

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Факультет готельно-ресторанного та туристичного бізнесу імені проф. В.Ф. Доценка

Кафедра готельно-ресторанної справи

«До захисту в ЕК»

Декан факультету

Віта ЦИРУЛЬНІКОВА

(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

«12» травня 2024 р.

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

Лариса ШАРАН

(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

«12» травня 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
НА ЗДОБУТТЯ ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ МАГІСТРА

зі спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа

(код та назва спеціальності)

освітньо-професійної програми «Готельна і ресторанна справа»

на тему: «Оздоровчий готель із комплексною програмою реабілітації військослужбовців у м. Івано-Франківськ»

Виконав: здобувач 2 курсу, групи ЗГС-2-1М

Панова Анастасія Володимирівна

(прізвище, ім'я, по батькові повністю)

(підпис)

Керівник

Ольга ПУШКА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

Консультанти

Юрій ТКАЧУК

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

Рецензент

Ірина КОРЕЦЬКА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

Я, як здобувач(ка) Національного університету харчових технологій розумію і підтримую політику університету з академічної доброчесності. Я не надавав(-ла) і не одержував(-ла) недозволеної допомоги під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Здобувач

(підпис)

Київ - 2024р

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Факультет готельно-ресторанного та туристичного бізнесу імені проф. В.Ф. Доценка

Кафедра готельно-ресторанної справи


Освітній ступінь магістр

Спеціальність 241 Готельно-ресторанна справа

Освітньо-професійна програма «Готельна і ресторанна справа»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри ГРС Лариса ШАРАН

“ 05 ” листопада 2024 року 

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА**

Панової Анастасії Володимирівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи «Оздоровчий готель із комплексною програмою реабілітації військослужбовців у м. Івано-Франківськ»

керівник роботи Пушка Ольга Сергіївна, к.т.н, доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “05” листопада 2024 року № 931-КС

2. Строк подання здобувачем роботи 25 листопада 2024 року

3. Вихідні дані до роботи місце розташування – м. Івано-Франківськ; тип засобу розміщення – оздоровчий готель; категорія - 4\*; інновація – комплексна програма реабілітації військослужбовців.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) Вступ; Розділ 1 «Інноваційний»; Розділ 2 «Маркетингові дослідження»; Розділ 3 «Організаційно-технологічний»; Розділ 4 «Інженерно-технічний»; Розділ 5 «Економічний»; Висновки та пропозиції; Список використаної літератури та інтернет-ресурсів; Додатки

5. Перелік графічного матеріалу

Аркуш 1 (формат А3) – компонувальне рішення готельного підприємства на відмітці 0,000. Аркуш 1-А (формат А3) – експлікація приміщень та специфікація обладнання. Аркуш 2 (формат А3) – план благоустрою в 3D-проекції. Аркуш 3-5 (формат А3) – матеріали інноваційних досліджень.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1	Пушка О.С., доцент	05.11.24 р.	05.11.24 р.
Розділ 2	Пушка О.С., доцент	05.11.24 р.	06.11.24 р.
Розділ 3	Пушка О.С., доцент	05.11.24 р.	11.11.24 р.
Розділ 4	Пушка О.С., доцент	05.11.24 р.	14.11.24 р.
Розділ 5	Ткачук Ю.М., доцент	05.11.24 р.	18.11.24 р.

7. Дата видачі завдання 5 листопада 2024 року

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	<b>ВСТУП</b> <b>РОЗДІЛ 1 ІННОВАЦІЙНИЙ</b>	05.11.2024	Виконано
2	<b>РОЗДІЛ 2 МАРКЕТИНГОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	05.11-06.11	Виконано
3	<b>РОЗДІЛ 3 ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ</b>	07.11-11.11	Виконано
4	<b>РОЗДІЛ 4 ІНЖЕНЕРНО-ТЕХНІЧНИЙ</b>	12.11-14.11	Виконано
5	<b>РОЗДІЛ 5 ЕКОНОМІЧНИЙ</b>	15.11-18.11	Виконано
6	<b>ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ. СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСІВ. ДОДАТКИ</b>	19.11.2024	Виконано
7	<b>Подання скомп'юрованої пояснювальної записки кваліфікаційної роботи керівнику</b>	<b>20.11.2024</b>	Виконано
8	<b>Графічні додатки</b>	21.11-22.11	Виконано
9	Дооформлення кваліфікаційної роботи	23.11.2024	Виконано
10	Подання кваліфікаційної роботи на кафедру	<b>25.11.2024</b>	Виконано

Здобувач

(підпис)

Анастасія ПАНОВА

(ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

Керівник роботи

Ольга ПУШКА

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>9</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ІННОВАЦІЙНИЙ .....</b>	<b>11</b>
1.1 Особливості надання реабілітаційних послуг в Україні та світі.....	11
1.2 Розроблення реабілітаційних програм у готелі .....	13
1.3 Принципи збалансованого харчування з урахуванням специфічних потреб військовослужбовців.....	26
<b>РОЗДІЛ 2. МАРКЕТИНГОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ .....</b>	<b>49</b>
2.1 Характеристика регіону, де планується розмістити підприємство та обґрунтування вибору місця будівництва .....	49
2.2 Аналіз існуючого ринку готельних послуг .....	53
2.3 Дослідження контингенту потенційних споживачів .....	55
2.4 Визначення концептуальних засад діяльності засобу розміщення .....	60
<b>РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ .....</b>	<b>63</b>
3.1 Моделювання сервісно-виробничого процесу готельного підприємств...63	
3.2 Характеристика приймально-вестибюльної групи приміщень .....	70
3.3 Характеристика житлової групи приміщень .....	74
3.4 Організація харчування споживачів готельних послуг в закладах ресторанного господарства засобу розміщення.....	85
3.4.1 Структура та характеристика закладів ресторанного господарства засобу розміщення .....	87
3.4.2 Виробнича програма підприємства харчування .....	87
3.4.3 Організація технологічного процесу виробництва кулінарної продукції.....	106
3.4.4 Характеристика процесу обслуговування споживачів готельних послуг в закладах ресторанного господарства засобу розміщення .....	108
3.4.5 Визначення загальної площі підприємства харчування .....	110
3.5 Характеристика приміщень фізкультурно-оздоровчого призначення...111	
3.6 Характеристика приміщень культурно-дозвільного призначення.....117	
3.7 Характеристика службово-побутових та господарських приміщень засобу розміщення .....	119

3.8	Визначення загальної площі готельного підприємства, конфігурації та поверховості будівлі .....	121
	<b>РОЗДІЛ 4. ІНЖЕНЕРНО-ТЕХНІЧНИЙ.....</b>	<b>124</b>
4.1	Розміщення готельного підприємства в містобудівній структурі.....	124
4.2	Характеристика інженерних систем засобу розміщення.....	125
4.3	Пропозиції щодо дизайну.....	136
	<b>РОЗДІЛ 5. ЕКОНОМІЧНИЙ.....</b>	<b>143</b>
	<b>ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ.....</b>	<b>158</b>
	<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСІВ.....</b>	<b>160</b>
	<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>166</b>

## ВСТУП

**Актуальність** теми кваліфікаційної роботи обумовлена зростаючою потребою у створенні спеціалізованих оздоровчих закладів, які поєднують реабілітаційні послуги та збалансоване харчування. Сучасний спосіб життя, що часто супроводжується стресом, малорухливістю та нездоровими харчовими звичками, призводить до підвищення ризику різноманітних захворювань і створює необхідність у регулярних оздоровчих програмах. Це стосується як осіб, що постраждали від військових дій, так і звичайного населення, яке прагне підтримувати своє здоров'я і якість життя в умовах постійного навантаження та викликів сучасного світу.

Війна, яка триває в Україні, є важким випробуванням для населення, і оздоровчий готель може відігравати ключову роль як місце фізичного і психологічного відновлення для тих, хто пережив травми або стреси, спричинені війною. Однак важливо зазначити, що цей готель може бути не менш важливим і для звичайного населення. У сучасних умовах все більше людей стикаються зі стресовими ситуаціями, пов'язаними з роботою, сімейними обов'язками та соціальними викликами. Вони потребують простору для відновлення, де можна буде відпочити від щоденних навантажень, повернути сили та відновити баланс між фізичним і психічним здоров'ям.

Оздоровчий готель із впровадженням реабілітаційних послуг та збалансованого харчування заслуговує на особливу увагу, оскільки він створює умови для цілісного оздоровлення людини. Збалансоване харчування відіграє ключову роль у відновленні енергії, підтримці імунітету та запобіганні багатьом захворюванням, що робить цей підхід не лише корисним, але й необхідним для тих, хто прагне підтримувати здоровий спосіб життя. До того ж, такі готелі надають можливість інтеграції відпочинку з користю для здоров'я, що приваблює все більше людей, зацікавлених у підтримці свого фізичного та психологічного благополуччя.

Таким чином, створення оздоровчого готелю з реабілітаційними послугами та збалансованим харчуванням є важливим і своєчасним завданням. Він може слугувати не тільки місцем відновлення для військових, але й пропонувати унікальний формат відпочинку для всіх, хто прагне оздоровлення і поліпшення якості життя. Це завдання потребує ретельного дослідження та економічного обґрунтування, що робить його надзвичайно актуальним для сучасного ринку оздоровчих послуг.

**Метою** кваліфікаційної роботи є розробка концепції оздоровчого готелю, який поєднує реабілітаційні послуги та збалансоване харчування, спрямованого на комплексне відновлення фізичного і психічного здоров'я клієнтів. Це передбачає створення умов для цілісного оздоровлення, що є актуальним як для людей, які зазнали фізичних чи психологічних травм, так і для тих, хто прагне підтримувати своє здоров'я в умовах постійного стресу і навантажень.

**Основними завданнями** кваліфікаційної роботи є:

- Провести аналіз значущості реабілітаційних послуг для відновлення фізичного і психічного стану клієнтів у контексті сучасних вимог до оздоровчих закладів.
- Розробити концепцію збалансованого харчування для проєктованого готелю із оздоровчим ухилом.
- Дослідити новітні підходи та технології у сфері фізичної та психологічної реабілітації, а також інноваційні методи збалансованого харчування, що використовуються в готельній індустрії.
- Розробити план впровадження реабілітаційних послуг та збалансованого харчування в оздоровчому готелі.
- Створити поетапний план впровадження реабілітаційних послуг і харчових програм, що відповідають концепції оздоровчого готелю.
- Оцінити вплив оздоровчого підходу на загальний стан здоров'я клієнтів.

## РОЗДІЛ 1. ІННОВАЦІЙНИЙ

### 1.1 Особливості надання реабілітаційних послуг в Україні та світі

Створення оздоровчого готелю з реабілітаційними послугами та збалансованим харчуванням є важливим і актуальним завданням у сучасних умовах. Такий заклад стане місцем, де люди, які пережили фізичні чи психологічні травми внаслідок бойових дій, зможуть отримати професійну допомогу та підтримку. Війна створює численні виклики для населення, зокрема військових і цивільних, підвищуючи потребу в ефективних програмах відновлення здоров'я.

Окрім цього, турбота про здоров'я виходить на перший план у сучасному світі. Люди дедалі більше усвідомлюють важливість підтримки фізичного й психічного благополуччя. Глобальні виклики, такі як пандемії, екологічні проблеми, війни та постійний стрес, змушують замислитися над ефективними способами збереження та відновлення здоров'я. Оздоровчий готель поєднає реабілітацію, збалансоване харчування та комфортний відпочинок, що забезпечить комплексний підхід до відновлення як для постраждалих, так і для тих, хто прагне зберегти якість життя.

На рисунку 1.1 зображено співвідношення візитів до лікарів до повномасштабного вторгнення РФ в Україну [56].

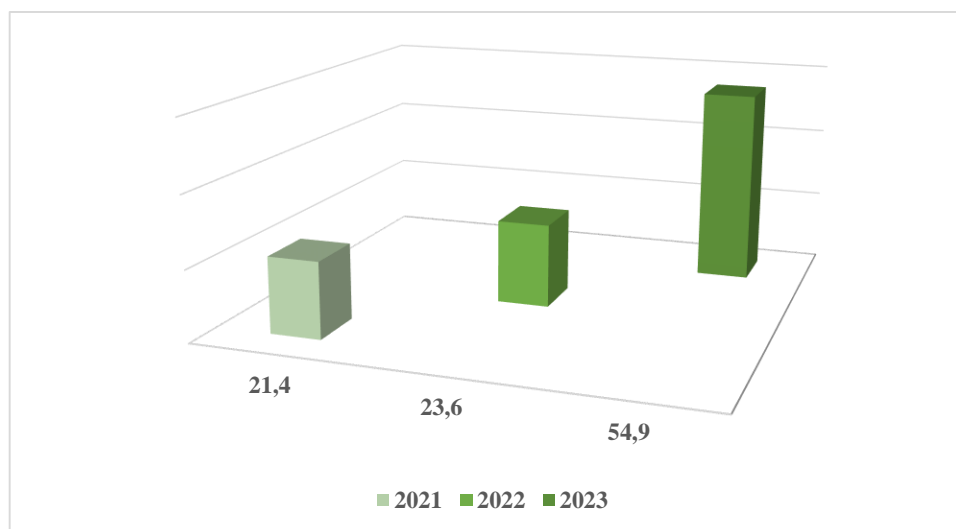


Рис. 1.1 - Кількість візитів пацієнтів до ЛПД 2021-2023 рр.

Виходячи з вище наведеної схеми, у 2023 році візити до ЛДР (лікарів первинної допомоги) зросли на 19% порівняно з 2021 роком, що пов'язано з наслідками війни. Військові дії спричинили численні фізичні й психологічні травми, підвищивши потребу в медичній допомозі.

Погіршення здоров'я населення викликане стресом, вимушеним переселенням, складними умовами проживання та обмеженим доступом до якісної медицини. Це створило значне навантаження на систему охорони здоров'я та підкреслило потребу в закладах для фізичної й психологічної реабілітації, а також у комплексних програмах підтримки здоров'я.

Кількість людей, які потребують реабілітації, суттєво зросла. Військові повертаються з фронту з пораненнями, ампутаціями та психічними травмами, зокрема ПТСР. Цивільне населення також страждає від наслідків війни, обстрілів, евакуації та хронічного стресу.

Кількість українців з інвалідністю зросла на 300 тисяч, досягнувши 3 мільйонів, що свідчить про нагальну потребу в розширенні доступу до якісних реабілітаційних послуг. Війна створила значні виклики для системи охорони здоров'я, яка повинна забезпечувати не лише лікування гострих травм, а й тривалу підтримку та адаптацію постраждалих до нових умов життя [57].

Військовослужбовці через бойові дії часто отримують серйозні фізичні травми та психічні розлади, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). За оцінками Міністерства охорони здоров'я України, кількість військових, які потребують реабілітації, постійно зростає, адже тисячі з них повертаються з фронту з наслідками поранень та впливу стресу.

Комплексна реабілітація є критично важливою, адже вона не лише допомагає відновити здоров'я, але й повертає військових до активного життя. Статистика свідчить, що близько 75% поранених після проходження реабілітаційних програм повертаються на службу, що демонструє ключову роль розвиненої та ефективної системи реабілітації [35].

Система реабілітаційних програм повинна включати кілька ключових складових: фізичну реабілітацію для відновлення рухових функцій, психологічну

підтримку для подолання наслідків стресових травм, соціальну інтеграцію для повернення до активного життя, медичну допомогу для лікування хронічних захворювань та супутніх травм, професійну реабілітацію для повернення до роботи, а також програми підтримки родин військових.

## **1.2 Розроблення реабілітаційних програм у готелі**

Термін "реабілітація" походить від латинського «rehabilitatio», що означає відновлення. Вперше цей термін був визначений Францом Йозефом Ріттером фон Бусом у 1903 році. Реабілітація отримала офіційне визнання у 1918 році, коли в Нью-Йорку було створено Інститут Червоного Хреста для інвалідів. У 1922 році заснували Міжнародне товариство з догляду за дітьми-інвалідами, що стало важливим у розробці напрямів реабілітації [17].

Початково реабілітація була спрямована на допомогу людям з фізичними вадами, допомагаючи їм адаптуватися до життя. З часом, її межі розширилися, охопивши професійну підготовку та соціальну інтеграцію. У 1950 році ООН закликала до міжнародного співробітництва у розробці програм реабілітації.

З 1958 року ВООЗ акцентувала увагу на важливості реабілітації для мінімізації фізичних, психічних і соціальних наслідків захворювань. Сьогодні реабілітація охоплює медичні, соціальні, психологічні й професійні аспекти, сприяючи відновленню здоров'я та інтеграції в суспільство [2].

Реабілітація — це комплекс заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та працездатності організму після хвороб, травм або впливу різних факторів. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), реабілітація допомагає людям з порушеннями адаптуватися до умов життя в суспільстві, забезпечуючи підтримку для досягнення максимальної фізичної, психічної, професійної та соціальної адаптації [53].

Основною метою реабілітації є не лише відновлення фізичних функцій, а й адаптація до нових умов життя, включаючи повернення до соціального життя з урахуванням змін, спричинених хворобою або травмою. Процес охоплює заходи,

що допомагають відновити фізичне, психологічне та соціальне благополуччя, забезпечуючи інтеграцію в суспільство та можливість функціонувати на найвищому рівні.

На рисунку 1.2 наведено 3 основні періоди реабілітації [2].



**Рис. 1.2 – Періоди реабілітації та їх характеристика**

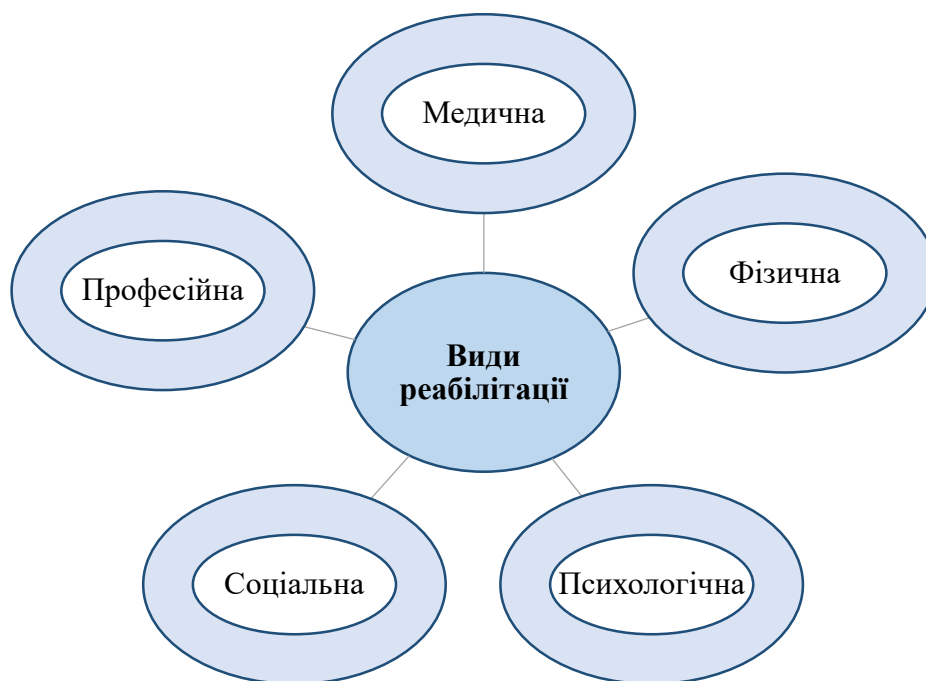
Лікувальний або стаціонарний етап починається одразу після отримання травми чи захворювання, коли стан пацієнта вимагає негайного медичного втручання. Пацієнт знаходиться в стаціонарі (лікарні), де його стан стабілізують, зменшують гострі симптоми, наприклад, запалення та запобігають ускладненням. Після завершення цього етапу пацієнт переводиться на наступний етап реабілітації, де його стан дозволяє почати відновлення функцій.

Після того, як пацієнт стабілізований і отримав первинне лікування, наступним кроком є його подальша реабілітація. Це може бути фізіотерапія, масажі, лікувальні вправи та інші процедури для відновлення рухливості, сили та витривалості. Це дозволяє поступово відновлювати функції організму, які могли бути порушені внаслідок хвороби або травми.

Диспансерний етап є завершальним етапом реабілітації і триває довше за інші етапи. Пацієнт вже може повернутися до свого звичайного життя, але в цей час він залишається під наглядом медичних працівників для моніторингу його стану. Цей

етап важливий для підтримки досягнутих результатів, проходження профілактичних оглядів та подальшої реабілітації.

Існують різні види реабілітації, які охоплюють різні аспекти відновлення здоров'я та функціонування людини після травм, хвороб або інших складних медичних ситуацій. Основні види реабілітації зображено на рис. 1.3.



**Рис. 1.3 – Основні види реабілітації**

Окрім офіційних видів реабілітації, існують також неофіційні форми, які здатні допомогти військовослужбовцям та людям з травмами або іншими проблемами здоров'я відновитися у менш традиційний спосіб. Приклади деяких неофіційних форм реабілітації описано у таблиці 1.1 [37].

**Таблиця 1.1 – Неофіційні види реабілітації**

Вид реабілітації	Характеристика
Ігрова (інтерактивна) реабілітація	Терапія, що використовує ігри для відновлення когнітивних і фізичних функцій пацієнтів. Це може бути як відеоігри, так і фізичні активності типу футболу чи волейболу. Пацієнт взаємодіє з грою, відволікається від болю і розвиває нові рухові навички, активуючи мозкову діяльність, покращуючи координацію та моторні функції. Використовуються також ігри з контролерами руху для стимулювання м'язів і розвитку рівноваги.
Дружня реабілітація	Це форма соціальної та психологічної реабілітації, де акцент ставиться на важливість підтримки з боку близьких людей і однополчан. Вона допомагає знизити рівень тривожності, підвищити емоційну стабільність і адаптацію до цивільного життя, особливо для ветеранів. Підтримка післявоєнних груп допомагає адаптуватися до нових умов та полегшити переживання травматичних подій.

Енімал реабілітація	Використовує взаємодію з тваринами для психологічного і фізичного відновлення. Спілкування з тваринами знижує стрес, сприяє швидкому відновленню після травм та покращує емоційний стан. Каністерапія, або терапія за допомогою собак, допомагає військовим подолати депресію та тривогу. Інші тварини, такі як коні або бджоли, також використовуються для терапії, покращуючи психологічний стан та знижуючи стрес.
Арт-терапія	Використання творчих процесів, таких як малювання, живопис, музика або танці, для емоційного та психічного відновлення. Мистецька терапія допомагає виразити свої почуття, знижує стрес і тривогу, стимулює когнітивні процеси і сприяє загальному психоемоційному відновленню. Вона є ефективною для пацієнтів з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) і людьми, які пережили важкі травми.
Кінезітерапія	Вид реабілітації, що зосереджений на відновленні фізичних функцій за допомогою рухів і фізичних вправ. Терапія передбачає використання спеціальних вправ для відновлення рухливості суглобів, зміцнення м'язів і поліпшення координації. Часто використовується після травм і операцій.
Ландшафтна терапія	Включає роботу з природними середовищами для відновлення емоційного стану. Терапія на свіжому повітрі може включати заняття садівництвом, прогулянки в природі чи лісотерапію. Вивчення природи та спілкування з навколишнім середовищем допомагає зняти стрес, покращує настрій і підтримує психічне здоров'я.

Медична реабілітація - комплекс заходів, які допомагають організму швидше відновитися після травм чи хвороб. Вона включає методи, що прискорюють загоєння, зміцнюють захисні сили організму та стимулюють процеси відновлення. Окрім того, медична реабілітація допомагає виявити і підтримати механізми, які компенсують витрачені функції тіла і покращує загальний імунітет [11].

Медична реабілітація є основою всього реабілітаційного процесу, і від її ефективності залежить подальший хід реабілітації, включаючи її тривалість та обсяг. Метою медичної реабілітації є відновлення здоров'я, усунення патологічних процесів, запобігання ускладненням, відновлення або часткова компенсація порушених функцій, протидія інвалідності, а також підготовка пацієнтів до повсякденних та трудових навантажень. Більшість процесів реабілітації завершуються у медичних закладах.

Основними прикладами медичної реабілітації є медикаментозне лікування, хірургічне втручання, інфузійна терапія, терапія гормонами або вітамінами, дієтотерапія, лікування за допомогою медичних апаратів тощо.

Однією з важливих складових реабілітації є фізична реабілітація. Вона спрямована на мобілізацію резервних сил організму, активацію його захисних механізмів, запобігання ускладненням та пришвидшення відновлення функцій

різних органів і систем. Фізична реабілітація скорочує терміни відновлення, допомагає адаптуватися до фізичних навантажень, загартовує організм і сприяє відновленню працездатності. Вона може виконувати як допоміжну, так і ключову роль у лікувальному процесі, залежно від тяжкості захворювання чи травми.

Фізична реабілітація (англ. Physical therapy) полягає в застосуванні спеціальних фізичних вправ, природних факторів (такі як термальні процедури, масаж, електростимуляція) і інших методів, що допомагають відновити функції організму та покращити загальний фізичний стан. Основною метою фізичної реабілітації є відновлення рухових функцій, покращення фізичної працездатності та профілактика ускладнень, пов'язаних з нерухомістю або обмеженою мобільністю [19].

Фізична реабілітація орієнтована на зменшення больового синдрому, що є важливим етапом відновлення після травм або хронічних захворювань. Вона допомагає знижувати запальні процеси в суглобах і тканинах, знімати м'язові спазми та відновлювати нормальну біомеханіку рухів. В реабілітаційні програми входять вправи, що сприяють розвитку координації, балансу та гнучкості, що необхідно для повернення до повноцінного функціонування тіла.

Крім того, фізична реабілітація запобігає ускладненням, таким як атрофія м'язів, що може виникнути через тривалий ліжковий режим або обмежену рухливість. Одним з важливих результатів є повернення до активного життя, включаючи нормальну трудову діяльність, що досягається завдяки комплексній фізичній терапії. Також розробляються індивідуальні програми, адаптовані до потреб пацієнтів з різними фізичними обмеженнями, що сприяють відновленню їхньої незалежності.

Основні методи фізичної реабілітації зображені на риунку 1.4.

### **Лікувальна фізкультура (ЛФК)**

- Спеціально розроблені фізичні вправи, спрямовані на покращення рухливості, сили, витривалості та загального фізичного стану пацієнта. Вправи ЛФК допомагають відновити функції м'язів і суглобів після травм або операцій, а також сприяють нормалізації обміну речовин, поліпшенню циркуляції крові та лімфи.

### **Масаж**

- Метод реабілітації, що стимулює кровообіг, знижує м'язову напругу, прискорює відновлення тканин після травм, покращує загальний стан пацієнта та зменшує біль. Масаж є ефективним як самостійний метод, так і в поєднанні з іншими реабілітаційними заходами.

### **Мануальна терапія**

- Метод реабілітації, що полягає в коригуванні суглобів та хребта за допомогою фізичних маніпуляцій. Вона ефективно відновлює рухливість суглобів, зменшує больові відчуття та запалення, покращує координацію рухів. Це особливо корисно для пацієнтів з проблемами хребта та суглобів.

### **Фізіотерапія**

- Даний метод включає різноманітні методи, як електричні імпульси, ультразвукові хвилі, теплові та холодкові процедури, для стимулювання відновлення тканин, зменшення запалення та болю. Найпоширеніші методи: електростимуляція, ультразвукова терапія, теплотерапія та холодотерапія. Ці методи стимулюють регенерацію тканин, покращують мікроциркуляцію і знімають біль.

### **Гідротерапія (водні процедури)**

- Включає використання ванн, басейнів, гідромасажу для зниження навантаження на суглоби та зменшення болю. Терапія за допомогою води створює сприятливі умови для рухів і реабілітаційних вправ завдяки природному впливу води, яка підтримує вагою тіла і зменшує ризик травм.

### **Механотерапія**

- Метод використання тренажерів і спеціальних апаратів для відновлення рухливості суглобів і зміцнення м'язів після серйозних травм або операцій. Вона допомагає відновити правильну функцію суглобів і полегшує реабілітаційний процес.

### **Теплолікування (термотерапія)**

- Використовується для розслаблення м'язів, зменшення болю та запалення. Парафінотерапія, грязелікування та озокеритотерапія є частиною теплотерапії, яка сприяє відновленню тканин та поліпшенню кровообігу.

### **Холодотерапія (кріотерапія)**

- Використання холоду для зменшення набряків, запалення та болю. Холод допомагає обмежити пошкодження тканин та прискорює загоєння.

### **Ерготерапія**

- Допомагає пацієнтам відновити навички, необхідні для виконання щоденних дій, таких як одягання, готування їжі або робота з комп'ютером. Цей вид реабілітації особливо важливий для людей, які пережили серйозні травми або хвороби, що обмежують їхню здатність виконувати побутові завдання.

**Рис. 1.4 - Основні методи фізичної реабілітації [3]**

Психологічна реабілітація є важливим етапом процесу відновлення після травм чи хвороб, спрямованим на допомогу пацієнтам у подоланні емоційних і психологічних труднощів, пов'язаних з їхнім станом [7]. Це система заходів, спрямованих на відновлення або корекцію психологічних функцій, якостей, станів, властивостей особи, створення сприятливих умов для розвитку та реалізації потреб особистості [22].

Перш за все, важливою складовою є психологічна підтримка та консультивання. Це допомагає пацієнтам впоратися з емоційним стресом, тривогою, депресією та іншими психологічними проблемами, що можуть виникнути внаслідок хвороби чи травми. Психологи проводять індивідуальні консультиції, на яких пацієнти можуть відкрито висловити свої переживання і отримати емоційну підтримку, що сприяє покращенню їхнього психологічного стану.

Психотерапія є важливою частиною психологічної реабілітації. Один із основних методів – це когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає пацієнтам змінити негативні переконання та патерни поведінки, що можуть ускладнювати процес відновлення. Крім того, використовуються і альтернативні методи, такі як арт-терапія, що дозволяє пацієнтам виражати свої емоції через мистецтво, або терапії на основі релаксації (наприклад, медитація чи глибока релаксація), які сприяють зниженню стресу та поліпшенню загального психічного стану [48].

Підвищення соціальної адаптації є важливою частиною психологічної реабілітації. Це включає роботу з розвитком комунікативних навичок пацієнта, покращення взаємодії з родиною, друзями та колегами, а також допомогу в адаптації до змін у трудовій діяльності та повсякденному житті. Завдяки цьому пацієнт може краще взаємодіяти з оточуючими, що важливо для його інтеграції в суспільство та відновлення соціальних функцій.

Робота з мотивацією та цілеспрямованістю є важливою складовою психологічної реабілітації. Внутрішня мотивація пацієнта дозволяє йому встановлювати реабілітаційні цілі, покращувати самопочуття і поступово долати труднощі. Для цього застосовуються методи мотиваційного консультивання, які

допомагають пацієнту відновити оптимізм, сприяючи досягненню поставлених цілей.

Особлива увага приділяється роботі з травматичним стресом, зокрема з пацієнтами, які пережили важкі травматичні події, такі як війна, насильство або природні катастрофи. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є серйозною психологічною проблемою, що потребує спеціалізованих терапій, таких як когнітивно-поведінкова терапія або експозиційна терапія, які спрямовані на зменшення наслідків стресу та допомогу пацієнтам у подоланні психоемоційних травм.

Групова підтримка та соціалізація є ще одним важливим елементом психологічної реабілітації. Підтримуючі групи або групова терапія дозволяють пацієнтам обмінюватися досвідом, отримувати підтримку від людей з подібними проблемами, що значно полегшує процес адаптації до нових умов життя.

Не менш важливою є родинна терапія, яка сприяє покращенню емоційної стабільності пацієнта та його близьких. Родичі пацієнтів отримують інструкції, як краще підтримувати хворого, покращити комунікацію та допомогти йому в адаптації. Це допомагає не лише самому пацієнту, а й зміцнює емоційну атмосферу в родині, що є важливим для повного відновлення.

Соціальна реабілітація - робота, спрямована на відновлення морального, психічного та фізичного стану людей і молоді, їх соціальних функцій, приведення індивідуальної чи конкретної поведінки у відповідність до загальновизнаних суспільних правил і норм [28]. Соціальна реабілітація охоплює широкий спектр методів, які спрямовані на відновлення нормальної життєдіяльності людини після травм або інших критичних обставин [23, 24].

Таблиця 1.2 включає в себе основні напрями соціальної реабілітації, характеристики та приклади використання в Україні та світі [29].

**Таблиця 1.2 – Напрями соціальної реабілітації**

Напрямок	Характеристика	Приклади
Соціально-медична реабілітація	Включає в себе відновлювальну і реконструктивну терапію, спрямовану на відновлення здоров'я, а також допомогу у формуванні нових навичок, необхідних для ведення повноцінного життя. Цей аспект реабілітації також передбачає підтримку в організації побуту та ведення домашнього господарства для тих, хто цього потребує. Завдяки цьому, люди можуть відновити свої функції і краще пристосуватися до нових умов життя.	Реабілітаційні центри для військових у США, де ветеранам надають як медичну, так і побутову підтримку для відновлення після травм. Ці центри допомагають організовувати щоденний побут, забезпечуючи спеціалізовані пристрої для ведення домашнього господарства, якщо це необхідно, і формують нові навички для адаптації до життя з обмеженими можливостями. Україна: У програмі «Національна служба здоров'я України» також передбачені заходи для відновлення здоров'я і адаптації ветеранів до нормального життя.
Соціально-психологічна реабілітація	Цей напрямок спрямований на підтримку психологічного здоров'я людини. Він включає корекцію психологічних травм, підтримку в складних життєвих ситуаціях, а також допомогу у відновленні позитивних соціальних зв'язків. Тут важливо виявити потенційні можливості людини для кращого соціального пристосування та надати підтримку в подоланні психологічних проблем.	Ветеранські психологічні підтримки, де ветерани спілкуються з психологами або в групах підтримки. У США програми, як-от «Wounded Warrior Project», надають психологічну допомогу ветеранам для адаптації до мирного життя. Україна: Програма підтримки ветеранів через роботу з психологами, що проводиться при підтримці Міністерства у справах ветеранів, де також є групи для емоційної та психологічної підтримки.
Соціально-педагогічна реабілітація	Орієнтована на вирішення педагогічних завдань, таких як подолання "педагогічної занедбаності". Вона може включати організацію додаткових або індивідуальних занять для тих, хто має труднощі в навчанні, створення спеціалізованих класів або програм для дітей та дорослих з особливими потребами. Цей підхід передбачає адаптацію освітнього процесу до потреб людини, наприклад, організація навчання в лікарнях або виправних закладах.	В Ізраїлі функціонують спеціалізовані школи, де діти з особливими потребами отримують індивідуальну освіту, яка пристосована до їхніх можливостей. Україна: Реабілітаційні програми для дітей, які перебувають у лікарнях, передбачають організацію освітнього процесу в умовах стаціонарного лікування. Це дозволяє дітям продовжувати навчання, навіть якщо вони не можуть відвідувати школу.

Професійна та трудова реабілітація	Включає розвиток нових або відновлення втрачених професійних навичок з метою подальшого працевлаштування людини. Цей напрям реабілітації забезпечує адаптацію умов праці відповідно до нових можливостей і потреб реабілітованих осіб.	У Великобританії діють програми для ветеранів, де їх навчають новим професіям і допомагають з працевлаштуванням. Наприклад, через організації, як-от «Help for Heroes», ветерани можуть здобути нові навички. Україна: Міністерство у справах ветеранів підписало меморандуми з університетами для надання можливостей перекваліфікації ветеранів. Ветерани можуть отримати освіту і працевлаштуватися в нових сферах.
Соціально-середовищна реабілітація	Зосереджена на адаптації людини до нового соціального середовища. Цей вид реабілітації допомагає відновити відчуття соціальної значущості, організувати нові умови життєдіяльності, а також повернутися до звичних моделей поведінки у новому середовищі.	Програми реінтеграції ветеранів у США допомагають учасникам війни повернутися до звичного соціального життя через спільні заходи та волонтерські програми. Україна: Ветеранські спільноти та клуби, які допомагають військовим відновити соціальні контакти, забезпечують їхнє включення у громадське життя через волонтерські ініціативи та соціальні проєкти.

Після тривалого часу поза звичним ритмом життя люди можуть мати труднощі з пошуком роботи. Однією з причин є втрата професійних контактів і навичок через тривалу відсутність практики, а також обмеження через травми, що ускладнюють виконання певних видів робіт.

Професійна реабілітація — це система заходів, спрямованих на відновлення працездатності осіб з обмеженими можливостями. Вона включає адаптацію до нових умов праці, реадаптацію, навчання, перенавчання або перекваліфікацію, а також забезпечення працевлаштування та соціальний супровід. Метою є успішна інтеграція на ринок праці, враховуючи особисті схильності і бажання.

Згідно зі статтею 1 Закону України "Про реабілітацію осіб з інвалідністю", ці заходи є важливими для забезпечення участі осіб з інвалідністю в професійному житті та їх соціальної інтеграції [49].

Процес включає декілька етапів: професійну адаптацію, перекваліфікацію, реадаптацію та забезпечення працевлаштування. Адаптація починається з оцінки можливостей особи та надання рекомендацій щодо відповідної роботи.

Перекваліфікація допомагає освоїти нову спеціальність або змінити професію, враховуючи фізичні та психологічні можливості. Реадаптація забезпечує інтеграцію у нові умови праці. Після цього відбувається працевлаштування, з подальшим соціальним супроводом.

Для ветеранів важливою частиною реабілітації є здобуття нових знань та навичок, що допомагають адаптуватися до цивільного життя. Міністерство у справах ветеранів України співпрацює з університетами та організовує онлайн-курси для перекваліфікації. Також розроблені програми для розвитку ветеранського підприємництва, зокрема менторські ініціативи та гранти для бізнес-ідей ветеранів. Подібні програми підтримуються й у країнах НАТО, що дозволяє ветеранам забезпечити фінансову стабільність і створювати нові можливості для себе та своїх громад.

У проєктованому готелі оздоровчого призначення кожному гостю буде запропоновано індивідуально підібрану програму харчування та реабілітації. Процес починатиметься з чек-апу (комплексний медичний огляд для оцінки загального стану здоров'я). На основі результатів огляду та консультацій з лікарями, а також врахування індивідуальних побажань, буде розроблено персоналізований план харчування та реабілітаційних процедур, що сприятиме ефективному відновленню фізичного та психологічного здоров'я.

Цей підхід забезпечить досягнення максимальних результатів від реабілітації, зберігаючи індивідуальний підхід до кожного гостя залежно від його стану здоров'я та особистих потреб. Усі відвідувачі готелю, як цивільні, так і військовослужбовці, матимуть доступ до однакових реабілітаційних послуг. Це дозволить залучити різні групи осіб, забезпечуючи універсальність і доступність програми.

У таблиці 1.3 представлено орієнтовну програму реабілітації, розраховану на військовослужбовців, що триває 14 днів, із зазначенням основних етапів та процедур, які будуть включені в цей реабілітаційний курс.

**Таблиця 1.3 - Програма реабілітації для військовослужбовців**

<p>День 1</p>	<p>8.00-12.00 - Заїзд                  12.00 - Медичне обстеження: загальний медичний огляд, консультація лікарів на основі лабораторних та інструментальних досліджень), виявлення можливих травм і хвороб. Оцінка фізичної підготовки: тестування гнучкості та витривалості методом фізичного навантаження.                  14.00 - Обід                  16.00 - Оцінка психологічного стану: консультація з психологом на предмет стресу, тривоги, депресії, виявлення можливих симптомів ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). Ознайомлення з планом реабілітації: обговорення цілей та завдань програми реабілітації.                  19.00 - Вечеря</p>
<p>День 2</p>	<p>9.00 - Сніданок                  10.30 - Дихальні вправи (ЛФК) - вправи для поліпшення роботи легенів, зниження рівня стресу та відновлення дихальної функції (можуть бути техніки контролю дихання, спрямовані на зниження тривожності та покращення оксигенації тканин).                  14.00 - Обід                  16.00 – Індивідуальна психологічна сесія (навчання технікам самопомоги) -ведення основних технік подолання стресу, таких як майндфулнес або дихальні вправи.                  19.00 - Вечеря                  20.30 - Майндфулнес - техніки розслаблення для концентрації та зниження стресу. Можливе проведення групових сесій із техніками медитації, що допомагають військовим зменшити симптоми ПТСР, знизити рівень тривоги і стресу</p>
<p>День 3</p>	<p>9.00 - Сніданок                  10.30 - Баланс та координація (ЛФК) - вправи для розвитку координації рухів, балансу та стабільності. Використовуються платформи для тренування рівноваги, гімнастичні м'ячі або спеціальні тренажери для відновлення контролю над рухами. 12.00 - Експозиційна терапія - обережне відтворення травматичних подій у контрольованих умовах для зменшення їхнього впливу на психіку.                  14.00 - Обід                  Міофасціальний масаж - полегшення болю, викликаного дисфункціями фасцій та м'язовими спазмами, що можуть виникати під час служби.                  19.00 - Вечеря                  Кінозал - вечірні сеанси кіно, що сприяють розслабленню.</p>
<p>День 4</p>	<p>9.00 - Сніданок                  10.30 - Рефлексотерапія (ЛФК) - використання пасивних рухів для стимулювання нервової системи. Це можуть бути спеціальні методики з відновлення нейро-м'язової активності після травм нервової системи.                  14.00 - Обід                  15.30 - Групова психологічна терапія - спілкування з іншими військовослужбовцями, які мають подібний досвід. Це допомагає пацієнтам відчувати себе не самотніми та отримувати підтримку. Роз'яснення про симптоми ПТСР та важливість своєчасного реагування на них.                  19.00 - Вечеря                  21.00 - Майндфулнес - техніки розслаблення для концентрації та зниження стресу. Можливе проведення групових сесій із техніками медитації, що допомагають військовим зменшити симптоми ПТСР, знизити рівень тривоги і стресу.</p>
<p>День 5</p>	<p>9.00 - Сніданок                  10.30 - Ізометричні вправи (ЛФК) - вправи, при яких м'язи напружуються без зміни їхньої довжини. Ці вправи ефективні для збереження м'язової сили під час обмеженої рухливості, наприклад, після травм.                  12.00 - Спортивний масаж - допомагає швидше відновитися після навантажень і запобігти травмам.                  14.00 - Обід                  16.30 – Арт-терапія - вираження емоцій через творчість, що допомагає працювати зі складними почуттями.                  19.00 - Вечеря</p>

День 6	<p>9.00 - Сніданок</p> <p>10.30 - Водні вправи (ЛФК) - аква-аеробіка або вправи у воді допомагають знизити навантаження на суглоби, полегшують рухи та сприяють відновленню після травм. Вода дозволяє працювати з меншою силою гравітації, що знижує ризик повторних травм.</p> <p>13.00 - Індивідуальна психологічна терапія - обговорення тригерів, які викликають негативні емоції або спогади. Робота з їхнім впливом на повсякденне життя.</p> <p>14.00 - Обід</p> <p>16.00 - Класичний лікувальний масаж - зняття емоційної напруги, болю в м'язах, поліпшення психічного стану, оскільки точковий масаж стимулює нервову систему.</p> <p>19.00 - Вечеря</p> <p>20.30 - Кінозал - вечірні сеанси кіно, що сприяють розслабленню.</p>
День 7	<p>9.00 - Сніданок</p> <p>10.30 - Дихальні вправи (ЛФК) - вправи для поліпшення роботи легенів, зниження рівня стресу та відновлення дихальної функції (можуть бути техніки контролю дихання, спрямовані на зниження тривожності та покращення оксигенації тканин).</p> <p>14.00 - Обід</p> <p>16.00 - Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) - робота над негативними думками та переконаннями, розвиток позитивного самоусвідомлення.</p> <p>19.00 - Вечеря</p> <p>20.00 - Ігрова терапія - використання ролевих ігор для відновлення комунікативних навичок.</p>
День 8	<p>9.00 - Сніданок</p> <p>10.30 - Баланс та координація (ЛФК) - вправи для розвитку координації рухів, балансу та стабільності. Використовуються платформи для тренування рівноваги, гімнастичні м'ячі або спеціальні тренажери для відновлення контролю над рухами.</p> <p>13.00 - Соціальна адаптація - групові вправи, що включають ролеві ігри або симуляції для покращення навичок спілкування та соціальної взаємодії.</p> <p>14.00 - Обід</p> <p>16.00 - Точковий масаж (акупресура) - зняття емоційної напруги, болю в м'язах, поліпшення психічного стану, оскільки точковий масаж стимулює нервову систему.</p> <p>19.00 - Вечеря</p> <p>20.00 - Кінозал - вечірні сеанси кіно, що сприяють розслабленню.</p>
День 9	<p>9.00 - Сніданок</p> <p>10.30 - Дихальні вправи (ЛФК) - вправи для поліпшення роботи легенів, зниження рівня стресу та відновлення дихальної функції (можуть бути техніки контролю дихання, спрямовані на зниження тривожності та покращення оксигенації тканин).</p> <p>14.00 - Обід</p> <p>16.00 - Індивідуальна психологічна терапія - робота з почуттями втрати або травми, викликаними війною або бойовими діями. Допомога у формуванні стратегії подолання цих переживань. Експресивні техніки - вираження своїх почуттів через письмо або інші творчі методи.</p> <p>19.00 - Вечеря</p>
День 10	<p>9.00 - Сніданок</p> <p>10.30 – Витривалість та сила (ЛФК) - використання тренажерів, гантелей або вправ з власною вагою для відновлення м'язової сили та витривалості. Вони спрямовані на покращення загальної фізичної форми та витривалості, особливо після довготривалої малорухомості.</p> <p>14.00 - Обід</p> <p>16.00 - Індивідуальна психологічна сесія</p> <p>17.30 – Лімфодренажний масаж - підходить для військовослужбовців після фізичних травм або операцій, для швидшого відновлення тканин та зменшення набряків.</p> <p>19.00 - Вечеря</p>

День 11	<p>9.00 - Сніданок</p> <p>10.30 - Водні вправи (ЛФК) - аква-аеробіка або вправи у воді допомагають знизити навантаження на суглоби, полегшують рухи та сприяють відновленню після травм. Вода дозволяє працювати з меншою силою гравітації, що знижує ризик повторних травм.</p> <p>12.00 - Експозиційна терапія - обережне відтворення травматичних подій у контрольованих умовах для зменшення їхнього впливу на психіку.</p> <p>14.00 - Обід</p> <p>Тілесно-орієнтовна терапія - допомагає військовим усвідомити та вивільнити затиснуті емоції, зменшити стрес і покращити загальне психологічне самопочуття.</p> <p>19.00 - Вечеря</p> <p>Майндфулнес - техніки розслаблення для концентрації та зниження стресу. Можливе проведення групових сесій із техніками медитації, що допомагають військовим зменшити симптоми ПТСР, знизити рівень тривоги і стресу</p>
День 12	<p>9.00 - Сніданок</p> <p>10.30 - Рефлексотерапія (ЛФК) - використання пасивних рухів для стимулювання нервової системи. Це можуть бути спеціальні методики з відновлення нейро-м'язової активності після травм нервової системи.</p> <p>12.00 - Індивідуальна психологічна сесія</p> <p>14.00 - Обід</p> <p>Масаж гарячими каменями - релаксація після високого рівня стресу, сприяє поліпшенню кровообігу і м'язової релаксації.</p> <p>19.00 - Вечеря</p> <p>20.30 - Кінозал - вечірні сеанси кіно, що сприяють розслабленню.</p>
День 13	<p>9.00 - Сніданок</p> <p>11.00 - Дихальні вправи (ЛФК) - вправи для поліпшення роботи легенів, зниження рівня стресу та відновлення дихальної функції (можуть бути техніки контролю дихання, спрямовані на зниження тривожності та покращення оксигенації тканин).</p> <p>14.00 - Обід</p> <p>16.00 - Релаксаційна психологічна сесія - заняття з релаксації для закріплення технік зниження стресу, які пацієнти можуть використовувати самостійно.</p> <p>19.00 - Вечеря</p> <p>20.30 - Інтерактивні спортивні ігри - настільний теніс, бадмінтон або інші командні ігри для покращення координації та підняття настрою.</p>
День 14	<p>9.00 - Сніданок</p> <p>10.00 - Оцінка досягнень (заключне медичне обстеження для оцінки фізичних змін, тестування психологічного стану)</p> <p>Консультація з терапевтом і психологом (Обговорення досягнень і прогресу, рекомендації щодо подальшого відновлення)</p>

### 1.3 Принципи збалансованого харчування з урахуванням специфічних потреб військовослужбовців

Збалансоване харчування є ключем до підтримки здоров'я та добробуту, оскільки воно не тільки сприяє належному фізіологічному розвитку, але й має важливе значення для психічного та емоційного стану людини. Окрім правильно збалансованих макро- і мікроелементів, важливим аспектом є регулярність харчування та розмаїття раціону. Різноманітність у харчуванні дозволяє організму отримувати широкий спектр корисних компонентів, таких як вітаміни, мінерали та

антиоксиданти, які відіграють важливу роль у підтримці здоров'я на клітинному рівні [1].

Збалансоване харчування також має суттєвий вплив на профілактику численних хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет, ожиріння, а також покращує загальний рівень енергії та життєвий тонус. Крім того, правильне харчування сприяє поліпшенню настрою, зниженню стресу та тривожності, що важливо для психічного здоров'я, особливо в умовах сучасного життя, яке часто супроводжується високим рівнем стресу [53].

Основні принципи збалансованого харчування за рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зображені на рисунку 1.5.



Рис. 1.5 - Принципи збалансованого харчування

Збалансоване та здорове харчування є основою фізичного та психологічного благополуччя. Воно впливає на всі аспекти нашого життя, від енергії та настрою до тривалості життя. Важливо розуміти, що правильне харчування не обмежується тільки фізичними аспектами — воно також має глибокий вплив на наш емоційний стан та здатність справлятися зі стресами. Наприклад, продукти, що містять омега-3 жирні кислоти, можуть підтримувати здоров'я мозку, що дозволяє нам бути більш зосередженими та стійкими до емоційних навантажень [33].

Крім того, збалансоване харчування може допомогти оптимізувати обмін речовин, підтримувати здорову вагу і покращувати травлення. Вживання достатньої кількості води також є важливим елементом цього процесу, оскільки гідратація впливає на роботу всіх органів і тканин [30].

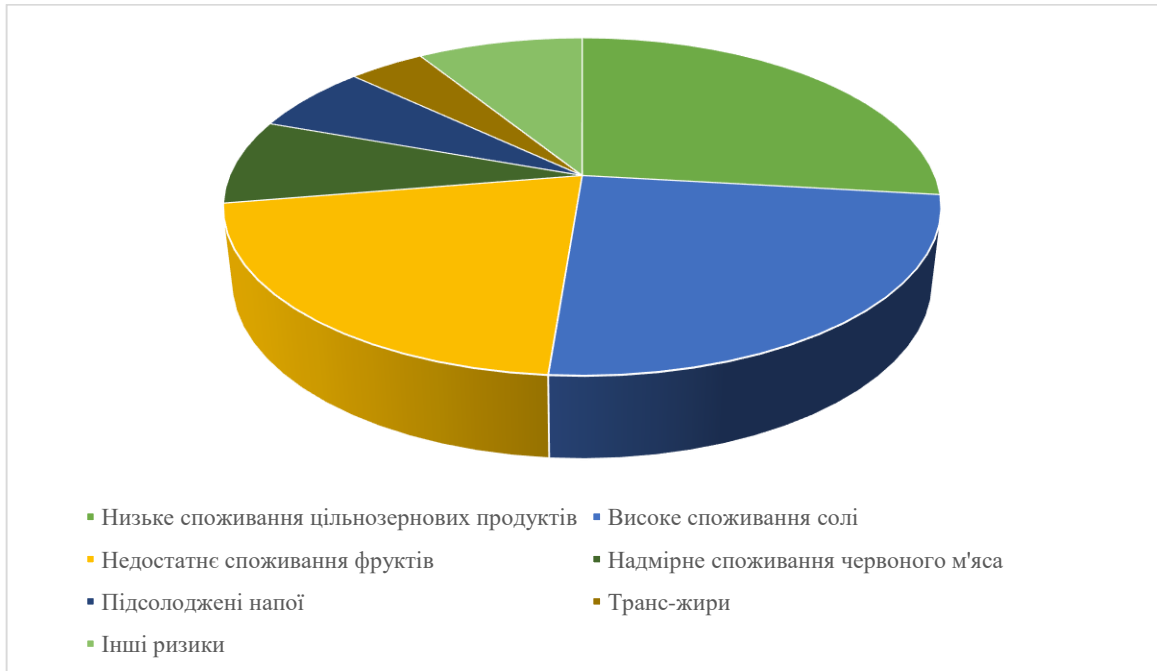
Збалансоване харчування також є важливим для підтримки імунної системи, особливо в умовах стресу чи в періоди захворювань. Це важливий чинник у профілактиці хвороб, таких як інфекції, серцево-судинні захворювання та навіть рак. Здорове харчування допомагає тілу боротися з інфекціями та відновлюватися після хвороб [32].

Виходячи з вищенаведеної інформації, слід наголосити, що неправильне харчування є одним з головних факторів, що сприяють передчасній смертності. Приблизно кожна п'ята смерть у світі, що складає близько 11 мільйонів смертей щорічно, зумовлена нездоровим способом життя, зокрема, неправильним харчуванням. Основні фактори ризику включають високий рівень споживання солі, низьке споживання цільнозернових продуктів та фруктів, які разом призводять до понад половини цих смертей. Найбільша кількість випадків пов'язана із серцево-судинними захворюваннями, раком та діабетом 2 типу [31].

Крім того, незбалансоване харчування впливає на показник DALY (Disability-Adjusted Life Year) — кількість років здорового життя, втрачених через хвороби або передчасну смерть. Через незбалансоване харчування втрачено 255 мільйонів років здорового життя у 2017 році, що становить 16% DALY серед дорослих [59].

Рисунок 1.6 ілюструє основні дієтичні фактори ризику глобальної смертності. Діаграма наочно демонструє, що неправильне харчування має значний

вплив на глобальну смертність. Найбільший внесок роблять низьке споживання цільнозернових продуктів, високе споживання солі та недостатня кількість фруктів у раціоні. Інші фактори, такі як надмірне споживання червоного м'яса, підсолоджених напоїв і транс-жирів, також є суттєвими причинами дієтичних ризиків.



**Рис. 1.6 – Основні дієтичні фактори ризику глобальної смертності**

Збалансоване харчування є критично важливим для військових під час реабілітації. Воно забезпечує організм необхідними нутрієнтами для відновлення після травм, операцій та фізичних навантажень. Білки сприяють регенерації тканин і м'язів, а вітаміни та мінерали, зокрема вітамін С і цинк, допомагають загоювати рани і підтримують імунну систему.

Правильне харчування також допомагає зменшити запалення та біль завдяки антиоксидантам і омега-3 жирним кислотам, які мають протизапальні властивості. Це може прискорити відновлення і покращити якість життя військових, особливо в умовах тривалого відновлення [34].

Окрім фізичного відновлення, збалансоване харчування важливо для підтримки психічного здоров'я. Вітаміни групи В, магній і омега-3 допомагають знизити рівень тривожності та депресії, що є важливим для психологічної адаптації [35].

Також харчування регулює енергію та фізичну витривалість, що допомагає при відновленні фізичної активності. Складні вуглеводи, білки та здорові жири підтримують енергію та витривалість, необхідні для терапії та фізичних вправ. Збалансоване та правильне харчування допомагає запобігти ускладненням, таким як остеопороз чи анемія, що може уповільнити процес реабілітації та загальний стан здоров'я.

У таблиці 1.4 наведена основна інформація щодо макро- та мікронутрієнтів та їх джерел.

**Таблиця 1.4 – Характеристики макро- та мікронутрієнтів, їх джерела**

Макро-, мікроелементи	Характеристика	Джерела
<b>Макроелементи</b>		
Білки	Важливі для зростання і відновлення тканин, регенерації м'язів, синтезу ферментів та гормонів	М'ясо, риба, яйця, молочні продукти, бобові, горіхи, насіння
Жири	Забезпечують енергію, необхідну для всмоктування жиророзчинних вітамінів (вітамін А, Е, К, D), регуляції гормонів	Олія (оливкова, кокосова), авокадо, горіхи, насіння, риба (лосось, тунець)
Вуглеводи	Основне джерело енергії, підтримують всі фізіологічні функції, включаючи терморегуляцію і транспортування поживних речовин	Злаки, картопля, фрукти, овочі, бобові.
<b>Мікроелементи</b>		
Кальцій	Підтримує здоров'я кісток і зубів, бере участь у м'язових скороченнях і передачі нервових імпульсів.	Молочні продукти, зелені листові овочі, риба (сардини)
Залізо	Необхідне для транспортування кисню в крові та вироблення енергії. Бере участь у синтезі ДНК.	Червоне м'ясо, печінка, бобові, шпинат
Магній	Важливий для енергетичного обміну, функції м'язів і нервів, підтримує серцевий ритм.	Горіхи, насіння, зелені овочі, бобові.
Цинк	Важливий для імунної системи, синтезу білка, росту та розвитку, підтримки здоров'я шкіри та загоєння ран.	М'ясо, морепродукти, насіння, горіхи
Йод	Важливий для вироблення гормонів щитовидної залози, що регулюють метаболізм.	морепродукти, йодована сіль, водорості
Калій	Регулює водний баланс, підтримує функції серця, м'язів і нервової системи.	Банани, картопля, апельсини, томати.
Хром	Сприяє регулюванню рівня цукру в крові та метаболізму вуглеводів.	Цільнозернові продукти, м'ясо, бобові.
Селен	Має антиоксидантні властивості, підтримує імунну систему та функцію щитовидної залози.	Бразильські горіхи, риба, яйця.

Фолієва кислота (B9)	Необхідна для синтезу нових клітин, підтримує здоров'я крові і нервової системи.	Листяні зелені овочі, бобові, цитрусові.
Вітамін B12	Бере участь у виробництві червоних кров'яних клітин та підтримує здоров'я нервової системи.	М'ясо, риба, молочні продукти.
Вітамін E	Антиоксидант, який захищає клітини від ушкоджень, підтримує здоров'я шкіри.	Рослинні олії, горіхи, насіння
Вітамін D	Сприяє всмоктуванню кальцію, підтримує здоров'я кісток та імунну функцію.	Жирна риба, яєчні жовтки, збагачені продукти

Таблиця 1.5 демонструє програму збалансованого харчування для військовослужбовців. Як і у випадку з програмами реабілітаційних послуг, раціони будуть індивідуально розроблятися для кожного, виходячи з результатів медичних оглядів та консультацій лікарів.

Наведений раціон складається з різноманітних продуктів для забезпечення оптимального рівня енергії та відновлення фізичної сили, що є критичним під час реабілітації після травм. Особливу увагу приділено використанню продуктів, багатих на білок, вітаміни та мікроелементи, необхідні для регенерації тканин і підтримки імунітету.

Харчування розраховане на 14 днів із середнім споживанням калорій 2900–3100 ккал на день, що відповідає потребам для підтримки високої фізичної активності та швидкого відновлення організму. Меню також враховує різноманітність страв, щоб забезпечити привабливість харчування і стимулювати апетит у реабілітаційний період.

**Таблиця 1.5 – Програма збалансованого харчування для військослужбовців**

Страва/інгредієнт	Маса, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
<b>День 1</b>					
<b>Сніданок</b>					
Яйця-пашот з авокадо (яйця, цілнозерновий хліб, лимонний фреш, оливкова олія)	350	27	34,5	39	580
Фреш апельсиновий	200	1,8	0,4	16	72
<b>Разом за сніданок</b>		<b>28,8</b>	<b>34,9</b>	<b>55</b>	<b>652</b>
<b>Перекус</b>					

Йогурт кокосовий	140	18	0,5	4	85
Горіхи (арахіс)	30	4	18	6	180
Банан	150	1,5	0,3	34	140
<b>Разом за перекус</b>		<b>23,5</b>	<b>18,8</b>	<b>44</b>	<b>405</b>
<b>Обід</b>					
Овочевий салат (листя салату, помідор, болгарський перець, огірок, оливкова олія)	200	3	12	10	180
Овочевий суп з сочевицею (сочевиця, морква, цибуля, картопля, селера)	350	12	6	25	200
Тушкована яловичина з рисом (яловичина, рис, морква, часник, томатний соус, цибуля)	350	45	11,5	45	535
Морс з ягід (журавлина, смородина, малина)	200	-	-	26	104
<b>Разом за обід</b>		<b>60</b>	<b>44,5</b>	<b>106</b>	<b>1154</b>
<b>Полуденок</b>					
Смузі з фруктів (банан, яблуко, мигдалеве молоко, мед)	200	2	1	36	150
Горіхи (мигдаль)	50	10	25	12	300
<b>Разом за полуденок</b>		<b>12</b>	<b>26</b>	<b>48</b>	<b>450</b>
<b>Вечеря</b>					
Овочевий салат (шпинат, огірок, помідори чері, оливкова олія)	270	3	1	15	80
Курка су-від з картопляно-шпинатним пюре (куряче філе, картопля, шпинат, вершки, зелень)	350	43	12,2	7,8	345
Чай з бергамотом та чебрецем та лимоном	200	-	-	5	20
<b>Разом за вечерю</b>		<b>45,8</b>	<b>13,2</b>	<b>27</b>	<b>445</b>
<b>Всього за день</b>		<b>170,1</b>	<b>137,4</b>	<b>281</b>	<b>3106</b>

Страва/інгредієнт	Маса, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
<b>День 2</b>					
<b>Сніданок</b>					
Фрїтата з лососем та шпинатом (яйце, лосось, молоко, шпинат, зелена цибуля, помідори чері, сир пармезан)	200	25	20	4	320
Тост з авокадо та насінням льону (цільнозерновий тостовий хліб, авокадо, крем-сир, насіння льону)	230	5	10	20	200

Смузі з бананом (банан, мигдаль, бананове молоко)	250	10	12	35	280
<b>Разом за сніданок</b>		<b>40</b>	<b>42</b>	<b>59</b>	<b>800</b>
<b>Перекус</b>					
Фінік	100	4	12	30	220
Груша	150	1	0,5	28	110
<b>Разом за перекус</b>		<b>5</b>	<b>12,5</b>	<b>58</b>	<b>330</b>
<b>Обід</b>					
Хумус із цільнозерновими крекерами (нут, оливкова олія, в'ялена томати, зелень, крекери з цільнозернового борошна)	200	8	9	22	180
Крем суп зі шпинату (шпинат, вершки, картопля, морква)	350	22	6	18	230
Кускус з овочами та індичкою (кус-кус, перець болгарський, морква, цукіні, індиче філе )	250	35	10	55	500
Кокосова вода	250	1	0,5	9	45
<b>Разом за обід</b>		<b>66</b>	<b>25,5</b>	<b>104</b>	<b>955</b>
<b>Полуденок</b>					
Кисломолочний сир з інжиром	200	18	2,5	20	160
Горіхове масло з хлібцями із кукурузяного борошна	30	4	14	8	180
<b>Разом за полуденок</b>		<b>22</b>	<b>16,5</b>	<b>28</b>	<b>340</b>
<b>Вечеря</b>					
Салат з кіноа та гранату (кіноа, сир фета, гранатові зерна, шпинат)	250	8	12	25	230
Паста з індичкою та томатним соусом (паста з цільнозернового борошна, індичка, вершки, сир пармезан, базилік)	250	40	15	50	450
М'ятний чай	200	-	-	5	20
<b>Разом за вечерю</b>		<b>48</b>	<b>27</b>	<b>80</b>	<b>700</b>
<b>Всього за день</b>		<b>181</b>	<b>123,5</b>	<b>329</b>	<b>3125</b>

Страва/інгредієнт	Маса, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
<b>День 3</b>					
<b>Сніданок</b>					
Мультизлакова каша з медом та фруктами (мультизлакові пластівці, мед, яблуко, альтернативне молоко, мигдаль, волоські горіхи)	230	10	17,3	88,7	557

Омлет з беконом (яйця, молоко, бекон, зелень)	250	18,7	13,6	1,5	213
Гречаний чай	250	4	1,5	22	100
<b>Разом за сніданок</b>		<b>32,7</b>	<b>32,4</b>	<b>112,2</b>	<b>870</b>
<b>Перекус</b>					
Мигдаль	50	10	25	12	300
Смузі із чорниці та йогурту (чорниця, грецький йогурт, банан, мед)	200	5	3	40	180
<b>Разом за перекус</b>		<b>15</b>	<b>28</b>	<b>52</b>	<b>480</b>
<b>Обід</b>					
Овочевий салат (морква, капуста, брокколі, мікс насіння)	200	4,5	10,5	10	150
Грибний крем-суп (шампіньони, білі гриби, вершки, картопля, морква)	300	8	10	15	150
Запечений курячий рол з овочами (куряче стегно, шпинат, морква, болгарський перець, лаваш з цільнозернового борошна)	350	32	11	51	510
Чай алісійський (із шипшини)	200	-	-	5	30
<b>Разом за обід</b>		<b>56,5</b>	<b>25,5</b>	<b>51</b>	<b>670</b>
<b>Полуденок</b>					
Сир кисломолочний 9%	150	18	0,5	4	85
Чорнослив	50	1	-	25	105
<b>Разом за полуденок</b>		<b>19</b>	<b>0,5</b>	<b>29</b>	<b>190</b>
<b>Вечеря</b>					
Салат з кіноа та гранату (кіноа, сир фета, гранатові зерна, шпинат)	250	8	12	25	230
Запечений лосось з картоплею (лосось, картопля, лимон, картопля, цукіні)	300	34	15,2	30	440
Зелений чай з імбирем	250	-	-	7	30
<b>Разом за вечерю</b>		<b>42</b>	<b>27,2</b>	<b>62</b>	<b>700</b>
<b>Всього за день</b>		<b>171,5</b>	<b>135,8</b>	<b>329</b>	<b>3195</b>

Страва/інгредієнт	Маса, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
<b>День 4</b>					
<b>Сніданок</b>					
Омлет з сиром (яйця, молоко, сир моцарелла, сир чеддер, зелень)	200	20	15	1	250

Рисова каша з ягодами (рис, рослинне молоко, малина, полуниця, мед)	280	5	3,5	40	230
Авокадо	100	2	14,5	8	160
Фреш морквяний	200	1	-	18	80
<b>Разом за сніданок</b>		<b>28</b>	<b>33</b>	<b>67</b>	<b>720</b>
<b>Перекус</b>					
Сир кисломолочний зернистий 5%	100	18	0,5	4	85
Горіхи волоські	30	4	18	6	180
Банан	150	1,5	0,3	34	140
<b>Разом за перекус</b>		<b>23,5</b>	<b>18,8</b>	<b>44</b>	<b>405</b>
<b>Обід</b>					
Овочевий салат (мікс зелені, авокадо, селера, огірок, оливкова олія, лимонний фреш)	215	3	27	10	240
Суп із буряка з кіноа (буряк, кіноа, курячий бульйон (курка, цибуля), морква, картопля)	350	8	5	35	220
Тушкована яловичина з булгуром (яловичина, булгур, цибуля, морква, помідори, часник, ввершкове масло)	350	45	11,5	45	535
Какао натуральне з кокосовим молоком	200	6	8	30	180
<b>Разом за обід</b>		<b>62</b>	<b>51,5</b>	<b>120</b>	<b>1175</b>
<b>Полуденок</b>					
Смузі з фруктів (йогурт, банан, яблуко)	200	2	1	36	150
Мигдаль	50	10	25	12	300
<b>Разом за полуденок</b>		<b>12</b>	<b>26</b>	<b>48</b>	<b>450</b>
<b>Вечеря</b>					
Салат овочевий (шпинат, помідор, оливки, оливкова олія)	280	3	1	15	200
Філе курки запечене з рисом (куряче стегно, рис, оливкова олія)	350	43	5,5	30	225
М'ятний чай	200	-	-	5	20
<b>Разом за вечерю</b>		<b>46</b>	<b>6,5</b>	<b>50</b>	<b>445</b>
<b>Всього за день</b>		<b>171,5</b>	<b>135,8</b>	<b>329</b>	<b>3195</b>

Страва/інгредієнт	Маса, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
<b>День 5</b>					
<b>Сніданок</b>					
Яйця пашот на гречаному тості (гречаний тостовий хліб, яйця, авокадо, помідор)	240	14	10	20	230
Горіхи (мигдаль)	30	6	15	8	180
Кіноа з яблуком та корицею (кіноа, яблуко, кориця, родзинки)	200	8	6	45	240
Какао натуральне з кокосовим молоком	200	6	8	30	180
<b>Разом за сніданок</b>		<b>34</b>	<b>39</b>	<b>103</b>	<b>830</b>
<b>Перекус</b>					
Йогурт із насінням чіа (насіння чіа, грецький йогурт, мед)	150	7	4,5	15	120
Сухофрукти (чорнослив, курага)	50	2	1	40	160
<b>Разом за перекус</b>		<b>9</b>	<b>5,5</b>	<b>55</b>	<b>280</b>
<b>Обід</b>					
Гуакомолє з житнім хлібом (авокадо, лайм, помідори, цибуля, часник, житній хліб)	170	4	10	15	180
Морський суп з креветками та мідіями (креветки, мідії, морква, цибуля, часник, картопля)	350	20	6	19	220
Лосось з кіноа (лосось, кіноа, лимон)	200	35	20	40	460
Батат запечений із прованськими травами (батат, оливкова олія)	150	2	5	30	200
Чай ройбуш з апельсином	200	-	-	10	35
<b>Разом за обід</b>		<b>61</b>	<b>41</b>	<b>114</b>	<b>1095</b>
<b>Полуденок</b>					
Шакшука (помідори, болгарський перець, часник, цибуля, соус пілаті, яйце, сир страчатела, базилік)	190	5	8	50	290
Апельсиновий фреш	200	2	0,2	45	90
<b>Разом за полуденок</b>		<b>7</b>	<b>8,2</b>	<b>95</b>	<b>380</b>
<b>Вечеря</b>					
Запечений баклажан із сиром та горіхами (баклажан, сир моцарелла, волоські горіхи, зелень)	250	12	20	30	340

Курка карі з кокосовим молоком та рисом (куряче філе, кокосове молоко, карі, рис, зелень)	250	35	18	50	460
Зелений чай з імбирем	250	-	-	7	30
<b>Разом за вечерю</b>		<b>47</b>	<b>38</b>	<b>87</b>	<b>830</b>
<b>Всього за день</b>		<b>18</b>	<b>125,7</b>	<b>435</b>	<b>3195</b>

Страва/інгредієнт	Маса, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
<b>День 6</b>					
<b>Сніданок</b>					
Вівсяна каша (вівська каша на рослинному молоці, мед, мигдалевий грильж)	250	10	8	50	280
Омлет з помідорами та сиром фета (яйця, молоко, помідори чері, сир фета, оливкова олія)	190	14	12	5	200
Смузі з манго та кокосом (манго, кокосове молоко, банан)	250	5	6	35	220
<b>Разом за сніданок</b>		<b>29</b>	<b>26</b>	<b>90</b>	<b>700</b>
<b>Перекус</b>					
Грецький йогурт з гранолою (гранола, грецький йогурт, мед, малина)	200	12	8	25	230
Груша	150	1	0,2	28	110
<b>Разом за перекус</b>		<b>13</b>	<b>8,2</b>	<b>53</b>	<b>340</b>
<b>Обід</b>					
Салат із капустою (капуста, оливкова олія, морква, огірок)	210	2	8	7	120
Курячий бульйон (курка, морква, зелень, спагетті, яйце перепелине)	400	18	5	20	200
Запечений лосось з картоплею під часниковим соусом (лосось, лимон, картопля, вершки, часник, оливкова олія)	350	38	20	40	560
Гречаний чай	250	4	1,5	22	100
<b>Разом за обід</b>		<b>62</b>	<b>34,5</b>	<b>89</b>	<b>980</b>
<b>Полуденок</b>					
Батончики із сухофруктів і горіхів	100	6	12	45	320
Морквяні палички з хумусом (морква, нут, тахіні, лимон, оливкова олія)	180	4	6	20	160

<b>Разом за полуденок</b>		<b>10</b>	<b>18</b>	<b>35</b>	<b>480</b>
<b>Вечеря</b>					
Салат овочевий (огірок, помідор, болгарський перець, сир фета, оливкова олія, цибуля)	200	6	5	10	120
Кебаб із яловичини та овочами із цільнозерновим лавашем (яловичина, лаваш із цільнозернового борошна, помідори, цибуля, болгарський перець)	250	35	12	35	470
М'ятний чай	200	-	-	5	20
<b>Разом за вечерю</b>		<b>41</b>	<b>17</b>	<b>50</b>	<b>610</b>
<b>Всього за день</b>		<b>155</b>	<b>103,7</b>	<b>317</b>	<b>3110</b>

Страва/інгредієнт	Маса, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
<b>День 7</b>					
<b>Сніданок</b>					
Скрембл з яйцями та сиром (яйця, молоко, оливкова олія, сир пармезан, зелень)	200	16	14	5	260
Тости з арахісовою пастою (цільнозерновий хліб, арахісова паста, банан)	150	10	12	45	300
Фреш морквяний	200	1	-	18	80
<b>Разом за сніданок</b>		<b>27</b>	<b>26</b>	<b>68</b>	<b>640</b>
<b>Перекус</b>					
Йогурт з гранолою (гранола, чорний шоколад, грецький йогурт, полуниця)	200	10	8	40	280
Апельсин	150	2	0,3	30	120
<b>Разом за перекус</b>		<b>12</b>	<b>8,3</b>	<b>70</b>	<b>400</b>
<b>Обід</b>					
Салат із руколи, сиром фета (сир фета, рукола, оливкова олія, помідори, волоські горіхи)	150	8	12	10	220
Суп пюре з броколі (броколі, увітна капуста, картопля, морква, цибуля, часник)	350	7	8	20	180
Кіноа з куркою (кіноа, куряче стегно, болгарський перець, шампінйони, брокколі, кукурудза)	250	30	10	55	420

Чай алісійський (із шипшини)	200	-	-	5	30
<b>Разом за обід</b>		<b>52</b>	<b>46</b>	<b>132</b>	<b>1190</b>
<b>Полуденок</b>					
Сирники з заварним кремом та ягодами (кисломолочний сир, яйця, цільнозернове борошно, молоко, цукор, крохмаль, персик)	190	12	10	25	270
Горіхи (арахіс)	50	6	15	5	200
<b>Разом за полуденок</b>		<b>18</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>470</b>
<b>Вечеря</b>					
Салат із зеленню (шпиант, рукола, селера, авокадо, огірок, оливкова олія )	100	2	8	5	120
Печений гарбуз (гарбуз, олія, спеції)	150	3	6	35	210
Лазанья з індичкою та овочами (філе індички, листи лазаньи, помідори, цукіні, баклажан, вершки)	250	32	15	50	500
М'ятний чай	200	-	-	5	20
<b>Разом за вечерю</b>		<b>37</b>	<b>29</b>	<b>95</b>	<b>850</b>
<b>Всього за день</b>		<b>139</b>	<b>118,3</b>	<b>374</b>	<b>3180</b>

Страва/інгредієнт	Маса, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
<b>День 8</b>					
<b>Сніданок</b>					
Вівсяна каша на банановому молоці (вівсяні пластівці, бананове молоко, мед, мигдалевий грильж)	250	8	10	55	320
Омлет із грибами (яйця, молоко, шампіньони, зелень, сир страчатела)	150	16	12	5	230
Гречаний чай	250	4	1,5	22	100
<b>Разом за сніданок</b>		<b>28</b>	<b>23,5</b>	<b>82</b>	<b>650</b>
<b>Перекус</b>					
Смузі на мигдальному молоці з полуницею (мигдалеве молоко, полуниця, банан)	350	4	6,5	45	240
<b>Разом за перекус</b>		<b>4</b>	<b>6,5</b>	<b>45</b>	<b>240</b>
<b>Обід</b>					
Салат з зеленою квасолею та кунжутом (листя салату, оливкова олія, зелена квасоля, огірок, кунжут)	150	6	10	15	180

Суп з індичкою та овочами (індичка, морква, картопля)	350	9	5	25	190
Рагу з яловичини з овочами та картоплею (яловичина, картопля, морква, цибуля)	400	29	19	65	600
Кокосова вода	250	1	0,5	9	45
<b>Разом за обід</b>		<b>45</b>	<b>33,5</b>	<b>114</b>	<b>1015</b>
<b>Полуденок</b>					
Протеїновий батончик із шоколадом	50	10	8	25	250
Чай чорний з медом	150	-	-	15	60
<b>Разом за полуденок</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>310</b>
<b>Вечеря</b>					
Салат із буряком (буряк, волоські горіхи, оливкова олія)	150	8	10	20	220
Цільнозернові хлібці	50	3	5	20	160
Куряче філе з овочами гриль (перець, баклажан, цукіні, помідори, куряче філе)	250	35	10	25	400
Какао натуральне з кокосовим молоком	200	6	8	30	180
<b>Разом за вечерю</b>		<b>52</b>	<b>33</b>	<b>95</b>	<b>960</b>
<b>Всього за день</b>		<b>139</b>	<b>104,5</b>	<b>376</b>	<b>3175</b>

Страва/інгредієнт	Маса, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
<b>День 9</b>					
<b>Сніданок</b>					
Тости з цільнозернового хліба з авокадо та яйцем-пашот (цільнозерновий тостовий хліб, яйце, авокадо, лимонний фреш, базилік)	200	12	18	30	370
Горіхи (мигдаль)	30	6	15	5	170
Зелений чай з імбирем	250	-	-	7	30
<b>Разом за сніданок</b>		<b>18</b>	<b>33</b>	<b>42</b>	<b>570</b>
<b>Перекус</b>					
Смузі із зелених овочів (шпинат, селера, огірок, яблуко)	250	4	8	40	240
Ягоди (малиан, чорниця, полуниця)	100	1	0,3	20	90

<b>Разом за перекус</b>		<b>5</b>	<b>8,3</b>	<b>60</b>	<b>330</b>
<b>Обід</b>					
Салат з руколи та томатів (рукола, помідори, сир фета, оливкова олія, бальзамічний оцет, оливки)	300	8	12	10	220
Овочеві чіпси (батат, морква, буряк, огірок)	150	3	6	20	150
Суп-пюре з батату і моркви (батат, морква, цибуля, картопля)	350	4	6	30	220
Паста з цільнозернового борошна з креветками (спагетті з цільнозерновго борошна, креветки, вершки, часник, зелень, цукіні)	250	28	10	55	470
Фреш морквяний	200	1	-	18	80
<b>Разом за обід</b>		<b>44</b>	<b>34</b>	<b>133</b>	<b>1140</b>
<b>Полуденок</b>					
Горіхово-фруктовий батончик	50	8	7	20	210
Чай ройбуш з апельсином	200	-	-	10	35
<b>Разом за полуденок</b>		<b>8</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	<b>245</b>
<b>Вечеря</b>					
Овочі гриль (помідори, морква, картопля, шампіньони)	150	3	6	30	200
Цільнозерновий хліб	50	4	3	20	150
Куряче філе в медово-гірничному соусі (куряче філе, мед, гірчиця, оливкова олія)	200	30	10	5	300
Какао натуральне з кокосовим молоком	200	6	8	30	180
<b>Разом за вечерю</b>		<b>43</b>	<b>27</b>	<b>85</b>	<b>850</b>
<b>Всього за день</b>		<b>118</b>	<b>109,3</b>	<b>350</b>	<b>3115</b>

Страва/інгредієнт	Маса, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
<b>День 10</b>					
<b>Сніданок</b>					
Гречана каша з яйцем пашот (яйце, гречана крупа, індичка, зелень, сир пармезан)	200	15	10	70	420
Фруктовий салат з йогуртом (яблуко, банан, ків, полуниця, грецький йогурт, мед)	150	6	5	30	180

Апельсиновий фреш	200	1	-	25	110
<b>Разом за сніданок</b>		<b>22</b>	<b>15</b>	<b>125</b>	<b>710</b>
<b>Перекус</b>					
Мигдаль	30	6	15	5	170
Печене яблуко з кисломолочним сиром та медом	150	1	0,3	25	100
<b>Разом за перекус</b>		<b>7</b>	<b>15,3</b>	<b>30</b>	<b>270</b>
<b>Обід</b>					
Салат зі шпинату (шпинат, оігрок, помідор, яблучний оцет, оливкова олія )	180	6	8	115	150
Суп із сочевиці та шпинату (картопля, шпинат, цибуля, морква, курячий бульйон (курка))	350	15	6	28	240
Лазанья з баклажанами (листя лазаньи, баклажани, помідори, сир моцірелла, часник, оливкова олія )	250	25	15	50	480
Гречаний чай	250	4	1,5	22	100
<b>Разом за обід</b>		<b>50</b>	<b>30,5</b>	<b>215</b>	<b>970</b>
<b>Полуденок</b>					
Йогурт з гранолою	150	10	6	35	250
Апельсин	150	2	0,3	30	120
<b>Разом за полуденок</b>		<b>12</b>	<b>6,3</b>	<b>65</b>	<b>370</b>
<b>Вечеря</b>					
Салат з томатами (помідори жовті, помідори червоні, рукола, анчоуси, оливкова олія)	150	5	12	10	220
Печений батат	150	3	5	40	200
Скумбрія на грилі з кіноа (скумбрія, кіноа, зелень)	200	30	8	45	400
Трав'яний чай	200	-	-	5	20
<b>Разом за вечерю</b>		<b>38</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>840</b>
<b>Всього за день</b>		<b>129</b>	<b>92,1</b>	<b>535</b>	<b>3160</b>

Страва/інгредієнт	Маса, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
<b>День 11</b>					
<b>Сніданок</b>					
Овочевий салат з лососем (слабосолений лосось, листя салату, крем-сир, лимонний фреш, оливкова олія, помідори чері, арахіс)	150	3	5	10	100

Омлет з червоною ікрою (яйця, молоко, сир страчатела, червона ікра, зелень, тост з цільнозернового борошна)	250	20	15	1	250
Сирники з ягодами та заварним кремом (яйця, цільнозернове борошно, кисломолочний сир, молоко, крохмаль, персик, полуниця)	200	15	10	40	350
Лимонний чай	150	-	-	10	40
<b>Разом за сніданок</b>		<b>38</b>	<b>30</b>	<b>61</b>	<b>740</b>
<b>Перекус</b>					
Банановий смузі (грецький йогурт, банан, мед)	250	4	8	35	240
Горіхи (арахіс, фінік)	50	6	15	5	180
<b>Разом за перекус</b>		<b>10</b>	<b>23</b>	<b>40</b>	<b>420</b>
<b>Обід</b>					
Салат із томатів та кінзи (помідори, листя салату, кінца, сир моцарела, оливкова олія)	180	3	5	15	120
Гарбузовий крем-суп (гарбуз, вершки, імбир, морква, цибуля)	300	4	7	18	160
Плов з телятиною (телятина, рис, морква, цибуля)	250	30	10	60	500
Чай марокканський (апельсин, імбир, гвоздика, лимон, м'ята)	200	-	-	15	50
<b>Разом за обід</b>		<b>37</b>	<b>22</b>	<b>108</b>	<b>830</b>
<b>Полуденок</b>					
Йогурт 5% з медом	150	10	6	25	220
Чорнослив	50	2	0,5	30	150
<b>Разом за полуденок</b>		<b>12</b>	<b>6,5</b>	<b>55</b>	<b>370</b>
<b>Вечеря</b>					
Печені овочі (помідори, цукіні, болгарський перець, шампінйони)	150	5	6	30	180
Стейк з яловичини з кус-кусом (яловичина, кус-кус)	300	36	14	45	500
М'ятний чай	200	-	-	5	20
<b>Разом за вечерю</b>		<b>41</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>700</b>
<b>Всього за день</b>		<b>138</b>	<b>101,5</b>	<b>344</b>	<b>3060</b>

Страва/інгредієнт	Маса, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
<b>День 12</b>					
<b>Сніданок</b>					
Пшона каша (пшоно, рослинне молоко, вершкове масло, мед)	200	8	4	40	230
Сендвіч Крок-мадам (цільнозерновий тостовий хліб, сирний соус, шинка, яйце, мікс зелені, мікс зернят, бекон)	200	12	10	30	300
Смузі з ягодами та шпинатом (шпинат, яблуко, малина)	250	5	6	40	240
<b>Разом за сніданок</b>		<b>225</b>	<b>20</b>	<b>110</b>	<b>770</b>
<b>Перекус</b>					
Тортилья з телятиною (тортилья з цільнозернового борошна, телятна, в'ялені томати, крем-сир, рукола)	180	3	3,3	47	230
<b>Разом за перекус</b>		<b>3</b>	<b>3,3</b>	<b>47</b>	<b>230</b>
<b>Обід</b>					
Салат з прошуто (листя салату, прошуто, волоський горіх, лимонний фреш, гірчиця, груша, сир дор блю)	150	18	7	10	230
Рибний суп з овочами (судак, оливкова олія, лимонний сік, тунець консервований)	350	20	7	22	250
Лосось на грилі з овочами (картопля, баклажан, болгарський перець)	250	35	14	20	450
Узвар із яблук	200	-	-	18	70
<b>Разом за обід</b>		<b>73</b>	<b>28</b>	<b>70</b>	<b>1000</b>
<b>Полуденок</b>					
Сирники з родзвинками	150	10	5	25	270
Інжир	100	1	0,5	25	80
<b>Разом за полуденок</b>		<b>11</b>	<b>5,5</b>	<b>50</b>	<b>350</b>
<b>Вечеря</b>					
Салат з печеним гарбузом (гарбуз, нут, сир фета, в'ялена вишня, мед, лимонний фреш, оливкова олія, мікс зернят)	200	4	2	10	70

## Продовження табл. 1.5

Запечений баклажан з моцарелою	200	12	10	18	220
Куряча печінка з картоплею пюре (печінка куряча, цибуля, печериці, шпинат, винний соус, картопля, молоко, вершкове масло )	250	30	8	40	430
Гречаний чай	250	4	1,5	22	100
<b>Разом за вечерю</b>		<b>50</b>	<b>21,5</b>	<b>90</b>	<b>820</b>
<b>Всього за день</b>		<b>162</b>	<b>78,3</b>	<b>367</b>	<b>3170</b>

Страва/інгредієнт	Маса, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
<b>День 13</b>					
<b>Сніданок</b>					
Вареники з вишнею (цільнозернове борошно, яйце, вишня, крем маскарпоне)	250	8	12	45	320
Смузі з йогуртом і бананом (бананове молоко, грецький йогурт, банан, малина )	250	5	8	40	240
Гуакомоле з житнім хлібом (авокадо, лимонний фреш, житній хліб, в'ялені томати)	100	4	10	15	180
<b>Разом за сніданок</b>		<b>17</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>740</b>
<b>Перекус</b>					
Чіа-пудинг з кокосовим молоком (кокосове молоко, насіння чіа, персик, полуниця, лохина)	150	6	10	15	200
Яблуко	150	1	0,3	20	90
<b>Разом за перекус</b>		<b>7</b>	<b>10,3</b>	<b>35</b>	<b>290</b>
<b>Обід</b>					
Салат із зелених овочів (огірок, авокадо, мікс салату, селера, зелений горошок)	150	2	3	10	80
Борщ (буряк, морква, картопля, яловчина, капуста, цибуля зелена)	350	9	6	28	190
Куряче філе з пастою (куряче філе, вершки, шнапит, спагетті з цільнозернового борошна)	400	40	17	50	660
Зелений чай з імбирем	250	-	-	7	30
<b>Разом за обід</b>		<b>51</b>	<b>26</b>	<b>95</b>	<b>960</b>

Полуденок					
Кокосові кульки з медом	100	2	5	25	150
Йогурт кисломолочний	150	10	5	20	180
<b>Разом за полуденок</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>45</b>	<b>330</b>
Вечеря					
Салат з буряком та горіхами (буряк, оливкова олія, грецький горіх, лимонний фреш)	150	8	10	18	160
Лазанья з куркою та шпинатом	250	30	15	40	500
М'ятний чай	200	-	-	5	20
<b>Разом за вечерю</b>		<b>38</b>	<b>25</b>	<b>63</b>	<b>680</b>
<b>Всього за день</b>		<b>125</b>	<b>101,3</b>	<b>338</b>	<b>3000</b>

Страва/інгредієнт	Маса, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
День 14					
Сніданок					
Яєчня з курячою ковбаскою (яєце, болагрський перець, сир пармезан, курячий фарш, огірок, помідор, листя салату )	250	10	8	50	280
Вівсяна каша з соусом маракуйя (вівсьні пластівці, молоко, маракуйя)	150	14	12	5	200
Апельсиновий фреш	200	1	-	25	110
<b>Разом за сніданок</b>		<b>25</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>590</b>
Перекус					
Зернистий кисломолочний сир з гранолою	200	12	8	25	230
Груша	150	1	0,2	28	110
<b>Разом за перекус</b>		<b>13</b>	<b>8,2</b>	<b>53</b>	<b>340</b>
Обід					
Салат з перцем (болгарський перець печений, цукіні, томати, листя салату)	200	2	8	7	120
Сирний крем-суп (куячий бульйон (курка, цибуля), картопля, морква, вершки, сир чедер )	300	10	15	12	220
Рибні котлети (лосось, цвітна капуста, зелень, картопля, томати чері, зелене масло (оливкова олія, шпинат)	350	38	20	40	560

Чай алісійський (із шипшини)	200	-	-	5	30
<b>Разом за обід</b>		<b>50</b>	<b>43</b>	<b>64</b>	<b>930</b>
<b>Полуденок</b>					
Йогурт з гранолою	150	10	6	35	250
Апельсин	150	2	0,3	30	120
<b>Разом за полуденок</b>		<b>12</b>	<b>6,3</b>	<b>65</b>	<b>370</b>
<b>Вечеря</b>					
Салат із зелених овочів (огірок, авокадо, мікс салату, селера, зелений горошок)	150	2	3	10	80
Паштет з куячої печінки (куряча печінка, цибуля, морква, вершки, вершкове масло, смородиновий соус, житній хліб)	200	4	6	20	160
Веган кебаб з овочами із цільнозерновим лавашем (лаваш, перець, цукіні, баклажан)	250	35	12	35	470
Гречаний чай	250	4	1,5	22	100
<b>Разом за вечерю</b>		<b>41</b>	<b>16,5</b>	<b>67</b>	<b>650</b>
<b>Всього за день</b>		<b>145</b>	<b>100</b>	<b>349</b>	<b>3040</b>

Збалансоване харчування є важливим аспектом реабілітації, оскільки воно забезпечує організм необхідними поживними речовинами для відновлення, зміцнення імунітету та підтримки енергетичного балансу. Щодення калорійність раціону змінюється залежно від етапу реабілітації, фізичної активності та індивідуальних потреб. З цією метою програма харчування повинна розроблятися разом з дієтологом та реабілітологом, щоб задовольняти конкретні потреби кожного пацієнта.

У таблиці 1.6 наведені варіанти корисних десертів, які доповнюють раціон, сприяючи різноманітності та збалансованості харчування.

**Таблиця 1.6 –Збалансовані та корисні десерти**

Страва/інгредієнт	Маса, Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
Чіа-пудинг з кокосовим молоком, манго та насінням льону	150	6	12	18	220
Смузі боул з фруктами	250	7	10	40	300

Морозиво з банану та какао	150	3	2	35	150
Шоколадний мус із авокадо та фініками	150	3	12	20	240
Кокосові трюфелі з фініками та мигдалем	100	5	10	25	210
Тарт з мигдалевим кремом та полуницею	100	4	12	15	200
Сорбет із базилика та лимону	150	1	0	25	90
Панакота з кеш'ю та персиком	150	6	10	15	180
Рикота з запеченим інжиром та медом	150	10	5	18	160

У сучасних умовах, коли фізичні та психологічні травми, спричинені воєнними діями, стають все більш поширеними, реабілітація військовослужбовців набуває надзвичайної важливості. Збалансовані реабілітаційні програми в оздоровчих готелях націлені на комплексний підхід, що включає медичні, психологічні та соціальні послуги. Це дозволяє не лише забезпечити фізичне відновлення, але й допомогти відновити психоемоційний стан військових, що сприяє їхній швидшій адаптації до нормального життя.

Збалансоване харчування є важливою складовою реабілітаційного процесу, оскільки воно допомагає організму отримувати необхідні макро- та мікроелементи для відновлення тканин, зменшення запалення та підтримки енергетичного балансу. Поряд із фізичними процедурами та медичними заходами, харчування відіграє значну роль у прискоренні відновлення.

Програми, розроблені в оздоровчих готелях, не обмежуються лише військовими. Вони можуть бути корисними й для широкого кола пацієнтів, оскільки інноваційні методики, що поєднують фізичну реабілітацію, когнітивні техніки та психологічну підтримку, дозволяють значно скоротити час відновлення і підвищити якість життя пацієнтів. Такий підхід допомагає не лише повернутися до активного життя, але й значно поліпшити загальне самопочуття та благополуччя.

## РОЗДІЛ 2. МАРКЕТИНГОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Характеристика регіону, де планується розмістити підприємство та обґрунтування вибору місця будівництва

Для розміщення та будівництва оздоровчого готелю із впровадженням реабілітаційних послуг та збалансованого харчування було обрано місто Івано-Франківськ – обласний центр на заході України, розташований поблизу Карпат. Місто має багату історію, засноване у XVII столітті, як Станіславів, воно є культурним, економічним та туристичним центром регіону.

Івано-Франківськ – це молоде європейське місто, яке є центром Західної України з населенням понад 240 тисяч осіб (2023 рік). Місто розташоване на Покутській рівнині та має вигідне географічне положення поблизу кордонів з Польщею, Румунією, Угорщиною та Словаччиною, що робить його важливим транспортним вузлом [42].

Засноване у 1662 році як військова фортеця, Івано-Франківськ сьогодні демонструє активний розвиток в інвестиційній, культурній та економічній сферах, впроваджуючи європейські стандарти в свою міську інфраструктуру. До прикладу, значні інвестиції були спрямовані на модернізацію транспортної системи міста, включаючи оновлення доріг та розвиток громадського транспорту, що сприяє підвищенню комфорту пересування як для мешканців, так і для туристів [40].

Івано-Франківськ розташований на перетині ключових транспортних маршрутів, що сполучають Західну Україну з іншими регіонами країни та сусідніми державами. Завдяки своєму стратегічному положенню, місто слугує важливим вузлом для туристів, які бажають дослідити гірські курорти та милуватися природними красотами, зберігаючи доступ до зручностей міського життя. Близькість до Карпатських гір відкриває широкий спектр можливостей для різноманітних видів гірського відпочинку, включаючи лижний спорт, піші походи та екстремальні види спорту. Це робить Івано-Франківськ привабливим місцем для туристів, які шукають активне дозвілля та оздоровчі програми на природі [39].

Клімат в Івано-Франківську помірно-континентальний, з чітко вираженими сезонами, що створює сприятливі умови для організації різноманітних оздоровчих і рекреаційних програм упродовж усього року. Завдяки відносно м'якій зимі з помірними снігопадами і комфортному літньому періоду, регіон підходить для різних видів відпочинку та оздоровлення [55].

Літні можливості в Івано-Франківську та його околицях включають широкий спектр активностей на свіжому повітрі. Це ідеальний час для піших прогулянок, велосипедних турів, риболовлі на річках та озерах. Туристи також можуть відвідувати природні джерела мінеральних вод, які розташовані в сусідніх курортах, таких як Яремче або Моршин. Ці джерела відомі своїми лікувальними властивостями та активно використовуються в санаторіях для відновлення здоров'я та профілактики різних захворювань.

Зимові програми включають популярні види зимового спорту, такі як катання на лижах, сноуборді та ковзанах. Курорти, такі як, Буковель, які знаходяться всього за кілька десятків кілометрів, роблять Івано-Франківськ центром для лижників та інших любителів зимових розваг. Окрім того, у зимовий період популярні оздоровчі програми, зокрема процедури в термальних басейнах та спа-комплексах, що використовують місцеві природні ресурси [52].

Лікувальні ресурси регіону також відіграють важливу роль у залученні туристів. Наявність мінеральних вод та лікувальних грязей, відомих своїми терапевтичними властивостями, приваблює тих, хто прагне не лише відпочити, а й оздоровитися. Такі курорти, як Татарів або Косів, пропонують спеціалізовані санаторно-курортні програми, які включають лікувальні ванни, грязьові процедури та водні терапії.

Івано-Франківськ славиться своїм культурним багатством, що робить його одним із важливих туристичних центрів Західної України. Архітектурні пам'ятки міста мають не лише історичну, а й художню цінність. Наприклад, костел святого Воскресіння, побудований у бароковому стилі, є символом релігійної спадщини міста та приваблює як вірян, так і любителів архітектури. Інша визначна пам'ятка — ратуша, унікальна своєю конструкцією та історичним значенням, є одним із

найстаріших адміністративних будівель України. Вона стала не лише символом міста, але й культурним центром, де проводяться різні заходи та виставки.

Крім того, Івано-Франківськ регулярно організовує фестивалі та культурні події, що сприяє залученню туристів як з України, так і з-за кордону. Одним із найбільших культурних заходів є фестиваль Porto Franko, який збирає митців, музикантів і акторів з різних країн, створюючи унікальний простір для спілкування та творчого обміну. Місто також приймає міжнародний кінофестиваль Карпатський простір, що відкриває широкі можливості для кіномитців і залучає шанувальників кінематографу [60].

Важливим аспектом є розвиток, який стрімко набирає популярності в регіоні. Завдяки своїй близькості до Карпат, місто стає базою для мандрівників, які прагнуть дослідити природні багатства регіону. Околиці Івано-Франківська пропонують туристам можливості для піших походів, спостереження за дикою природою, ознайомлення з багатю флорою і фауною Карпат. Однією з головних природних атракцій є Карпатський національний природний парк, де відвідувачі можуть побачити рідкісні види рослин і тварин, а також ознайомитися з традиціями і культурою гуцулів — корінних жителів цього регіону.

Особливо привабливою стає можливість зануритися в атмосферу місцевих традицій та ремесел. Туристи можуть відвідати етнографічні музеї, де демонструються місцеві вироби з дерева, кераміка, тканини, а також побувати на ярмарках, де представлені традиційні гуцульські вироби. Це дає змогу не лише побачити автентичну культуру, а й підтримати місцевих ремісників.

Таким чином, Івано-Франківськ об'єднує в собі багатогранність — від історичних та культурних пам'яток до можливостей для активного відпочинку на природі. Місто є привабливим як для поціновувачів історії та мистецтва, так і для любителів природи, що робить його важливою складовою туристичної індустрії Західної України.

Івано-Франківськ справді має розвинену транспортну інфраструктуру, яка значно сприяє його туристичній привабливості. Місто знаходиться на перетині важливих транспортних маршрутів, що сполучають західні регіони України з

центром та іншими країнами Європи, такими як Польща, Румунія, Угорщина і Словаччина. Це робить його ключовим пунктом для внутрішніх і міжнародних туристів. Основними аспектами є:

**Автобусне сполучення:** Івано-Франківськ має добре розвинену мережу автобусних маршрутів, які з'єднують його з основними містами України, такими як Львів, Київ, Одеса та Чернівці. Завдяки цьому туристи можуть легко добратися до міста як із сусідніх областей, так і з віддалених регіонів країни. Регулярні міжнародні автобусні рейси забезпечують зручне сполучення з європейськими столицями, такими як Варшава, Бухарест і Будапешт.

**Залізничне сполучення:** Івано-Франківськ є важливим залізничним вузлом, через який проходять кілька ключових маршрутів. Високошвидкісні потяги та звичайні пасажирські перевезення забезпечують сполучення з великими українськими містами. Зокрема, потяги до Львова, Києва, Одеси та Харкова роблять подорож до Івано-Франківська комфортною і доступною. Крім того, через місто проходять міжнародні потяги, що дозволяють туристам з сусідніх країн швидко дістатися до регіону.

**Авіаційне сполучення:** до початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну міжнародний аеропорт "Івано-Франківськ" приймав як внутрішні, так і міжнародні рейси, що робив Івано-Франківськ легкодоступним для туристів з Європи та інших регіонів світу.

**Місцева інфраструктура:** окрім міжміських та міжнародних сполучень, місто має добре організовану систему громадського транспорту, що включає автобуси, тролейбуси та маршрутні таксі. Це дозволяє туристам легко пересуватися містом та його околицями. Розвиток інфраструктури, зокрема модернізація доріг і покращення об'єктів міської інфраструктури, забезпечує комфорт і безпеку пересування, що є важливим для туристів, особливо тих, хто приїжджає на оздоровлення або активний відпочинок.

**Доступність до Карпат:** відстань від Івано-Франківська до Карпатських гір робить його зручним стартовим пунктом для туристів, які прагнуть відпочити в горах. Мережа автодоріг, які з'єднують місто з гірськими курортами, такими як

Буковель, Яремче та Ворохта, дозволяє швидко і комфортно дістатися до цих місць. Це особливо важливо для туристів, які планують поїздки на лижні курорти взимку або для літніх туристів, що шукають активний відпочинок у природі.

**Таблиця 2.1 – Показники привабливості м. Івано-Франківськ**

Показники	Опис
Географічне положення	Івано-Франківськ розташований поблизу Карпат, на перетині важливих транспортних маршрутів, що забезпечує зручний доступ до гірських курортів і відпочинкових зон.
Транспортна інфраструктура	Наявність автомобільних, залізничних та авіаційних сполучень з іншими регіонами України та країнами Європи (Польща, Румунія, Угорщина).
Природно-кліматичні умови	Помірний клімат з вираженими сезонами, що дозволяє організувати як зимові (лижний спорт), так і літні (екотуризм, піші походи) оздоровчі програми.
Наявність рекреаційних зон	Поблизу розташовані Карпати, національні природні парки (Гуцульщина, Карпатський національний парк), лижні курорти (Буковель, Яремче).
Культурна спадщина	Івано-Франківськ має багату культурну спадщину, історичні пам'ятки (костел святого Воскресіння, міська ратуша), численні музеї та фестивалі, що приваблюють туристів.
Індустрія розваг та відпочинку	Розвинена сфера розваг: кінотеатри, театри, ресторани, нічні клуби, торгово-розважальні комплекси, які забезпечують повноцінний відпочинок як для жителів, так і для туристів.
Рівень завантаженості готелів	Сезонний пік завантаженості припадає на літні та зимові місяці. Готельний фонд постійно розширюється, проте є можливості для нових пропозицій на ринку оздоровчого туризму.
Здоров'я та оздоровчі ресурси	Наявність мінеральних джерел і лікувальних грязей, що робить регіон привабливим для лікувально-оздоровчих центрів та спа-готелів.
Екологічність	Екологічно чистий регіон із великим потенціалом для розвитку еко-френдлі інфраструктури (використання відновлювальних джерел енергії, підтримка місцевих фермерів).
Інноваційний потенціал	Ринок відкритий до впровадження нових технологій, таких як VR-терапія, індивідуальні дієти та сучасні методи реабілітації, що може залучити нових туристів.
Партнерство з медичними закладами	Можливість співпраці з місцевими медичними центрами для надання комплексних медичних послуг в рамках оздоровчого туризму.

## 2.2 Аналіз існуючого ринку готельних послуг

Для визначення типу, категорії та перспектив розвитку готелю проводиться аналіз існуючої мережі підприємств готельного господарства у визначеному районі в радіусі 2 км від місця будівництва. В цьому аналізі оцінюється інфраструктура та послуги, що надаються вже діючими засобами розміщення. Також відзначаються

недоліки і обґрунтовується вибір або підтвердження типу та категорії майбутнього готелю. Результати цього дослідження зводяться до таблиці 2.2 та 2.3 для зручності подальшого аналізу та планування.

**Таблиця 2.2 – Забезпеченість досліджуваного регіону готелями**

Діючі засоби розміщення	Адреса	Тип	Категорія	Номерний фонд та цінова політика	Інфраструктура та послуги	Середньорічне завантаження, %
Fimka Apart Hotel	Вул. Галицька 41	Апарт-готель	4	Двомісний стандарт - 2000-2800 Двомісний покращений 2500-3000 Напівлюкс 2500-3500 Люкс 2800-5000	Парковка, безкоштовний Wi-Fi, пральня, кухні у номерах, дитяча зона, фітнес-зал, конференц-зал	80
Hotel Complex Legends	Вул. Легенди 4	Готель	3	Одномісний стандарт – 1100 Одномісний з двоспальним ліжком – 1200 Двомісний з двоспальним ліжком – 1450 Двомісний з роздільними односпальними лажками – 1450 Напівлюкс – 1950	Ресторан, конференц-зал, послуги трансферу, парковка, безкоштовний Wi-Fi, сауна	75
Silver	Вул. Хотєкавича 65	Готель	3	Стандарт одномісний -1400 Стандарт двомісний – 1600 Напівлюкс двомісний – 1840 Сімейний - 2200	Ресторан, безкоштовний Wi-Fi, бізнес-центр, парковк	70
Nadiya Hotel	Вул. Незалежності 40	Готель	3	Стандарт одномісний – 1300 Стандарт двомісний – 1700 Суперіор двомісний – 1900 Напівлюкс двомісний – 2300 Напівлюкс студіо двомісний – 2500 Напівлюкс студіо сімейний – 2500 Люкс з видом на парк – 4400 Люкс з видом на місто - 6200	Ресторан, бар, конференц-зали, послуги трансферу, пральня, безкоштовний Wi-Fi	85
Grand Hotel Roxolana	Вул. Грюнвальдська 7	Готель	4	Одномісний стандарт з односпальним ліжком – 2000 Одномісний стандарт економ-класу з двоспальним ліжком – 2300 Стандартний номер з двоспальним ліжком – 2700 Покращений стандарт – 3000 Напівлюкс без балкону – 3200 Напівлюкс з балконом – 3400 Напівлюкс комфорт – 3700 Делюкс – 4200 Люкс мансардний 4600 Представницький люкс - 6300	Басейн, фітнес-зал, конференц-зал, спа-центр, ресторан, бар, безкоштовний Wi-Fi, послуги трансферу	75

Також, корисно представити опис основних та додаткових послуг, які надають конкуренти запланованого готельного підприємства. Це є важливим аспектом для визначення інновацій, які будуть впроваджені. Результати аналізу можуть бути представлені у вигляді таблиці 2.3 для більшої чіткості та зручності порівняння.

**Таблиця 2.3 - Характеристика основних та додаткових послуг конкурентів проєктованого підприємства готельного господарства**

Підприємство готельного господарства	Переваги	Недоліки
Fimka Apart Hotel	Зручні апартаменти з кухнею, наявність дитячої зони, безкоштовний Wi-Fi, парковка, фітнес-зал, можливість довготривалого проживання.	Обмежена кількість номерів вищої категорії, ціни на апартаменти можуть бути високими для тривалого перебування.
Hotel Complex Legends	Зручне розташування, наявність ресторану, конференц-залу, безкоштовний Wi-Fi, трансфер. В готелі обладнано номер для проживання з тваринами. У вартість номеру входить сніданок, безкоштовна парковка. Діти віком до 6 років проживають безкоштовно (без сніданків). У разі необхідності додаткове ліжко видається безкоштовно з комплектом білизни.	Обмежені можливості для розваг, відсутність додаткових послуг (спа, фітнес). Раннє заселення і пізніше оплачується у розмірі 75% від тарифу за добу.
Silver	Доступні ціни, наявність бізнес-центру та безкоштовного Wi-Fi, парковка.	Відсутність розвиненої інфраструктури для відпочинку, обмежені послуги розваг і відпочинку (немає басейну, спа тощо).
Nadiya Hotel	Централізоване розташування, конференц-зали, ресторан і бар, послуги трансферу, безкоштовний Wi-Fi.	Можлива переповненість під час туристичного сезону, шум через розташування в центрі міста.
Grand Hotel Roxolana	Наявність басейну, фітнес-залу, спа-центру, ресторану, бару, конференц-залу, безкоштовний Wi-Fi, трансфер, розташування у зручному районі.	Високі ціни на проживання, можливе обмеження доступу до деяких послуг через високу завантаженість, особливо під час туристичного сезону або конференцій.

### 2.3 Дослідження контингенту потенційних споживачів

Для оцінки попиту на готельні послуги в обраній локації Івано-Франківська важливо провести комплексний аналіз потенційних користувачів готельного

комплексу. Основні аспекти, що підлягають розгляду, включають туристичні маршрути, які проходять поблизу місця будівництва, різноманітність відпочиваючих протягом року, рівень ділової активності в регіоні, а також можливість прийому іноземних туристів. Цей підхід дозволить визначити потенційний попит на готельні послуги та обґрунтувати доцільність створення нового готельного комплексу.

В Івано-Франківську розташовані численні туристичні маршрути, які привертають увагу відвідувачів своєю природною красою та культурною спадщиною. Протягом року регіон відвідують різні категорії туристів, включаючи сім'ї, молодь та любителів активного відпочинку. Крім того, зростаюча ділова активність у регіоні, зокрема, проведення конференцій та семінарів, вимагає наявності сучасних готельних послуг. Це підкреслює важливість розвитку готельної інфраструктури, здатної забезпечити високий рівень комфорту для всіх категорій гостей.

Гірськолижні курорти Івано-Франківської області є важливим елементом туристичного потенціалу регіону, пропонуючи широкий спектр активностей на свіжому повітрі взимку.

Буковель — найбільший гірськолижний курорт в Україні, відомий своїми розвиненими інфраструктурою та сучасними підйомниками. Курорт пропонує понад 60 км лижних трас, які підходять для лижників і сноубордистів різного рівня підготовки. Він також відзначається багатою готельною інфраструктурою, численними ресторанами та можливостями для відпочинку та розваг [61].

Крім лижних трас, Буковель пропонує й інші види активностей, такі як сноубординг, катання на снігоходах і прогулянки на снігоступах. Курорт славиться якістю свого снігового покриття, що робить його популярним місцем для зимового відпочинку як для місцевих, так і для іноземних туристів [62].

Яремче — це мальовниче містечко, що розташоване в серці Карпат. Воно відоме своєю природною красою, включаючи водоспади та численні пішохідні маршрути, які підходять для туристів усіх вікових категорій. У зимовий період

Яремче пропонує можливості для катання на лижах, а також альтернативні активності, такі як прогулянки в горах та відвідування лікувальних джерел [47].

Містечко славиться своїми гірськолижними трасами, які не так переповнені, як у Буковелі, що створює ідеальні умови для спокійного відпочинку. Яремче також є популярним місцем для проведення фестивалів і культурних заходів, що привертає туристів протягом усього року.

Драгобрат — це один з найвищих гірськолижних курортів в Україні, розташований на висоті понад 1400 метрів над рівнем моря. Відомий своїми природними умовами для катання, цей курорт відрізняється меншим потоком туристів, що робить його привабливим для тих, хто шукає спокійний і розслаблюючий відпочинок [37].

Драгобрат пропонує різноманітні траси для лижників і сноубордистів, а також розвинену інфраструктуру для комфортного відпочинку. Оскільки курорт знаходиться на значній висоті, тут триваліше зберігається сніг, що забезпечує відмінні умови для катання з листопада до травня.

Карпатський регіон є одним з найбільш культурно багатих в Україні, і його історична та культурна спадщина є важливою складовою привабливості для туристів. Музеї, архітектурні пам'ятки та релігійні споруди цієї місцевості є не лише свідченням глибоких традицій, але й унікальним досвідом для відвідувачів. Однією з таких особливостей є дерев'яні церкви, які є важливими символами традиційної карпатської архітектури, багато з яких є частиною світової спадщини ЮНЕСКО.

У регіоні розташовано десятки музеїв з тематичними колекціями, які протягом століть накопичували унікальні зразки, від доісторичних артефактів до сучасних творів. Вони представляють яскраву карпатську культуру, народні ремесла, промисли, архітектуру, а також унікальну геологію, флору та фауну цього регіону. Багато музеїв також досліджують трагічні сторінки історії, зокрема період Другої світової війни та часи комунізму. Цей край є багатонаціональним, тож окремі експозиції присвячені культурі, побуту та ремеслам таких народів, як євреї, вірмени, поляки, турки та інших [44].

У Коломиї розташований Музей писанкового мистецтва, який відображає багатство традицій виготовлення писанок. Відвідувачі можуть дізнатися про технології та символіку, що пов'язані з цим мистецтвом. Також туристам пропоновано відвідання Музею народного мистецтва, який представляє культурну спадщину Хустського регіону, зокрема, народні ремесла, вишивку та традиційні предмети побуту [45].

Протягом року в Карпатському регіоні проводяться численні фестивалі, які відзначають місцеву культуру, музику, гастрономію та ремесла, залучаючи туристів і місцевих жителів.

Фестиваль писанок присвячений традиційній українській техніці виготовлення писанок, що користується великою популярністю. Під час заходу проводяться майстер-класи, на яких відвідувачі можуть навчитися розписувати яйця, а також виставки, де представлені роботи народних майстрів. Фестиваль привертає увагу численних туристів, які бажають дізнатися більше про цю старовинну традицію [46].

У рамках гастрономічних фестивалів регіональні страви та напої отримують належну увагу. Місцеві кухарі представляють традиційні рецепти, які передаються з покоління в покоління. Відвідувачі можуть скуштувати унікальні страви, такі як банош, вареники, гриби, приготовані за традиційними рецептами, та багато інших кулінарних шедеврів. Ці фестивалі не лише популяризують регіональну кухню, але й стимулюють економіку через залучення туристів [51].

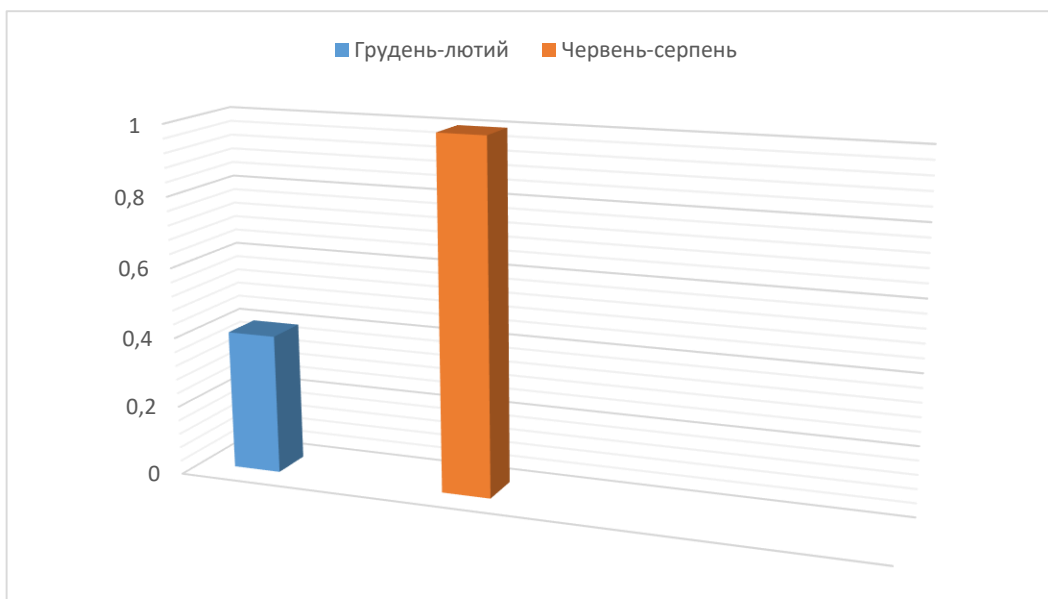
Також у регіоні проходять такі фестивалі як Фестиваль карпатської культури, що пропонує виступи місцевих музичних колективів, танці, театралізовані вистави та ярмарки, на яких можна купити вироби місцевих ремісників. Або проводяться екологічні фестивалі, які спрямовані на збереження природи та популяризацію екологічно чистих продуктів [48]. Фестивалі в Карпатах сприяють збереженню культурних традицій, об'єднують громаду та залучають нових відвідувачів, що підвищує інтерес до регіону як туристичного напрямку.

У місті Івано-Франківськ спостерігається значний потік туристів як взимку, так і влітку. Згідно з доступними даними, у літній сезон, зокрема у липні та серпні,

регіон відвідує майже 1 мільйон туристів. Такий потужний приплив пов'язаний із великою кількістю культурних та відпочинкових заходів, які організуються в теплу пору року. Літні фестивалі, історичні пам'ятки та можливості для активного відпочинку на природі роблять цей сезон надзвичайно популярним серед туристів [41].

Взимку туристичний потік також залишається значним, хоча і меншим за літній період. У грудні та січні Івано-Франківськ приваблює близько 400 000 туристів, особливо завдяки святковим заходам та зимовим видам спорту. Туристи їдуть до Карпат для гірськолижного відпочинку та насолоджуються атмосферою зимових свят. Саме зимовий туризм створює умови для розвитку регіональної інфраструктури у цей час [43].

Рисунок 2.1 показує важливість сезонного розподілу туристичних потоків для розвитку економіки регіону, адже туризм значно сприяє зайнятості та розвитку місцевого бізнесу.



**Рис. 2.1 – Контингент відпочиваючих взимку та літом**

Дослідження контингенту потенційних споживачів у м. Івано-Франківськ демонструє значний туристичний потенціал регіону. Важливими чинниками, які впливають на попит на готельні послуги, є наявність популярних туристичних маршрутів, таких як культурний маршрут Карпат, гірськолижні курорти Буковель,

Яремче та Драгобрат, а також сезонна активність відпочиваючих. Літній сезон приваблює більше туристів завдяки пішохідним маршрутам, екскурсіям та відпочинку на природі, тоді як взимку основний потік туристів спрямований на активний зимовий відпочинок.

Крім того, розвиток ділової активності в регіоні та можливість прийому іноземних туристів підвищують попит на якісні готельні послуги. Це підтверджує доцільність створення сучасного готельного комплексу, який зможе задовольнити потреби різних категорій відпочиваючих як у літній, так і зимовий періоди.

Ситуаційний план представлено у додатку А.

## **2.4 Визначення концептуальних засад діяльності засобу розміщення**

З метою позиціонування оздоровчого готелю на ринку готельних послуг було розроблено концепцію, що орієнтована на комплексне відновлення фізичного та психічного здоров'я гостей, зокрема військових. Основна ідея полягає в наданні послуг, спрямованих на реабілітацію, оздоровлення та загальне покращення якості життя. Готель пропонує інфраструктуру для спортивного та медичного відновлення, а також програму збалансованого харчування, яка забезпечує гостей корисними стравами з натуральних інгредієнтів, що підтримують енергію і здоров'я під час перебування.

Систематизована характеристика обраних атрибутів концепції функціонування майбутнього готелю представлена у формі таблиці 2.4.

**Таблиця 2.4 – Концепція діяльності проектного засобу розміщення**

<b>Ознаки концепції</b>	<b>Характеристика ознак</b>
Тип готелю	Оздоровчий готель
Спеціалізація	Реабілітаційні послуги та програма збалансованого харчування
Категорія	4*
Кількість номерів	80 номерів: 10 люкс, 10 сімейних, 10 номерів підвищеного комфорту, 10 одномісних, 30 двомісних, 10 номерів для маломобільних груп населення

Місце знаходження - фактичне - знакове	М. Івано-Франківськ, вул. Вовчинецька 121
Форма власності	Приватне підприємство
Організаційна структура	Лінійно-функціональна
Споруда готелю	Нова будівля (5-ти поверхова споруда)
Стиль дизайну	Мінімалістичний із застосуванням природних матеріалів, таких як дерево, камінь, льон, бавовна. Інтер'єр буде наповнений натуральними текстурами та нейтральною кольоровою палітрою (бежевий, сірий, пастельні відтінки), що сприятиме створенню спокійної атмосфери. Великі панорамні вікна для максимальної природної освітленості, просторі приміщення з мінімумом меблів, які забезпечують комфорт для релаксації. Живі рослини як декоративні елементи додадуть природної свіжості та затишку.
Контингент споживачів	Військові, люди, що потребують фізичного та психічного відновлення Туристи з усіх куточків України та світу, молодь, сім'ї, люди середнього віку
Основні послуги	Послуги проживання та розміщення Послуги харчування
Додаткові послуги	Індивідуальні реабілітаційні програми – фізіотерапія, масажі, психологічні консультації, кінезіотерапія Спа – процедури – гідромасажі та ванни, масажі, послуги косметолога-дерматолога. Фітнес-послуги – тренажерний зал, йога, пілатес, функціональні тренування, дихальні вправи Консультації дієтолога – індивідуальні плани харчування, включаючи детокс-програми Оздоровчі програми – групові заняття, екскурсії, скандинавська ходьба Послуги для дітей – дитячий майданчик, меню, анімаційні програми
Інфраструктура	Ресторан, тренажерний зал, дитячий майданчик, Спа-центр, відкритий басейн
Режим роботи	Готель – цілодобово Ресторан – 8.00-22.00
Площа земельної ділянки	5100 м <sup>2</sup>

Площа земельної ділянки, необхідна для будівництва готелю, розраховується відповідно до нормативу за формулою:

$$S_d = n_3 \cdot N,$$

де  $n_3$  – норматив площі земельної ділянки, м<sup>2</sup>/місце;

$N$  – місткість готелю, кількість місць.

$$S_d = 30 \cdot 170 = 5100 \text{ м}^2$$

Обраний оздоровчий готель включає 80 номерів і 170 місць. Площа земельної ділянки в 5100 м<sup>2</sup> повністю забезпечує необхідний простір для всіх функціональних зон, включаючи номери, загальні приміщення, парковки, та озеленені території.

У таблиці 2.5 представлено різноманітні типи номерів, що пропонуються в оздоровчому готелі, які забезпечують комфорт і зручність для всіх категорій гостей. Кожен номер спроектовано з урахуванням потреб клієнтів, включаючи спеціально адаптовані варіанти для осіб з обмеженими можливостями. Ця різноманітність дозволяє задовольнити індивідуальні вимоги та забезпечити приємний відпочинок.

**Таблиця 2.5 – Типи номерів у проектованому засобі розміщення**

Тип номера	Кількість	Опис
Одномісний номер	10	Компактний номер, обладнаний односпальним ліжком, робочим столом, шафою та ванною кімнатою. Призначений для військовослужбовців та гостей, які перебувають на реабілітації, забезпечуючи приватність та комфорт для відпочинку й відновлення.
Двомісний номер	20	Просторий номер із можливістю вибору між двоспальним і двома односпальними ліжками. Оснащений усіма необхідними зручностями, включаючи телевізор і зону для відпочинку. Ідеально підходить для спільного проживання військовослужбовців або їхніх близьких.
Сімейний номер	10	Номер із двома кімнатами, що включає двоспальне ліжко, дитячі ліжечка та ігровий куточок. Зонування простору забезпечує комфорт для військових із сім'ями, створюючи умови для відпочинку як дорослих, так і дітей.
Номер підвищеного стандарту	20	Оснащений високоякісними меблями, телевізором, міні-баром і терасою. Призначений для гостей, які потребують додаткових зручностей і спокійного відпочинку.
Люкс	10	Просторі номери з окремою спальнею, вітальнею та санвузлом. Включають високоякісні меблі, телевізор, міні-бар і панорамні види на природу. Створені для військовослужбовців та гостей готелю, які прагнуть максимального комфорту та приватності під час реабілітації.
Номери для маломобільних груп населення	10	Адаптовані номери з безбар'єрними душовими, тримачами для рук і просторим плануванням для зручності військовослужбовців із обмеженими можливостями. Забезпечують доступність і комфорт, враховуючи всі потреби цієї категорії гостей.

## РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ

### 3.1 Моделювання сервісно-виробничого процесу готельного підприємства

Готельно-ресторанна індустрія — це комплексний вид бізнесу, який включає надання послуг розміщення, харчування та обслуговування поза домом. Вона складається з кількох основних компонентів: готелів, що надають комфортні умови для проживання; послуг, спрямованих на задоволення потреб клієнтів та створення емоційного досвіду; та персоналу, який формує унікальну атмосферу для відвідувачів. Ця індустрія є важливою частиною туристичної сфери, забезпечуючи економічний розвиток і культурний обмін [18].

Готельно-ресторанна індустрія є конкурентною галуззю, яка прагне максимально задовольнити потреби клієнтів, забезпечуючи високий рівень комфорту та відповідаючи на різноманітні побутові, господарські й культурні запити гостей. Чим вищий рівень культури та якості обслуговування, тим кращий імідж готелю чи ресторану, і тим більш привабливим він стає для відвідувачів, підвищуючи його конкурентоспроможність на ринку [20].

Для управління оздоровчим готелем було обрано лінійно-функціональну структуру. Лінійно-функціональна структура управління, обрана для оздоровчого готелю, є ієрархічною системою, де кожен керівник має чіткі повноваження та відповідальність. В основі цієї системи лежить принцип єдиноначальності, коли кожен керівник відповідає за всі процеси в підрозділі, спрямовані на досягнення загальної мети [6].

Переваги лінійно-функціональної структури в готельному управлінні полягають у чіткому розмежуванні функцій та відповідальності, що забезпечує ефективність управління, швидке прийняття рішень та оперативну реакцію на вказівки керівництва. Така структура дозволяє готелю швидко адаптуватися до змін, гарантуючи високий рівень послуг [56].

Служби в готелі виконують численні важливі функції, які забезпечують ефективно управління та високий рівень обслуговування гостей. Кожна служба спеціалізується на певних аспектах діяльності готелю, що сприяє структуризації робочих процесів та підвищенню їх ефективності. Наприклад, служба прийому та розміщення відповідає за бронювання та реєстрацію гостей, в той час як адміністративна служба контролює загальну організацію готелю та управлінські процеси.

Кожна служба готелю спеціалізується на певних аспектах діяльності, що забезпечує структуризацію робочих процесів та їх ефективність. Наприклад, служба прийому та розміщення відповідає за бронювання і реєстрацію гостей, адміністративна служба контролює організацію готелю та управлінські процеси, а кухарі в службі ресторанного господарства готують страви. Інженери забезпечують технічне обслуговування [13].

Завдяки взаємодії між службами, готель може швидко реагувати на запити гостей, що підвищує рівень задоволення клієнтів і формує позитивний імідж закладу. Наявність різних служб дозволяє чітко розподіляти обов'язки та відповідальність, сприяючи контролю якості послуг і стандартів. Це також дозволяє готелю бути гнучким і адаптованим до потреб гостей, що є важливими аспектами успіху в індустрії гостинності.

Організацію процесу обслуговування наведено в таблиці 3.1 відповідно до існуючих вимог (ДСТУ 4269:2003).

**Таблиця 3.1 – Основні служби готелю**

Назва служби	Обов'язки	Працівники
Адміністративно-управлінська служба	Ведення бухгалтерського обліку Підготовка фінансових звітів Контроль витрат і доходів Сплата податків	Головний бухгалтер, бухгалтер
	Набір, навчання та розвиток персоналу Організація трудових відносин Контроль виконання обов'язків працівниками	Менеджер з персоналу
	Просування послуг готелю Аналіз ринку та конкурентва Розробка рекламних стратегій Робота з клієнтами та покращення бренду	Маркетолог

	Ведення документації Організація зустрічей Підтримка внутрішньої комунікації в компанії	Секретар
Служба прийому та розміщення	Координація робочого процесу в службі Організація процесу реєстрації та заселення гостей Бронювання номерів за запитом гостя Ведення необхідної документації Управління скаргами та проблемними ситуаціями	Менеджер з прийому і розміщення гостей
	Реєстрація та оформлення гостя Розподіл номерів відповідно до бажань гостя Видача ключів гостям Надання гостям різних інформаційних послуг	Черговий адміністратор
	Опрацювання запитів на бронювання номерів Ведення і підтримання в робочому стані бази даних, що містить інформацію про гостей і стан номерного фонду Приймання оплати за проживання та розрахунок з гостем	Менеджер з бронювання
	Допомога гостям із перенесенням багажу до номерів, супровід гостей при заселенні	Носій багажу
Служба управління номерним фондом	Приймання і оброблення вхідних заявок від служби прийому та розміщення щодо графіку заселення та виписки з номерів Забезпечення дотримання належного рівня комфорту і санітарно-гігієнічного стану приміщень житлової групи Керівництво службою та контроль за якістю обслуговування Контроль за роботою покоївок і прибиральниць Відстеження дотримання стандартів чистоти в номерах та загальних зонах	Менеджер служби управління номерним фондом
	Прибирання номерів та заміна постільної білизни Поповнення запасів у номерах, таких як туалетні приладдя Забезпечення комфортного перебування гостей через підтримку чистоти	Покоївка
	Прибирання загальних площ, туалетів, коридорів Контроль за чистотою в громадських зонах готелю.	Прибиральниця

	Прибирання загальних площ, туалетів, коридорів Контроль за чистотою в громадських зонах готелю	Працівник пральні та хімчистки
Служба ресторанного господарства	Розробка меню із урахуванням збалансованого харчування та дієт Управління службою процесом кухні Контроль за якістю страв та сервісу Ведення обліку та інвентаризації	Шеф-кухар
	Контроль роботи ресторанного персоналу Організація заходів для гостей Координація обслуговування гостей ресторану Приймання оплат за замовлення страв і напоїв Ведення касових операцій та звітності	Адміністратор
	Приготування страв відповідно до меню Дотримання стандартів приготування, кулінарних технік та санітарних норм Ведення обліку та інвентаризації	Кухар
	Зустріч гостей Приймання замовлень від гостей Сервірування столів Обслуговування гостей, подача страв і напоїв	Офіціант
	Приготування напоїв та коктейлів згідно замовлень Сервіс напоїв за барною стійкою Ведення обліку та інвентаризації	Бармен
Інженерно-технічна служба	Забезпечення постійної роботи технічного обладнання Проведення профілактичних ремонтних робіт	Головний інженер
	Технічна підтримка комп'ютерних систем і мереж Налаштування та оновлення систем управління готелем	Системний адміністратор
	Забезпечення безперебійної роботи електромереж Профілактика та ремонт електричних систем готелю	Електрик
	Ремонт та обслуговування сантехнічного обладнання Проведення профілактичних робіт для уникнення аварій	Сантехнік
	Підтримка в робочому стані замків, дверей, вікон Виконання дрібних ремонтних робіт	Слюсар

Служба безпеки та пожежної охорони	Організація протипожежної безпеки в готелі Контроль за справністю систем пожежогасіння Проведення інструктажів для персоналу	Інженер з пожежної безпеки
	Забезпечення безпеки на території готелю Охорона об'єктів Відеоспостереження Охорона порядку	Охоронці
Рекреаційна служба	Проведення спортивних занять для гостей Розробка індивідуальних програм для оздоровлення	Фітнес-тренер
	Проведення реабілітаційних програм Консультування пацієнтів щодо процесу відновлення	Лікар-реабілітолог
	Проведення косметичних процедур Консультування щодо процедур догляду за шкірою	Лікар-косметолог
	Проведення психологічних консультацій Розробка програм психоемоційної підтримки	Психолог
	Надання послуг масажу для релаксації та оздоровлення	Масажист
	Діагностика захворювань Консультування з питань здоров'я та лікування	Лікар-терапевт
	Розробка індивідуальних дієтичних планів Консультування з питань харчування	Лікар-дієтолог
	Надання медичних консультацій Ведення документації про стан здоров'я гостей	Медсестра
Проведення занять йогою для гостей Розробка програм для покращення гнучкості та релаксації	Йога-тренер	

Органіграма лінійно-функціонального типу організаційної структури управління проектованим готелем зображена у додатку Б.

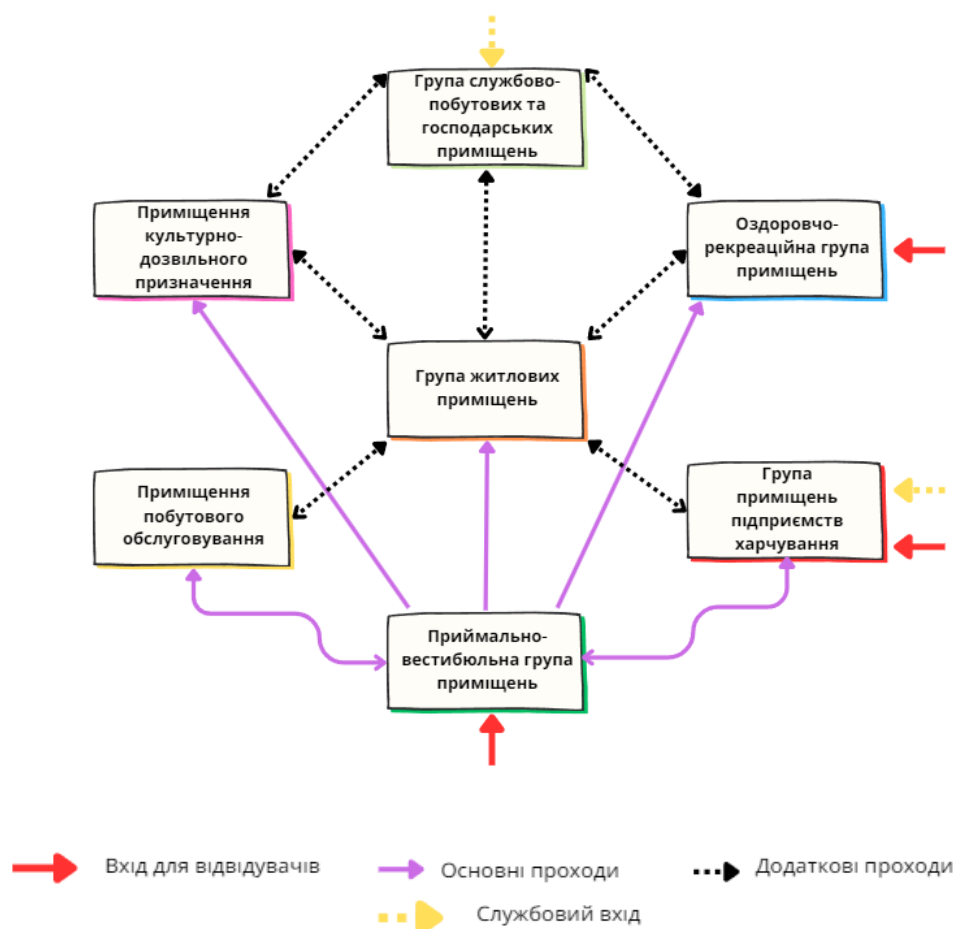
Сервісно-виробничий процес є важливою складовою діяльності підприємств у сфері послуг та виробництва. Він охоплює всі етапи, від початкового планування до кінцевого надання послуг або товарів споживачеві.

Сервісно-виробничий процес — це поєднання дій і операцій, які підприємство виконує для створення та надання послуг або продуктів споживачам.

У сфері гостинності, туризму, громадського харчування, медицини та інших сервісних галузях цей процес має особливу важливість, адже основний результат — це враження, досвід або відчуття, яке отримує клієнт під час споживання послуги [12].

Функціональна організація приміщень - це розташування приміщень та організація їх внутрішнього простору відповідно до участі у технологічних процесах підприємства готельного господарства [21].

Рисунок 3.1 показує взаємодію сервісно-виробничого процесу, що в кінцевому результаті формують досвід споживача.



**Рис. 3.1 – Функціональна схема оздоровчого готелю**

Група житлових приміщень включає номери різних категорій, такі як стандартні, люкси, апартаменти, які призначені для комфортного проживання гостей. Основне завдання цієї групи — забезпечити комфорт, затишок та приватність для клієнтів під час їх перебування в готелі. До житлової групи також

належать допоміжні приміщення, наприклад, коридори, вестибюлі, приміщення для персоналу, а також простори для зберігання або обслуговування номерів.

Житлові приміщення включають номери різних категорій, наприклад, стандартні номери, люкси та апартаменти, а також допоміжні приміщення, такі як коридори, вестибюлі та приміщення для персоналу. Вони забезпечують комфорт і приватність для гостей. Житлові приміщення тісно взаємодіють з іншими службами готелю, такими як харчування, оздоровчі послуги та побутове обслуговування.

Оздоровчо-рекреаційні приміщення включають спа-салони, фітнес-зали, басейни, сауни, масажні кабінети та інші оздоровчі об'єкти. Вони сприяють відновленню фізичного та психологічного здоров'я гостей. Оздоровчі приміщення часто доповнюють культурно-дозвільні заходи, такі як йога, медитація чи майстер-класи з фітнесу [5].

Приміщення побутового обслуговування включають пральні, сушарки, кімнати для зберігання багажу, санітарні приміщення, а також спеціалізовані зони для обслуговуючого персоналу. Вони важливі для забезпечення належного функціонування готелю, надаючи необхідні побутові послуги гостям та персоналу.

Культурно-дозвільні приміщення — це конференц-зали, виставкові площі, театри та інші багатофункціональні простори, які використовуються для проведення культурних, освітніх та розважальних заходів. Вони можуть бути використані для семінарів, тренінгів, концертів та інших подій.

Службово-господарські приміщення включають офіси для адміністративних функцій, склади для зберігання інвентарю, технічні приміщення та інші зони для забезпечення безперебійної роботи готелю. Взаємодія між службово-господарськими приміщеннями і іншими групами приміщень дозволяє оптимізувати операції і підтримувати належний рівень обслуговування [8].

Приймально-вестибюльна група — це рецепція, вестибюль і зони очікування, які є першою точкою контакту для гостей. Ця група приміщень має важливу роль у реєстрації гостей, наданні інформації про послуги готелю та забезпеченні комфортного початку та завершення перебування [27].

Приміщення підприємств харчування включають ресторани, кафе, бари, кухні та бенкетні зали, що надають гостям різноманітні страви та послуги. Важливим аспектом є також організація спеціальних дієтичних меню для гостей, які проходять оздоровчі процедури [9].

Кожна з цих груп приміщень відіграє свою важливу роль у забезпеченні високої якості обслуговування та комфортного перебування для гостей, а їх взаємодія дозволяє створити цілісну та ефективну інфраструктуру готелю.

### **3.2. Характеристика приймально-вестибюльної групи приміщень**

Приймально-вестибюльна група приміщень є ключовою частиною готелю, формуючи перше враження гостей. Вона забезпечує ефективний розподіл людських потоків завдяки своєму розташуванню поруч із горизонтальними та вертикальними комунікаціями. Основними функціями вестибюля є прийом, реєстрація, розміщення гостей, проведення розрахунків, зберігання багажу та надання довідкових послуг.

До основних функцій вестибюльної групи можна віднести прийом, оформлення, розміщення клієнтів; розрахунки з клієнтами; видача різних довідок щодо готелю; зберігання і транспортування багажу тощо [25].

Приміщення вестибюльної групи розташовані на першому поверсі біля головного входу, забезпечуючи зручний доступ для гостей. Їхнє архітектурне рішення відповідає сучасним функціональним вимогам, передбачаючи зони для реєстрації, відпочинку, обслуговування гостей та роботи персоналу. Рецепція, як центральний елемент, розташована так, щоб забезпечити зручний рух від входу до номерів.

Дизайн вестибюля є вирішальним фактором, адже саме він створює враження про рівень і стиль готелю. Використання природних матеріалів, таких як камінь, дерево та метал, у поєднанні з озелененням і якісним освітленням, сприяє створенню затишної та елегантної атмосфери. Функціональне зонування простору,

наприклад, розміщення лобі-бару, додає зручності та комфорту гостям, пропонуючи місце для відпочинку, зустрічей або очікування.

**Таблиця 3.2 – Перелік обладнання і розрахунок корисної площі приміщень приймально-вестибюльної групи**

Необхідне устаткування				Площа обладнання, м <sup>2</sup>
Найменування обладнання	Марка	Кількість одиниць, шт	Габаритні розміри, мм	
<b>Вестибюль</b>				
Диван	Імбрайс	2	1530*850*690	2,6
Крісла для відпочинку	Памела	4	940*830*730	3,12
Стіл для журналів	СТ-35 Лоренза каса	4	800*800*450	2,56
Парасольниця	Сильвія	2	900*2300*890	0,41
Рослини (оливкове дерево)	-	2	1000*1000*1000	2
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	2	720*495*270	0,71
Плазмовий екран	Samsung QLED The Serif QE50LS01DAUXUA	1	1143,2*1176,8*475,5	1,3
Кулер з водою	Hotfrost V900CSG	2	1060*358*386	0,75
Динаміки	Fonestar SONORA-6TN	2	162*262*147	0,08
<b>Всього</b>				<b>13,53</b>
<b>Бюро прийому і реєстрації</b>				
Стійка реєстрації	PH-64875-1	1	1800*600*1000	1,08
Стілець	Міккі	2	570*570*760	0,64
Комп'ютер	Apple iMac 24	2	547*461*147	0,5
Шафа для зберігання ключів	LEVMETAL	1	1800*1800*500	3,24
Принтер (сканер, ксерокс)	Canon MAXIFY GX6040	1	399*645*327	0,25
Інформаційний стенд	Acry	1	600*600*15	-
Годинник	Numata	1	500*500*20	-
Сейф	GRIFFON R.60.E	1	600*480*730	0,28
<b>Всього</b>				<b>5,99</b>
<b>Службовий санітарно-технічний блок</b>				
Унітаз	BAI 1013	2	500*360,5*410	0,36
Раковина	Luxor Ella	2	440*440*140	0,38
Дзеркало	Perla	2	500*500	-
Дозатор для мила	HS-1808-Y	2	270*400*1500	-
Контейнери для сміття	Plastik	2	400*300*200	0,12
Диспенсер паперових рушників	Tork	2	300*100*200	-
Кулер з водою	AquaFrost	1	1060*358*836	0,37
Шафи для одягу	Меблі НН	2	1800*800*500	2,88
<b>Всього</b>				<b>4,11</b>
<b>Камера схову</b>				
Шафи для зберігання	LEVMETAL ШКМ	1	1800*3600*500	6,48
Візок для багажу	В-ТК Кий-В	1	540*730*1000	0,39
Сейф	GRIFFON R.60.E	2	600*480*730	0,57

<b>Всього</b>				<b>7,44</b>
<b>Приміщення охорони</b>				
Робочий стіл	Меблі НН	1	1200*800*750	0,96
Стілець	Бюрократ	2	570*570*760	0,64
Моніторингова система відеоспостереження	Hikvision	1	800*600*1000	-
Шафа для зберігання докуметнів	Меблі НН	1	800*400*200	0,32
Система сигналізації	Ajax	1	600*400*300	-
<b>Всього</b>				<b>1,92</b>
<b>Жіночий санвузол</b>				
Унітаз підвісний	BAI 1013	2	500*360,5*410	0,36
Раковина	Luxor Ella	2	440*440*140	0,38
Дзеркало	Perla	2	500*500	-
Дозатор сенсорний для мила	HS-1808-Y	2	270*400*1500	-
Електросушилка для рук	Rixo Maggio H01W	1	533*295*180	-
<b>Всього</b>				<b>0,74</b>
<b>Чоловічий санвузол</b>				
Унітаз підвісний	BAI 1013	2	500*360,5*410	0,36
Раковина	Luxor Ella	2	440*440*140	0,38
Дзеркало	Perla	2	500*500	-
Дозатор сенсорний для мила	HS-1808-Y	2	270*400*1500	-
Електросушилка для рук	Rixo Maggio H01W	1	533*295*180	-
<b>Всього</b>				<b>0,74</b>
<b>Санвузол для маломобільних груп населення</b>				
Унітаз підвісний для маломобільних груп населення	BAI 1013	1	500*360,5*410	0,18
Раковина із сенсорними кранами	Luxor Ella	1	440*440*140	0,19
Дзеркало нахилаюче	AGC Mirox	1	700*700	0,49
Дозатор сенсорний для мила	HS-1808-Y	1	270*400*1500	0,1
Електросушилка для рук	Rixo Maggio H01W	1	533*295*180	0,15
<b>Всього</b>				<b>1,11</b>

**Таблиця 3.3 - Розрахункові та нормативні значення площ приміщень  
приймально-вестибюльної групи**

<b>Приміщення</b>	<b>Розрахована орієнтовна загальна площа приміщень, м<sup>2</sup></b>	<b>Нормативна площа приміщень, м<sup>2</sup></b>
Вестибюль	45,1	100,0
Бюро прийому і реєстрації	19,9	12,0
Службовий санітарно-технічний блок	13,7	10,0
Камера схову	24,8	15,0
Приміщення охорони	6,4	3,0
Жіночий санвузол	2,4	3,0
Чоловічий санвузол	2,4	3,0
Санвузол для маломобільних груп населення	3,7	5,0

**Таблиця 3.4 - Склад і площі приміщень приймально-вестибюльної  
групи готелю**

<b>Назва приміщень</b>	<b>Площа, м<sup>2</sup></b>
Вестибюль	100,0
Бюро прийому і реєстрації	19,9
Службовий санітарно-технічний блок	13,7
Камера схову	24,8
Приміщення охорони	6,4
Жіночий санвузол	3,0
Чоловічий санвузол	3,0
Санвузол для маломобільних груп населення	5,0

Розподіл площ приміщень приймально-вестибюльної групи готелю, представлений у таблиці 3.4, свідчить про відповідність більшості приміщень нормативним вимогам та функціональним потребам. Планування цих приміщень забезпечує високу функціональність, комфорт і відповідність сучасним стандартам. Усі приміщення розроблені з урахуванням основних потреб гостей і персоналу, що сприяє створенню позитивного загального враження від закладу.

### 3.3 Характеристика житлової групи приміщень

Житлова група приміщень в оздоровчому готелі відіграє важливу роль у забезпеченні комфорту та релаксації гостей, що приїжджають з метою оздоровлення та відпочинку. До цієї групи приміщень відносяться номери для проживання, коридори, вітальні, холи та інші громадські зони, де гості можуть відпочивати, спілкуватися та проводити вільний час.

Основу приміщень житлової групи оздоровчого готелю становлять номери, що є окремими приміщеннями, призначеними для розміщення та тимчасового проживання гостей. Кожен номер у готелі може складатися з однієї або кількох кімнат і обладнаний меблями, технікою та інвентарем, необхідним для комфортного перебування [4].

Проектований оздоровчий готель включає в себе наступні типи номерів:

Одномісний номер (SNGL) – це номер, призначений для проживання однієї особи, оснащений одним односпальним ліжком. У готельній практиці та документації часто використовують аббревіатуру SNGL, що походить від англійського слова "single".

Одномісні номери є компактними, функціональними й ідеально підходять для гостей, які подорожують самостійно. Вони мають робочу зону, шафу, санвузол та мінімально необхідний набір меблів, забезпечуючи затишне проживання.

Двомісний номер з двома односпальними ліжками (TWN) – це номер, призначений для розміщення двох осіб, який оснащений двома окремими односпальними ліжками. Аббревіатура TWN, що походить від англійського слова "twin", широко використовується в готельній індустрії та в спеціальних документах як загальноприйнята практика.

Цей тип номера забезпечує комфорт для двох гостей, надаючи окремі місця для сну. Номер також включає санвузол, зону для відпочинку, а також робочу зону, що робить його зручним для ділових подорожей або відпочинку. Як правило, двомісний номер з двома односпальними ліжками є більш просторий, ніж одномісний, що забезпечує додатковий комфорт для гостей.

Сімейний номер – це тип готельного номера, розрахований на проживання кількох гостей, зазвичай від трьох до п'яти осіб. Цей номер забезпечує комфорт для родинних поїздок, оскільки має кілька спальних місць, таких як додаткові ліжка або розкладні дивани, що дозволяє всім членам родини зручно розміститися.

Сімейний номер в оздоровчому готелі часто оснащений окремими зонами для дітей, такими як дитячі ліжка або ігрові куточки, що робить перебування більш комфортним і безпечним для малих гостей. Наявність просторої вітальні та кухонного куточка додає зручності, дозволяючи родині готувати їжу або проводити час разом. Це ідеальний варіант для сімейних подорожей, надаючи всі необхідні умови для спільного відпочинку та релаксації.

Додатковими послугами, які можна запропонувати у сімейному номері, є можливість замовлення послуг няні для догляду за дітьми, що дозволяє батькам насолоджуватися відпочинком без турбот. Також можна організувати дитячий клуб з іграми, розвагами та майстер-класами для дітей різного віку. У номері надаються дитячі стільчики для годування, ліжка або манежі для зручності найменших гостей.

У ресторані оздоровчого готелю можна оформити спеціальне дитяче меню з можливістю доставки страв безпосередньо до номера. Анімаційні програми для дітей також є важливою частиною сімейного відпочинку, включаючи активні ігри, творчі заняття або перегляд фільмів. Додатково готель може запропонувати послуги пральні для дитячого одягу та можливість замовлення дитячих засобів гігієни або підгузків прямо до номера. Ці додаткові послуги роблять перебування сімей з дітьми максимально комфортним і забезпечують всебічний догляд за маленькими гостями.

Номер підвищеного комфорту пропонує додаткові зручності та послуги для максимального комфорту гостей. Зазвичай він має більш просторе планування та стильне оформлення з високоякісними меблями. У номері можна знайти двоспальні або односпальні ліжка, сучасний декор, міні-бар, кавоварку, телевізор з плоским екраном, безкоштовний Wi-Fi та інші зручності, що підвищують комфорт перебування.

Люкс — це найвищий клас готельного номера, що пропонує найвищий рівень комфорту та елегантності. Цей тип номера включає кілька кімнат, таких як вітальня, спальня та санвузол, що забезпечує простір і приватність для гостей [14].

Номер для маломобільних груп населення призначений для забезпечення комфортного проживання осіб з обмеженими фізичними можливостями. Цей тип номера адаптований з урахуванням потреб людей, які використовують інвалідні коляски або мають інші обмеження в русі.

**Таблиця 3.5 – Розрахунок номерного фонду оздоровчого готелю категорії 4\* на 80 номерів**

Тип номера	Характеристика номера		Кількість номерів даного типу, шт.	Кількість місць в номерах даного типу, шт.
	Кількість, кімнат, шт.	Кількість місць, шт.		
Одномісний	1	1	10	10
Двомісний	1	2	20	40
Сімейний	2	4	10	40
Номер підвищеного комфорту	1	2	20	40
Люкс	2	4	10	20
Номер для маломобільних груп населення	2	2	10	20
<b>Всього</b>			<b>80</b>	<b>170</b>

**Таблиця 3.6 – Перелік обладнання і розрахунок корисної площі номерів**

Необхідне устаткування				Площа обладнання, м <sup>2</sup>
Найменування обладнання	Марка	Кількість одиниць, шт	Габаритні розміри, мм	
<b>Одномісний номер</b>				
<b>Спальня</b>				
Ліжко односпальне	Izi	1	1320*1100*2000	1,4
Тумбочка біля ліжка	StepLoft Standbed	1	450*550*350	0,24
Світильник над ліжком	Imperium Light	1	100*900*20	-
Стілець	Джим	1	520*790*500	0,41
Робочий стіл	Moppic 2 Fenster	1	730*1200*600	0,8
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
Плазмовий екран	Samsung QLED The Serif QE50LS01DAUXUA	1	1143,2*1176,8*475,5	-
<b>Всього</b>				<b>2,85</b>
<b>Санітарний вузол</b>				
Дзеркало настінне	AGC Mirox	1	700*700	-
Душова кабіна	Dusel DSL194B	1	900*1900*900	1,71
Унітаз підвісний	BAI 1013	1	500*360,5*410	0,18
Рушникосушарка	Класік-І	1	650*430	-
Раковина	Luxor Ella	1	440*440*140	0,19

Тумба	Korob Loft	1	1000*1000*350	1,0
<b>Всього</b>				<b>3,08</b>
<b>Передпокій</b>				
Дзеркало ростове	№13	1	1800*85	-
Шафа для одягу	Нью-Йорк	1	1820*1140*400	2,08
Шафа для взуття	A-12	1	920*676*300	0,62
Парасольниця	StepLoft Ward 164	1	500*300*200	0,15
Контейнер для сміття	MEDLE	1	270,5*250*390,5	0,06
Міні-холодильник	Midea MDRD86SLF01	1	500*450,5*440	0,22
<b>Всього</b>				<b>3,13</b>
<b>Тераса</b>				
Крісло	Mareluz	1	760*600*800	0,45
Столик журнальний	Блум	1	800*595*450	0,47
Світильник настінний	Imperium Light	1	100*900*20	0,09
<b>Всього</b>				<b>1,01</b>
<b>Двомісний номер</b>				
<b>Спальня</b>				
Ліжко односпальне	Izi	2	1320*1100*2000	2,9
Тумбочка біля ліжка	StepLoft Standbed	2	450*550*350	0,49
Світильник над ліжком	Imperium Light	2	100*900*20	0,18
Стілець	Джим	1	520*790*500	0,41
Робочий стіл	Moppic 2 Fenster	1	730*1200*600	0,87
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
Плазмовий екран	Samsung QLED The Serif QE50LS01DAUXUA	1	1143,2*1176,8*475,5	-
<b>Всього</b>				<b>4,8</b>
<b>Санітарний вузол</b>				
Дзеркало настінне	AGC Mirox	1	700*700	-
Душова кабіна	Dusel DSL194B	1	900*1900*900	1,71
Унітаз підвісний	BAI 1013	1	500*360,5*410	0,18
Рушникосушарка	Класік-I	1	650*430	-
Раковина	Luxor Ella	1	440*440*140	0,19
Тумба	Korob Loft	1	1000*1000*350	1,0
<b>Всього</b>				<b>3,08</b>
<b>Передпокій</b>				
Дзеркало ростове	№13	1	1800*85	-
Шафа для одягу	Нью-Йорк	1	1820*1140*400	2,08
Шафа для взуття	A-12	1	920*676*300	0,62
Парасольниця	StepLoft Ward 164	1	500*300*200	0,15
Контейнер для сміття	MEDLE	1	270,5*250*390,5	0,06
Міні-холодильник	Midea MDRD86SLF01	1	500*450,5*440	0,22
<b>Всього</b>				<b>3,13</b>
<b>Тераса</b>				
Крісло	Mareluz	2	760*600*800	0,9
Столик журнальний	Блум	1	800*595*450	0,47
Світильник настінний	Imperium Light	1	100*900*20	0,09
<b>Всього</b>				<b>1,46</b>
<b>Сімейний номер</b>				
<b>Спальня</b>				
Ліжко односпальне	Izi	2	1320*1100*2000	2,9
Ліжко двоспальне	Haomi Fenster	1	1220*1795*2166	2,1
Тумбочка біля ліжка	StepLoft Standbed	4	450*550*350	0,99

Світильник над ліжком	Imperium Light	4	100*900*20	0,36
Стілець	Джим	1	520*790*500	0,41
Робочий стіл	Moppic 2 Fenster	1	730*1200*600	0,8
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	2	720*495*270	-
Плазмовий екран	Samsung QLED The Serif QE50LS01DAUXUA	2	1143,2*1176,8*475,5	-
<b>Всього</b>				<b>7,6</b>
<b>Санітарний вузол</b>				
Дзеркало настінне	AGC Mirox	1	700*700	-
Рушникосушарка	Класік-I	1	810*520	-
Душова кабіна	Dusel DSL194B	1	900*1900*900	1,71
Унітаз навісний	BAI 1013	1	500*360,5*410	0,18
Раковина	Luxor Ella	1	440*440*140	0,19
Тумба	Korob Loft	1	1000*1000*350	1
<b>Всього</b>				<b>3,08</b>
<b>Додатковий санітарний вузол</b>				
Дзеркало настінне	AGC Mirox	1	700*700	-
Ванна	EGO Fusion	1	720*1700*580	1,71
Унітаз	BAI 1013	1	500*360,5*410	0,18
Рушникосушарка	Класік-I	1	810*520	-
Раковина	Luxor Ella	1	440*440*140	0,19
Тумба	Korob Loft	1	1000*1000*350	1,0
<b>Всього</b>				<b>3,08</b>
<b>Кухня</b>				
Холодильник	WHIRLPOOL W5 811E OX	1	1880,9*590,5*650,5	1,11
Мікрохвильова піч	SAMSUNG MS23F302TAS/UA	1	270,5*480,9*370,4	0,13
Кавоварка	SIEMENS TE651319RW	1	380,5*280,1*460,8	0,1
Раковина	Економ Індастріал	1	600*800	0,48
Шафа	Грейд Оптимум	3	800*720*297	1,7
Плита електрична	HANSA FCCM68203	1	850*600*600	-
Чайник	PHILIPS Daily Collection HD9350/90	1	240,4*220,8*190,8	0,05
Контейнер для сміття	MEDLE	1	270,5*250*390,5	0,06
<b>Всього</b>				<b>3,63</b>
<b>Передпокій</b>				
Дзеркало ростове	№13	1	1800*85	-
Сейф	Griffon L.48.K	1	480*380*350	0,18
Шафа для одягу	Premium 2100мм	1	2100*2400*600	1,26
Шафа для взуття	A-12	1	920*676*300	0,62
Контейнер для сміття	MEDLE	1	270,5*250*390,5	0,62
Парасольниця	StepLoft Ward 164	1	500*300*200	0,15
<b>Всього</b>				<b>2,83</b>
<b>Тераса</b>				
Крісло	Mareluz	3	760*600*800	1,3
Столик журнальний	Блум	1	800*595*450	0,47
Світильник настінний	Imperium Light	2	100*900*20	0,18
<b>Всього</b>				<b>1,95</b>

Номер підвищеного комфорту				
<b>Спальня</b>				
Ліжко двоспальне	Haomi Fenster	1	1220*1795*2166	2,1
Тумбочка біля ліжка	StepLoft Standbed	2	450*550*350	0,24
Світильник над ліжком	Imperium Light	2	100*900*20	0,18
Туалетний столик з дзеркалом	Fenster	1	745*1000*370	0,74
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
<b>Всього</b>				<b>4,5</b>
<b>Вітальня</b>				
Диван	Тедді	1	1100*2250*830	2,4
Стілець	Джим	1	520*790*500	0,41
Робочий стіл	Moppic 2 Fenster	1	730*1200*600	0,8
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
Плазмовий екран	Samsung QLED The Serif QE50LS01DAUXUA	1	1143,2*1176,8*475,5	-
<b>Всього</b>				<b>5,4</b>
<b>Санітарний вузол</b>				
Дзеркало настінне	AGC Mirox	1	700*700	-
Ванна	EGO Fusion	1	720*1700*580	1,71
Унітаз	BAI 1013	1	500*360,5*410	0,18
Рушникосушарка	Класік-I	1	810*520	-
Раковина	Luxor Ella	1	440*440*140	0,19
Тумба	Korob Loft	1	1000*1000*350	1,0
<b>Всього</b>				<b>3,08</b>
<b>Передпокій</b>				
Джеркало ростове	№13	1	1800*85	-
Шафа для одягу	Нью-Йорк	1	1820*1140*400	2,08
Шафа для взуття	A-12	1	920*676*300	0,62
Парасольниця	StepLoft Ward 164	1	500*300*200	0,15
Сейф	Griffon L.48.K	1	480*380*350	0,18
Контейнер для сміття	MEDLE	1	270,5*250*390,5	0,06
Міні-холодильник	Midea MDRD86SLF01	1	500*450,5*440	0,22
<b>Всього</b>				<b>3,46</b>
<b>Тераса</b>				
Крісло	Mareluz	2	760*600*800	0,91
Столик журнальний	Блум	1	800*595*450	0,47
Світильник настінний	Imperium Light	1	100*900*20	0,09
<b>Всього</b>				<b>1,4</b>
<b>Люкс</b>				
<b>Спальня</b>				
Ліжко двоспальне	Haomi Fenster	1	1220*1795*2166	2,18
Тумбочка біля ліжка	StepLoft Standbed	2	450*550*350	0,49
Світильник над ліжком	Imperium Light	2	100*900*20	0,18
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
Плазмовий екран	Samsung QLED The Serif QE50LS01DAUXUA	1	1143,2*1176,8*475,5	-
<b>Всього</b>				<b>2,85</b>
<b>Вітальня</b>				
Камін	Краткі	1	520*200*70	0,1

Диван	Тедді	1	1100*2250*830	2,4
Журнальний столик	Лофт	1	570*570*570	0,32
Крісло	Бруно	2	940*840*820	1,5
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
Плазмовий екран	Samsung QLED The Serif QE50LS01DAUXUA	1	1143,2*1176,8*475,5	-
<b>Всього</b>				<b>4,32</b>
<b>Санітарний вузол</b>				
Дзеркало настінне	AGC Mirox	1	700*700	-
Рушникосушарка	Класік-І	1	810*520	-
Душова кабіна	Dusel DSL194B	1	900*1900*900	1,71
Унітаз навісний	BAI 1013	1	500*360,5*410	0,18
Раковина	Luxor Ella	1	440*440*140	0,19
Тумба	Korob Loft	1	1000*1000*350	1
<b>Всього</b>				<b>3,08</b>
<b>Додатковий санітарний вузол</b>				
Дзеркало настінне	AGC Mirox	1	700*700	-
Ванна	EGO Fusion	1	720*1700*580	1,71
Унітаз	BAI 1013	1	500*360,5*410	0,18
Рушникосушарка	Класік-І	1	810*520	-
Раковина	Luxor Ella	1	440*440*140	0,19
Тумба	Korob Loft	1	1000*1000*350	1,0
<b>Всього</b>				<b>3,08</b>
<b>Передпокій</b>				
Дзеркало ростове	№13	1	1800*85	-
Шафа для одягу	Нью-Йорк	1	1820*1140*400	2,08
Шафа для взуття	A-12	1	920*676*300	0,62
Парасольниця	StepLoft Ward 164	1	500*300*200	0,15
Сейф	Griffon L.48.K	1	480*380*350	0,18
Контейнер для сміття	MEDLE	1	270,5*250*390,5	0,06
Міні-холодильник	Midea MDRD86SLF01	1	500*450,5*440	0,22
<b>Всього</b>				<b>3,31</b>
<b>Тераса</b>				
Крісло	Mareluz	3	760*600*800	1,3
Столик журнальний	Блум	1	800*595*450	0,4
Світильник настінний	Imperium Light	2	100*900*20	0,18
<b>Всього</b>				<b>1,88</b>
<b>Номер для маломобільних груп населення</b>				
<b>Спальня</b>				
Ліжко з підйомом для осіб з обмеженими можливостями	HFCJ-D08	1	1900*900*160	1,71
Тумбочка біля ліжка	StepLoft Standbed	1	450*550*350	0,24
Світильник над ліжком	Imperium Light	1	100*900*20	0,09
Стілець	Джим	1	520*790*500	0,41
Робочий стіл	Moppic 2 Fenster	1	730*1200*600	0,87
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
Плазмовий екран	Samsung QLED The Serif QE50LS01DAUXUA	1	1143,2*1176,8*475,5	-
<b>Всього</b>				<b>3,32</b>

Санітарний вузол				
Дзеркало відкидне	ETIUDA	1	600*600	-
Душова кабіна з поручнями	EGO Fusion	1	720*1700*580	1,12
Рушникосушарка	Класік-І	1	810*520	-
Унітаз навісний з низьким сидінням	ETIUDA	1	730*380*200	0,27
Раковина	ETUDA	1	440*440*140	0,19
Тумба	Korob Loft	1	1000*1000*350	1
<b>Всього</b>				<b>2,58</b>
Передпокій				
Дзеркало ростове	№13	1	1800*85	-
Шафа для одягу	Нью-Йорк	1	1820*1140*400	2,08
Шафа для взуття	A-12	1	920*676*300	0,62
Парасольниця	StepLoft Ward 164	1	500*300*200	0,15
Сейф	Griffon L.48.K	1	480*380*350	0,18
Контейнер для сміття	MEDLE	1	270,5*250*390,5	0,06
Міні-холодильник	Midea MDRD86SLF01	1	500*450,5*440	0,22
<b>Всього</b>				<b>3,31</b>
Тераса				
Крісло	Mareluz	1	760*600*800	0,9
Столик журнальний	Блум	1	800*595*450	0,47
Світильник настінний	Imperium Light	1	100*900*20	0,09
<b>Всього</b>				<b>1,46</b>

**Таблиця 3.7 – Загальна площа номерів оздоровчого готелю категорії 4\* на 80 номерів**

Тип номера	Площа, м <sup>2</sup>				
	Житлова	Санвузлів		Передпокою	Загальна
		Основного	Додаткового		
Одномісний	9,5	10,2	-	10,4	33,5
Двомісний	16	10,2	-	10,4	41,5
Сімейний	25,4	10,2	10,2	9,4	64,4
Номер підвищеного комфорту	22,83	10,2	-	11,03	49,1
Люкс	23,9	10,2	10,2	11,03	61,7
Номер для маломобільних груп населення	11,08	8,6	-	11,03	35,5

Приміщення поверхового обслуговування в готелях – це спеціально організовані робочі зони на кожному поверсі готелю, призначені для підтримки високого рівня обслуговування та комфорту проживання гостей. Ці приміщення мають забезпечувати зручний доступ до всього необхідного для щоденної роботи обслуговуючого персоналу. Завдяки такому підходу готелі можуть оперативно

надавати послуги, необхідні для підтримки чистоти, порядку та обслуговування гостей.

До приміщень поповерхового обслуговування входять:

Хол – це загальна зона на поверсі, яка може виконувати функцію відпочинку або чекання для гостей готелю. Він може включати місця для сидіння, інформаційні стенди та декоративні елементи. У цій зоні гості можуть комфортно очікувати на свої номери або зустрічі, а персонал – організувати взаємодію з відвідувачами [26].

Кімната чергового персоналу - робоче приміщення для покоївок або іншого чергового персоналу на поверсі. У кімнаті зберігаються робочі матеріали, інвентар та засоби, необхідні для щоденної роботи. Черговий персонал використовує кімнату для відпочинку між змінами, а також для оперативного реагування на запити гостей, такі як надання додаткової білизни чи засобів гігієни.

Комора брудної білизни призначена для тимчасового зберігання використаної білизни (постільної, рушників тощо), яку необхідно відправити до пральні. Комора оснащена корзинами або контейнерами для сортування білизни. Тут важливо підтримувати належний рівень гігієни, щоб запобігти накопиченню запахів та бактерій.

Майданчик розбирання брудної білизни при білизнопроводі використовується для розбирання та підготовки брудної білизни до відправки в пральню через спеціальний білизнопровід. Білизнопроводи зазвичай розташовані на кожному поверсі для швидкого переміщення брудної білизни до центральної пральні.

Комора прибирального інвентарю - це приміщення для зберігання обладнання та інвентарю, що використовується для прибирання номерів та інших приміщень готелю. Тут зберігаються пилососи, швабри, миючі засоби та інші інструменти для прибирання. Комора повинна бути добре організована для швидкого доступу до інвентарю.

Приміщення для зберігання візків покоївок - окрема зона для зберігання візків, які використовуються покоївками для транспортування чистої білизни,

миючих засобів та іншого обладнання по поверхах готелю. Візки мають бути зручними та функціональними для ефективної роботи персоналу.

Сервізна - приміщення, де зберігається та обробляється чистий посуд після миття. Тут також можуть знаходитися прилади для додаткової обробки посуду, такі як посудомийні машини, сушарки та стелажі для зберігання посуду перед його розміщенням у номерах або ресторані. Сервізні приміщення дозволяють забезпечити високу якість обслуговування в готелі.

Кімната обслуговування номерів для маломобільних груп населення - це спеціальне приміщення для обслуговування гостей з обмеженими можливостями, розташоване на першому поверсі для зручного доступу. Тут можуть зберігатися спеціалізовані засоби для обслуговування, такі як підйомні механізми, інвалідні візки, а також інші необхідні пристрої для забезпечення комфорту маломобільних осіб. Також можуть бути обладнані кнопки виклику допомоги та зони для персоналу, який відповідає за обслуговування цієї категорії гостей.

**Таблиця 3.8 – Перелік обладнання і розрахунок корисної площі приміщень поповерхового обслуговування**

Необхідне устаткування				Площа обладнання, м <sup>2</sup>
Найменування обладнання	Марка	Кількість одиниць, шт.	Габаритні розміри, мм	
<b>Хол</b>				
Диван	Імбрайс	1	1530*850*690	1,3
Крісло	Памела	2	940*830*730	3,12
Журнальний стіл	СТ-35 Лоренза каса	2	800*800*450	0,72
Кулер з водою	Hotfrost V900CSG	2	1060*358*386	0,76
<b>Всього</b>				<b>5,9</b>
<b>Кімната чергового персоналу</b>				
Робочий стіл	A1.00.14	1	1400*700*750	0,98
Стілець	Аклас	1	850*330*600	0,56
Шафа	ІКЕА	1	800*400*1800	0,64
Кулер з водою	Hotfrost V900CSG	1	1060*358*386	0,38
Корзина для сміття	Mala	1	160*260	0,04
Комп'ютер	Apple iMac 24	1	547*461*147	0,25
Сейф	GRIFFON R.60.E	1	600*480*730	0,30
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	490,5*720*270	0,35
Системи відеоспостереження	Hiseeu	1	220,2*250,5	0,055
<b>Всього</b>				<b>3,2</b>
<b>Комора брудної білизни</b>				
Контейнери для брудної білизни	CleanBox	2	600*600*1000	0,72

Стелажі для сортування білизни	SortMAster	1	1000*500*1800	0,5
Візок транспортний	TransportPro	1	1000*600*900	0,6
Сміттеві баки	Ecobin	1	300*300*600	0,09
<b>Всього</b>				<b>1,9</b>
<b>Майданчик розбирання брудної білизни при білизнопроводі</b>				
Сортувальні стелажі	SortRack	2	1000*500*1800	1
Контейнери на колесах	WheelBox	1	600*600*900	0,36
<b>Всього</b>				<b>1,36</b>
<b>Комора прибирального інвентарю</b>				
Стелажі для інвентарю	CleanShelf	2	800*400*1800	0,64
Стелажі для зберігання хімічних засобів	ChemStore	1	1000*500*1800	0,5
Раковина для миття інвентарю	WashSink	1	600*600*800	0,36
Сушарка для інвентарю	DryRack	1	1000*600*1800	0,6
<b>Всього</b>				<b>1,46</b>
<b>Приміщення для зберігання візків покоївок</b>				
Стелажі для миючих засобів та інвентарю	CleanTools	2	800*400*1800	0,64
Візки для покоївок	RoomCart	2	1000*600*900	1,2
Шафа для зберігання додаткових приладь	StorageCabinet	1	800*400*1800	0,32
<b>Всього</b>				<b>2,16</b>
<b>Санвузол для персоналу</b>				
Унітаз	Cersanit Classik	2	350*770	0,54
Раковина	Water House	2	560,8*660	0,74
Дзеркало	LED	1	500*800	-
Дозатор сенсорний для мила	HS-1808-Y	1	270*400*1500	-
<b>Всього</b>				<b>0,74</b>
<b>Сервізна</b>				
Стелажі для зберігання посуду	CleanShelf	2	800*400*1800	0,64
Мийка для посуду	WashSink	1	600*600*800	0,36
Посудомийна машина	DishMaster	1	600*600*850	0,36
Шафа для зберігання	StorageCabinet	1	800*400*1800	0,32
Стійка для сушіння посуду	DryRack	1	800*400*1200	0,32
<b>Всього</b>				<b>1,0</b>
<b>Кімната обслуговування номерів для маломобільних груп населення (на першому поверсі)</b>				
Інвалідні візки	MobilityWheel	1	800*600*1000	0,48
Мобільні пандуси	EasyAccess	1	1000*1200*300	1,2
Стелажі для зберігання	AccessShelf	1	800*400*1800	0,32
<b>Всього</b>				<b>2</b>

**Таблиця 3.9 - Розрахункові та нормативні значення площ приміщень поповерхового обслуговування**

<b>Приміщення</b>	<b>Розрахована орієнтовна загальна площа приміщень, м<sup>2</sup></b>	<b>Нормативна площа приміщень, м<sup>2</sup></b>
Хол	19,6	30,0
Кімната чергового персоналу	10,9	10,0
Комора брудної білизни	6,3	6,0
Майданчик розбирання брудної білизни при білизнопроводі	4,5	4,0
Комора прибирального інвентарю	4,8	4,0
Приміщення для зберігання візків покоївок	7,2	8,0
Санвузол для персоналу	2,4	4,0
Сервізна	3,3	4,0
Кімната обслуговування номерів для маломобільних груп населення	6,6	5,0

**Таблиця 3.10 - Склад і площі приміщень поповерхового обслуговування готелю**

<b>Назва приміщень</b>	<b>Площа, м<sup>2</sup></b>
Хол	30,0
Кімната чергового персоналу	10,9
Комора брудної білизни	6,3
Майданчик розбирання брудної білизни при білизнопроводі	4,5
Комора прибирального інвентарю	4,8
Приміщення для зберігання візків покоївок	8,0
Санвузол для персоналу	4,0
Сервізна	4,0
Кімната обслуговування номерів для маломобільних груп населення	6,6

### **3.4 Організація харчування споживачів готельних послуг в закладах ресторанного господарства засобу розміщення**

У проєкті оздоровчого готелю передбачено ресторан першого класу на 170 місць, що розташовуватиметься в окремій будівлі на території готелю. Ресторан

буде обладнаний сучасними технологіями та меблями, що забезпечать високий рівень комфорту для гостей. Застосування високоякісного сервісу та пропозиція різноманітних страв, напоїв і кондитерських виробів створять приємну атмосферу для відвідувачів.

Основною концепцією харчування в оздоровчому готелі буде система "А парт", яка передбачає попередній вибір страв з меню та їх подачу в чітко визначений час. Цей підхід орієнтований на забезпечення швидкого, стандартизованого обслуговування, що важливо для підтримки здорового способу життя гостей. Система дозволяє уникнути перевантаження кухні під час пікових годин, оскільки всі страви готуються заздалегідь, що сприяє ефективному обслуговуванню [16].

Цей формат також дає змогу контролювати калорійність страв та їх склад, що особливо важливо для гостей, які дотримуються здорового харчування або спеціальних дієт. Меню можна адаптувати до різних потреб гостей, зокрема для тих, хто слідує веганським, безглютеновим або безлактозним дієтам. Крім того, система дозволяє використовувати сезонні інгредієнти та враховувати особливості кулінарних традицій, що підвищує користь страв для здоров'я.

Ресторан працюватиме з 8:00 до 22:00, що забезпечить зручний графік для ранніх сніданків і вечірніх трапез. Принцип роботи ресторану як підприємства з повним технологічним циклом гарантує свіжість продуктів і високу якість приготування страв. Меню ресторану буде збалансованим, з акцентом на здоровий спосіб життя, включаючи страви, що сприяють загальному оздоровленню.

Окрім ресторану, в проекті передбачено лобі-бар, що знаходиться при вестибюлі готелю, який працюватиме з 8:00 до 20:00. У лобі-барі гостям будуть запропоновані різноманітні напої, зокрема кава, чай, соки, а також легкі закуски, десерти та випічка. Лобі-бар працюватиме за принципом А-ля карт, що дозволить гостям вільно обирати страви й напої згідно з їхніми уподобаннями. Цей простір створить зручні умови для гостей, які бажають випити каву або перекусити перед виходом на прогулянку або після повернення в готель.

### 3.4.1 Структура та характеристика закладів ресторанного господарства засобу розміщення

Таблиця 3.11 – Характеристика закладів ресторанного господарства готелю

Тип закладу ресторанного господарства	Клас	Місткість, місць	Контингент споживачів	Вид обслуговування	Метод обслуговування	Особливості послуг (Кулінарне спрямування)	Режим роботи
Ресторан	Вищий	170	Мешканці готелю	А-парт	Офіціантами, повне	Європейська кухня, авторські страви збалансованого характеру	8.00-22.00
Лобі-бар	Вищий	20	Мешканці готелю	А-ля карт	Баристами, повне	Десерти, кавові напої, чаї, фреші	8.00-20.00
Їдальня для персоналу	-	40	Персонал готелю	-	Самообслуговування	Комплексне меню	08.00-22.00

### 3.4.2 Виробнича програма підприємства харчування

Таблиця 3.12 – Меню скомплектованих сніданків, обідів, вечерь

№ рецептури	Назва страви	Вихід страви, г (мл)	Енергетична цінність, ккал
<b>ПОНЕДІЛОК</b>			
<b>СНІДАНОК 1</b>			
Згідно ТК	Фрітата з лососем та шпинатом (яйце, лосось, шпинат, зелена цибуля, помідори черрі, сир пармезан, оливкова олія)	200	320
Згідно ТК	Тост з авокадо на насінням льону (цільозерновий хліб, авокадо, насіння льону, оливкова олія, зелень)	100	200
Згідно ТК	Смузі з бананом та горіхами (банан, молоко, грецький йогурт, кленовий сироп)	250	280
			<b>800</b>

<b>СНІДАНОК 2</b>			
Згідно ТК	Вівсяна каша з яйцем пашот та індичкою су-від (вівсяні пластівці, індичка, сир пармезан, яйце, вершкове масло, зелень)	200	420
Згідно ТК	Фруктовий салат з грецьким йогуртом (грецький йогурт, банан, яблуко, виноград, полуниця, ківі, кленовий сироп, волоські горіхи)	150	180
Згідно ТК	Фреш апельсиновий	200	110
			<b>710</b>
<b>СНІДАНОК 3</b>			
Згідно ТК	Овочевий салат з лососем (слабосолений лосось, помідори черрі, листя салату, крем-сир, авокадо, оливкова олія, лимонний фреш)	150	100
Згідно ТК	Шакшука з сиром страчатела (помідори пілаті, яйце, сир страчатела, зелень)	150	250
Згідно ТК	Сирники з ягодами та заварним кремом (кисломолочний сир, ванільний цукор, борошно, сіль, цукор, полуниця, персик)	200	350
Згідно ТК	Чай зелений з лимоном	200	100
			<b>800</b>
<b>ОБІД 1</b>			
Згідно ТК	Салат із зелених овочів (огірок, авокадо, мікс салату, селера, зелений горошок)	150	80
Згідно ТК	Томатний крем-суп з нутом (помідори, нут, цибуля, часник)	350	190
Згідно ТК	Стейк з яловичини з рисом (яловичина, рис, оливкова олія)	400	660
Згідно ТК	Чорний чай з імбирем	250	30
			<b>960</b>
<b>ОБІД 2</b>			
Згідно ТК	Хумус із цільнозерною пітою (нут, тахіні, лимонний фреш, оливкова олія, часник, в'ялені томати, цільнозернове борошно)	100	180
Згідно ТК	Крем-суп зі шпинату (шпинат, картопля, цибуля)	350	230

Продовження табл. 3.12

Згідно ТК	Кус-кус з овочами та індичкою (кус-кус, індичка, цукіні, морква)	250	500
Згідно ТК	Какао натуральне	200	180
			<b>1090</b>
<b>ОБІД 3</b>			
Згідно ТК	Гуакомоле з житнім хлібом (авокадо, лайм, помідор, часник, житнє борошно)	100	180
Згідно ТК	Морський суп (креветки, мідії, )	350	220
Згідно ТК	Лосось на пару з кіноа	200	460
Згідно ТК	Батат запечений із прованськими травами	150	200
Згідно ТК	Чай ройбуш з апельсином	200	35
			<b>1095</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 1</b>			
Згідно ТК	Салат з буряком та горіхами	150	160
Згідно ТК	Лазанья з куркою та шпинатом	250	500
Згідно ТК	М'ятний чай	200	20
			<b>680</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 2</b>			
Згідно ТК	Салат з руколою, томататми та оливковою олією	150	220
Згідно ТК	Печений батат	150	200
Згідно ТК	Скумбрія на грилі з кіноа	200	400
Згідно ТК	Трав'яний чай	200	20
			<b>840</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 3</b>			
Згідно ТК	Овочі гриль (буряк, морква, картопля)	150	200
Згідно ТК	Цільнозерновий хліб	50	150
Згідно ТК	Куряче філе в медово-гірчичному соусі	200	300
Згідно ТК	Какао натуральне з кокосовим молоком	200	180
			<b>850</b>
<b>ВІВТОРОК</b>			
<b>СНІДАНОК 1</b>			
Згідно ТК	Омлет з грибами та шпинатом	<b>200</b>	300
Згідно ТК	Тост з авокадо та яйем	100	220
Згідно ТК	Смузі з ягодами та йогуртом	250	250
			<b>770</b>
<b>СНІДАНОК 2</b>			
Згідно ТК	Пшоняна каша з бананом та медом	200	350
Згідно ТК	Фрутовий салат з медом	150	160
Згідно ТК	Фреш грейпфрутовий	200	90
			<b>600</b>

<b>СНІДАНОК 3</b>			
Згідно ТК	Салат з помідорами та моцареллою	150	200
Згідно ТК	Омлет з овочами	150	250
Згідно ТК	Кекси з вівсяними пластівцями	200	300
Згідно ТК	Чай зелений з лимоном та м'ятою	300	50
			<b>800</b>
<b>ОБІД 1</b>			
Згідно ТК	Салат з кіноа та овочами	150	200
Згідно ТК	Грибний крем-суп	350	180
Згідно ТК	Курчий стейк су-від з гречкою	400	500
Згідно ТК	Узвар	250	30
			<b>910</b>
<b>ОБІД 2</b>			
Згідно ТК	Гуакомоле з морквою	100	180
Згідно ТК	Суп з брокколі	350	200
Згідно ТК	Кус-кус з овочами	250	450
Згідно ТК	Молочний коктейль	200	180
			<b>1010</b>
<b>ОБІД 3</b>			
Згідно ТК	Хумус з морквяними паличками	100	150
Згідно ТК	Суп з креветками	350	220
Згідно ТК	Хек на грилі з овочами	200	400
Згідно ТК	Чай масала	200	30
			<b>800</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 1</b>			
Згідно ТК	Салат зі шпинатом	150	80
Згідно ТК	Курка су-від з картопляно-шпинатним пюре	350	345
Згідно ТК	Чай з бергамотом та чебрецем	200	20
			<b>445</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 2</b>			
Згідно ТК	Салат з руколою, томататми та оливковою олією	150	220
Згідно ТК	Печений батат	150	200
Згідно ТК	Скумбрія на грилі з кіноа	200	400
Згідно ТК	Лимонад натуральний з полуниці та кокосу	200	100
			<b>820</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 3</b>			
Згідно ТК	Салат з кіноа, фети та гранату	150	230
Згідно ТК	Паста з індичкою та томатним соусом	250	450
Згідно ТК	М'ятний чай	200	20
			<b>700</b>

<b>СЕРЕДА</b>			
<b>СНІДАНОК 1</b>			
Згідно ТК	Ячня скрембл з помідорами та шпинатом	200	320
Згідно ТК	Тост з арахісовою пастою	100	230
Згідно ТК	Смузі з манго та персиком	250	250
			<b>800</b>
<b>СНІДАНОК 2</b>			
Згідно ТК	Гречана каша з фруктами	200	350
Згідно ТК	Йогурт з насінням чіа	150	200
Згідно ТК	Фреш яблучний	200	90
			<b>640</b>
<b>СНІДАНОК 3</b>			
Згідно ТК	Салат з міксом зелені, огірками та болгарським перцем	150	80
Згідно ТК	Омлет з грибами	150	250
Згідно ТК	Млинці з кисломолочним сиром та ягодами	200	300
Згідно ТК	Чай масала з медом	200	100
			<b>730</b>
<b>ОБІД 1</b>			
Згідно ТК	Салат з авокадо та тунцем	150	250
Згідно ТК	Картопляний крем-суп	350	210
Згідно ТК	Філе курки з рисом	400	540
Згідно ТК	Трав'яний чай	250	30
			<b>1030</b>
<b>ОБІД 2</b>			
Згідно ТК	Гуакомолє з безглютеновими чіпсами	100	200
Згідно ТК	Суп-пюре з броколі	350	180
Згідно ТК	Лосось на грилі з кіноа	200	460
Згідно ТК	Чай ройбуш 100	200	30
			<b>870</b>
<b>ОБІД 3</b>			
Згідно ТК	Хумус з печеними овочами	100	200
Згідно ТК	Курячий бульйон	350	250
Згідно ТК	Паста з томатним соусом	200	400
Згідно ТК	Гречаний чай	200	20
			<b>870</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 1</b>			
Згідно ТК	Салат з печеними овочами	150	150
Згідно ТК	Запечений кролик з розмарином	300	450
Згідно ТК	Марокканський чай	200	50
			<b>650</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 2</b>			
Згідно ТК	Овочевий салат з фетою	150	200

Згідно ТК	Скумбрія на грилі з овочами	200	500
Згідно ТК	Томатний сік	200	30
			<b>730</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 3</b>			
Згідно ТК	Запечені баклажани з помідорами та сиром моцарелла	200	250
Згідно ТК	Салат з квасолею	150	200
Згідно ТК	Рис з овочами	200	300
Згідно ТК	Какао з мигдалевим молоком	200	180
			930
<b>ЧЕТВЕР</b>			
<b>СНІДАНОК 1</b>			
Згідно ТК	Млинці з цільнозернового борошна з м'ясом	<b>200</b>	<b>350</b>
Згідно ТК	Йогурт з гранолою	200	350
Згідно ТК	Фреш морквяно-яблучний	200	90
			<b>790</b>
<b>СНІДАНОК 2</b>			
Згідно ТК	Овочевий омлет	200	280
Згідно ТК	Лаваш з сиром та щеленню	150	350
Згідно ТК	Чай з малини та апельсину	300	70
			<b>700</b>
<b>СНІДАНОК 3</b>			
Згідно ТК	Омлет з 3 яєць з сиром та авокадо	150	450
Згідно ТК	Рисова каша на молоці з ягодами	100	250
Згідно ТК	Фреш морквяний	200	60
			<b>800</b>
<b>ОБІД 1</b>			
Згідно ТК	Салат із капустою та зеленню	100	120
Згідно ТК	Курячий бульйон з яйцем та спагетті	400	200
Згідно ТК	Запечений лосось з картоплею під часниковим соусом	350	560
Згідно ТК	Гречаний чай	250	100
			<b>980</b>
<b>ОБІД 2</b>			
Згідно ТК	Салат з зеленою квасолею та кунжутом	150	180
Згідно ТК	Суп з індичкою та овочами	350	190
Згідно ТК	Рагу з яловичини з овочами та картоплею	400	500
Згідно ТК	Лимонад натуральний з смородини та малини	200	100
			<b>1015</b>
<b>ОБІД 3</b>			

Згідно ТК	Салат з руколи томатів та сиру фета	100	220
Згідно ТК	Овочеві чіпси	350	150
Згідно ТК	Суп-пюре з батату і моркви	200	220
Згідно ТК	Паста з цільнозернового борошна з креветками	150	470
Згідно ТК	Фреш морквяний	200	80
			<b>1140</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 1</b>			
Згідно ТК	Овочі гриль (буряк, морква, картопля)	150	200
Згідно ТК	Цільнозерновий хліб	50	150
Згідно ТК	Куряче філе в медово-гірчичному соусі	200	300
Згідно ТК	Какао натуральне з кокосовим молоком	200	180
			<b>850</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 2</b>			
Згідно ТК	Салат з руколою, томататми та оливковою олією	150	220
Згідно ТК	Печений батат	150	200
Згідно ТК	Скумбрія на грилі з кіноа	200	400
Згідно ТК	Трав'яний чай	200	20
			<b>840</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 3</b>			
Згідно ТК	Печені овочі	150	180
Згідно ТК	Стейк з яловичини з кускусом	300	500
Згідно ТК	М'ятний чай	200	20
			<b>700</b>
<b>П'ЯТНИЦЯ</b>			
<b>СНІДАНОК 1</b>			
Згідно ТК	Панкейки з кремом, мигдалевим грильжем та фруктами	<b>200</b>	<b>350</b>
Згідно ТК	Вівсяна каша з яйцем пашот та сиром пармезан	200	380
Згідно ТК	Фреш грейпфрутовий	200	70
			<b>800</b>
<b>СНІДАНОК 2</b>			
Згідно ТК	Вівсянка з медом та горіхами	200	320
Згідно ТК	Гуакомолє з житнім хлібом	200	240
Згідно ТК	Смузі з йогуртом і бананом	150	180
			<b>740</b>
<b>СНІДАНОК 3</b>			
Згідно ТК	Овочевий салат з слабосоленим лососем, крем-сиром та помідорами черрі	150	100
Згідно ТК	Омлет із 3 яєць	150	250

Згідно ТК	Сирники з сезонними ягодами та заварним кремом	200	350
Згідно ТК	Гречаний чай	300	60
			<b>800</b>
<b>ОБІД 1</b>			
Згідно ТК	Салат з капустою та зеленню	100	120
Згідно ТК	Сирний крем-суп	300	220
Згідно ТК	Хек на грилі з картоплею під часниковим соусом	350	560
Згідно ТК	Чай алісійський (із шипшини)	200	30
			<b>930</b>
<b>ОБІД 2</b>			
Згідно ТК	Салат із зелених овочів (огірок, авокадо, мікс салату, селера, зелений горошок)	150	80
Згідно ТК	Томатний суп с нутом	350	190
Згідно ТК	Стейк з яловичини з рисом басматі	400	560
Згідно ТК	Лимонад натуральний з цитрусів	200	100
			<b>960</b>
<b>ОБІД 3</b>			
Згідно ТК	Салат із зеленої квасолі та тунцем	100	230
Згідно ТК	Рибний суп з овочами	350	250
Згідно ТК	Лосось на грилі з овочами (картопля, баклажан, болгарський перець)	200	450
Згідно ТК	Узвар із яблук	150	70
			<b>1000</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 1</b>			
	Салат з брокколі	150	160
	Запечений баклажан з моцарелою	200	500
Згідно ТК	Тушкована гречана каша з курячим філе та овочами	250	20
Згідно ТК	М'ятний чай	200	100
			<b>820</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 2</b>			
Згідно ТК	Салат з руколою, томататми та оливковою олією	150	220
Згідно ТК	Печений батат	150	200
Згідно ТК	Скумбрія на грилі з кіноа	200	400
Згідно ТК	Трав'яний чай	200	20
			<b>840</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 3</b>			
Згідно ТК	Салат із зеленню	100	120
Згідно ТК	Печений гарбуз	150	210
Згідно ТК	Лазанья з індичкою та овочами	250	500

Згідно ТК	М'ятний чай	200	20
			<b>850</b>
<b>СУБОТА</b>			
<b>СНІДАНОК 1</b>			
Згідно ТК	Салат з міксом салату та тунцем	<b>150</b>	<b>200</b>
Згідно ТК	Омлет з беконом	150	350
Згідно ТК	Млинці безглютенові з джемом персика та малини	200	300
Згідно ТК	Чай масала з медом	<b>200</b>	<b>40</b>
			<b>890</b>
<b>СНІДАНОК 2</b>			
Згідно ТК	Скрембл з яйцями та сиром	200	260
Згідно ТК	Тости з арахісовою пастою та бананом	150	300
Згідно ТК	Фреш морквяний	200	80
			<b>640</b>
<b>СНІДАНОК 3</b>			
Згідно ТК	Тости з цільнозернового хліба з авокадо та яйцем-пашот	200	370
Згідно ТК	Мигдаль	30	170
Згідно ТК	Зелений чай з імбирем	250	30
			<b>570</b>
<b>ОБІД 1</b>			
Згідно ТК	Салат з руколи томатів та сиру фета	150	220
Згідно ТК	Овочеві чіпси	50	150
Згідно ТК	Суп-пюре з батату і моркви	350	220
Згідно ТК	Паста з цільнозернового борошна з креветками	250	470
Згідно ТК	Фреш морквяний	200	80
			<b>1140</b>
<b>ОБІД 2</b>			
Згідно ТК	Салат з печеними овочами	150	200
Згідно ТК	Гороховий суп-пюре	350	280
Згідно ТК	Паста Карбонара	400	650
Згідно ТК	Лимонад натуральний з маракуйї та апельсину	200	100
			<b>1230</b>
<b>ОБІД 3</b>			
Згідно ТК	Тортилья з куркою, сиром та зеленню	200	300
Згідно ТК	Суп з сочевицею	250	200
Згідно ТК	Кус-кус з овочами	200	400
Згідно ТК	Узвар із яблук	150	70
			<b>970</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 1</b>			
Згідно ТК	Піца з цільнозернового борошна з прошуто	300	400
Згідно ТК	Салат з міксу салату та тунцем	150	250
Згідно ТК	Трав'яний чай з медом та м'ятою	200	100
			<b>750</b>

<b>ВЕЧЕРЯ 2</b>			
Згідно ТК	Салат з буряком та горіхами	150	160
Згідно ТК	Лазанья з куркою та шпинатом	250	500
Згідно ТК	М'ятний чай	200	20
			<b>680</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 3</b>			
Згідно ТК	Салат із зелених овочів (огірок, авокадо, мікс салату, селера, зелений горошок)	100	80
Згідно ТК	Морквяні палички з хумусом	150	160
Згідно ТК	Веган кебаб з овочами із цільнозерновим лавашем	250	470
Згідно ТК	Гречаний чай	200	100
			<b>650</b>
<b>НЕДІЛЯ</b>			
<b>СНІДАНОК 1</b>			
Згідно ТК	Мультизлакова каша на банановому молоці	250	280
Згідно ТК	Омлет з помідорами та грибами	150	200
Згідно ТК	Апельсиновий фреш	200	110
			<b>590</b>
<b>СНІДАНОК 2</b>			
Згідно ТК	Пшона каша з молоком	200	230
Згідно ТК	Яйця-пашот з тостами з цільнозернового хліба	200	300
Згідно ТК	Смузі з ягодами та шпинатом	250	240
Згідно ТК			<b>770</b>
<b>СНІДАНОК 3</b>			
Згідно ТК	Овочевий салат з слабосоленим лососем, крем-сиром та помідорами черрі	150	100
Згідно ТК	Сирники з сезонними ягодами та заварним кремом	200	350
Згідно ТК	Чорний чай з бергамотом	300	60
			<b>510</b>
<b>ОБІД 1</b>			
Згідно ТК	Салат із капустою та зеленню	100	120
Згідно ТК	Курячий бульйон з яйцем та спагетті	400	200
Згідно ТК	Запечений лосось з картоплею під часниковим соусом	350	560
Згідно ТК	Гречаний чай	250	100
			<b>980</b>

<b>ОБІД 2</b>			
Згідно ТК	Салат із зелених овочів (огірок, авокадо, мікс салату, селера, зелений горошок)	150	80
Згідно ТК	Томатний суп с нутом	350	190
Згідно ТК	Стейк з яловичини з рисом басматі	400	660
Згідно ТК	Зелений чай з імбирем	250	30
			<b>960</b>
<b>ОБІД 3</b>			
Згідно ТК	Салат із зеленої квасолі та тунцем	150	230
Згідно ТК	Рибний суп з овочами	350	250
Згідно ТК	Лосось на грилі з овочами (картопля, баклажан, болгарський перець)	250	450
Згідно ТК	Узвар із яблук	200	70
			<b>1000</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 1</b>			
Згідно ТК	Салат з руколою, томататми та оливковою олією	150	220
Згідно ТК	Печений батат	150	200
Згідно ТК	Скумбрія на грилі з кіноа	200	400
Згідно ТК	Трав'яний чай	200	20
			<b>840</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 2</b>			
Згідно ТК	Овочі гриль (буряк, морква, картопля)	150	200
Згідно ТК	Цільнозерновий хліб	50	150
Згідно ТК	Куряче філе в медово-гірчичному соусі	200	300
Згідно ТК	Какао натуральне з кокосовим молоком	200	180
			<b>850</b>
<b>ВЕЧЕРЯ 3</b>			
Згідно ТК	Салат овочевий (огірок, помідор, болгарський перець)	150	120
Згідно ТК	Кебаб із яловичини та овочами із цільнозерновим лавашем	250	470
Згідно ТК	М'ятний чай	200	20
Згідно ТК	Салат овочевий (огірок, помідор, болгарський перець)	150	<b>610</b>

Меню проєктованого оздоровчого готелю, наведене у таблиці 3.13, рієнтоване на здорове та збалансоване харчування, яке підтримує загальну концепцію відновлення здоров'я. Воно розраховане на баланс білків, жирів і

вуглеводів, враховуючи індивідуальні потреби гостей, особливо тих, хто проходить реабілітаційні програми. Всі страви включають натуральні продукти: свіжі овочі, фрукти, рибу, пісне м'ясо, молочні продукти та горіхи. Зменшено використання оброблених продуктів, цукру та солі.

Варто зазначити, що всі страви будуть узгоджені з лікарем-дієтологом, а кожен раціон буде персоналізованим і орієнтованим на індивідуальні потреби кожного гостя. Такий підхід дозволить забезпечити максимально ефективне харчування, що сприяє швидшому відновленню та оздоровленню.

Цей підхід до харчування є невід'ємною частиною концепції оздоровчого готелю, де в поєднанні з фізіотерапією, психологічною підтримкою та іншими програмами відновлення гості отримують можливість повноцінного комплексного впливу на своє здоров'я і самопочуття.

**Таблиця 3.13 – Меню лобі-бару при вестибюлі оздоровчого готелю категорії 4\***

№ рецептури	Назва напою, страви	Вихід страви, г/ Величина порції, мл
<b>Гарячі напої власного виробництва</b>		
Згідно ТК	Кава еспресо/ еспресо з молоком	30/60
Згідно ТК	Кава доппіо/ доппіо з молоком	60/90
Згідно ТК	Кава американо/ американо з молоком	150/180
Згідно ТК	Кава капучино	200/350
Згідно ТК	Кава лате	350
Згідно ТК	Кава раф	300
Згідно ТК	Кава флет вайт	200
Згідно ТК	Кава капуоранж (апельсиновий фреш, матча)	200
Згідно ТК	Кава матча лате	200
Згідно ТК	Кава матча оранж	200
Згідно ТК	Чай листовий чорний «English breakfast»	500
Згідно ТК	Чай листовий зелений «China Gunpowder»	500
Згідно ТК	Чай листовий трав'яний «Herbal Energy»	500
Згідно ТК	Чай листовий чорний з бергамотом «Earl Grey»	500
Згідно ТК	Чай гречаний	300

Продовження табл. 3.14

Згідно ТК	Чай масала (індійський чорний чай зі спеціями, молоком та медом)	250
Згідно ТК	Чай обліпиховий з імбиром та медом	300
Згідно ТК	Чай з журавлини та розмарину	300
Згідно ТК	Чай з апельсином та маракуйя	300
<b>Холодні напої власного виробництва</b>		
Згідно ТК	Фреш апельсиновий	250
Згідно ТК	Фреш морквяний	250
Згідно ТК	Фреш яблучний	250
Згідно ТК	Фреш грейпфрутовий	250
Згідно ТК	Лимонад тропічний (апельсин, пюре ананасу, фреш лимону, кокос, газована вода )	200
Згідно ТК	Лимонад полуничний (пюре з полуниці, кокос, фреш лимона, газована вода)	200
Згідно ТК	Лимонад класичний (фреш лимона, м'ята, апельсин, газована вода)	200
<b>Мінеральні води</b>		
	Мінеральна природня столова слабогазована вода «Моршинська»	500
	Мінеральна природня столова негазована вода «Моршинська»	500
	Мінеральна газована вода «Набеглаві»	500
<b>Холодні закуски</b>		
Згідно ТК	Салат з нутом та кіноа (кіноа, нут, рукола, авокадо, гарбузове насіння, оливкова олія)	250
Згідно ТК	Салат «Цезар» (куряче філе, листя салату, сир пармезан, сухарики, соус Цезар (яйця, сметана, гірчиця, часний, сир пармезан))	300
Згідно ТК	Рол з куркою та овочами (цільнозерна тортілья, куряче філе, листя салату, помідори, грецький йогурт)	200
Згідно ТК	Рол з лососем та шпинатом (цільнозерна тортілья, слабосолений лосось, шпинат, крем-сир)	200
Згідно ТК	Сендвіч з індичкою та шпинатом (цільнозерновий хліб, індичка, шпинат, авокадо, гірчичний соус (гірчиця, оливкова олія, лимонний фреш))	240

Десерти		
Згідно ТК	Чіа-пудинг з кокосовим молоком та манго (насіння чіа, кокосове молоко, манго, мед)	150
Згідно ТК	Грушевий тарт (безглютенове борошно, груша, мигдаль, мед)	120
Згідно ТК	Гречаний брауні (гречане борошно, какао, горіхи)	100
Згідно ТК	Тірамісу	180
Згідно ТК	Макаронс (смородина, кокос, полуниця, малина, лимон, ківі)	30
Згідно ТК	Печиво з мигдалю та апельсина	80

Таблиця 3.14 – Карта напоїв ресторану

Назва напою	Ємність пляшки/величина порції, л
<b>Горілка і горілочані вироби</b>	
Горілка «Дістіл №9»	0,05/0,7
Горілка «Гленс»	0,05/0,7
Лікер «Бехеровка»	0,05/1
Лікер «Єгермейстер»	0,05/1
Вермут «Мартіні»	0,05/1
Джин «Бомбей»	0,05/1
<b>Вина</b>	
Вино ігристе «Міоль Просеко»	0,150/0,75
Вино ігристе «Кава Розе брют»	0,150/0,75
Вино біле безалкогольне «Натурео»	0,150/0,75
Вино червоне безалкогольне «Натурео»	0,150/0,75
Вино біле сухе «Атма»	0,150/0,75
Вино біле сухе «Піно Гріджио»	0,150/0,75
Вино рожеве напівсолодке «Матеуш Розе»	0,150/0,75
Вино червоне сухе «Каберне Савіньон»	0,150/0,75
Вино червоне напівсолодке «Шираз Мальбек»	0,150/0,75
<b>Пиво</b>	
Пиво «Мова» (безалкогольне)	0,33
Пиво «Мова» (темне)	0,33
Пиво «Мова» (світле)	0,33
<b>Мінеральні води</b>	
Мінеральна природня столова слабогазована вода «Моршинська»	0,33/0,7
Мінеральна природня столова негазована вода «Моршинська»	0,33/0,7
Мінеральна газована вода «Набеглаві»	0,33/0,7
<b>Соки та води</b>	
Чайний напій «Комбуча» «Спрага» (гранат)	0,33
Чайний напій «Комбуча» «Спрага» (малина-шипшина)	0,33
Чайний напій «Комбуча» «Спрага» (класична)	0,33
Чайний напій «Комбуча» «Спрага» (груша-дюшес)	0,33
Напій «Кока-кола»	0,33/0,7
Напій «Кока-кола Зеро»	0,33/0,7
Напій «Спрайт»	0,33/0,7
Напій «Фанта»	0,33/0,7
Тонік «Швепс»	0,33/0,7
Сік «Садочок» (мультивітамін)	0,2/1

Сік «Садочок» (апельсин)	0,2/1
Сік «Садочок» (яблуко)	0,2/1

**Таблиця 3.15 – Графік завантаження обідньої зали ресторану першого класу на 170 місць**

Години роботи	Оборотність місця за 1 годину, раз	Середнє завантаження зали, %	Кількість споживачів, осіб
8-10	0,5	50	170
13-15	0,5	50	170
18-20	0,5	50	170
<b>Всього відвідувачів за день</b>			<b>510</b>
<b>Денна оборотність місця</b>			<b>3</b>

**Таблиця 3.16 – Асортиментний склад продукції ресторану, реалізованої за день**

Група страв	Відсоткове співвідношення, %		Кількість страв, шт.
	Від загальної кількості	Від даної групи	
<b>Холодні страви та закуски</b>	<b>30</b>		<b>535</b>
Рибні		25	133
М'ясні		30	160
Салати		35	187
Кисломолочні		10	53
<b>Гарячі закуски</b>	<b>5</b>		<b>89</b>
<b>Супи</b>	<b>25</b>		<b>446</b>
Прозорі		15	66
Заправні		75	334
Молочні, холодні, заправні		10	44
<b>Другі гарячі страви</b>	<b>30</b>		<b>535</b>
Рибні		15	80
М'ясні		65	348
Овочеві		5	26
Круп'яні		10	53
Яечні, сирні		5	26
<b>Солодкі страви</b>	<b>10</b>		<b>178</b>
<b>Всього</b>	<b>100</b>		<b>1785</b>

**Таблиця 3.17 – Розрахунок закупівельної продукції для ресторану**

Назва продукту	Одиниця виміру	Норма споживання на 1 відвідувача	Загальна кількість на 510 відвідувача
<b>Гарячі напої</b>	л	0,05	25,5
<b>Холодні напої:</b>	л		
Фруктова вода		0,05	25,5
Мінеральна вода		0,08	40,8
Сік		0,02	10,2
Власного виробництва		0,1	51
<b>Хліб та хлібобулочні вироби:</b>	кг		
Житній		0,05	25,5
Пшеничний		0,05	25,5

<b>Борошняні кондитеські вироби</b>	шт.	0,5	255
<b>Цукерки, печиво, шоколад</b>	кг	0,02	10,2
<b>Фрукти</b>	кг	0,05	25,5
<b>Вино-горілчані вироби</b>	л	0,1	51
<b>Пиво</b>	л	0,025	12,7

На основі розробленого меню та даних табл. 3.17 та 3.18 складається денна виробнича програма оздоровчого готелю. Для табл. 3.19 було взято дані табл. 3.12, а саме страви з раціону вівторка.

**Таблиця 3.18 – Денна виробнича програма ресторану на 170 місць**

№ рецептури	Назва страви	Кількість порцій, шт.	Вихід, г
<b>Холодні страви та закуски</b>			
Згідно ТК	Салат з кіноа та овочами (кіноа, помідори, огірки, зелена цибуля, оливкова олія)	90	300
Згідно ТК	Салат з помідорами та сиром моцарела (помідори, моцарела, базилік, оливкова олія)	70	300
Згідно ТК	Гуакомолє з морквою (авокадо, лимонний сік, морква, часник, зелень)	75	300
Згідно ТК	Хумус з морквяними паичками (нут, тахіні, оливкова олія, часник, морква)	80	300
Згідно ТК	Салат зі шпинатом (шпинат, грецькі горіхи, апельсин, бальзамічний соус)	75	300
Згідно ТК	Салат з руколою, томатами (рукола, черрі, пармезан, бальзамічний соус)	80	300
Згідно ТК	Салат з кіноа, фети та гранатом (кіноа, сир фета, гранат, зелень)	65	300
<b>Гарячі закуски</b>			
Згідно ТК	Омлет з грибами та шпинатом (яйця, гриби, шпинат, вершкове масло)	25	350
Згідно ТК	Омлет з овочами (яйця, броколі, паприка, зелень)	20	350
Згідно ТК	Тост з авокадо та яйцем пашот (авокадо, яйце, тостовий хліб)	15	350
Згідно ТК	Печений батат (батат, оливкова олія, спеції)	19	200

Супи			
Згідно ТК	Грибний крем-суп (печериці, цибуля, вершки, оливкова олія)	148	350
Згідно ТК	Суп з брокколі (брокколі, картопля, цибуля, вершки)	148	350
Згідно ТК	Суп з креветками (креветки, вершки, картопля, морква)	148	350
Другі гарячі страви			
Згідно ТК	Курячий стейк су-від з гречкою (курка, гречка, зелень)	95	400
Згідно ТК	Кус-кус з овочами (кус-кус, морква, цукіні, паприка)	80	300
Згідно ТК	Хек на грилі з овочами (хек, брокколі, морква, лимон)	110	300
Згідно ТК	Курка су-від з картопляно-шпинатним пюре (курка, картопля, шпинат)	80	350
Згідно ТК	Скумбрія на грилі з кіноа (скумбрія, кіноа, зелень)	100	200
Згідно ТК	Паста з індичкою та томатним соусом (паста, індичка, томатний соус)	70	310
Солодкі страви			
Згідно ТК	Кекс з вівсяними пластівцями (вівсяні пластівці, яйця, мед, кориця)	75	200
Згідно ТК	Пшоняна каша з бананом та медом (пшоно, банан, мед, вершкове масло)	63	200
Згідно ТК	Фруктовий салат з медом (яблука, банани, апельсини, мед, м'ята)	40	150

**Таблиця 3.19 – Денна виробнича програма ресторану на 170 місць (напої)**

Назва напою	Кількість пляшок/порцій, шт.	Ємність пляшки/величина порції, л
<b>Горілка і горілчані вироби</b>		
Горілка «Дістіл №9»	3/60	0,7/0,05
Горілка «Гленс»	3/60	0,7/0,05
Лікер «Бехеровка»	2/40	1/0,05
Лікер «Сгермейстер»	2/40	1/0,05
Вермут «Мартіні»	2/40	1/0,05
Джин «Бомбей»	2/40	1/0,05
<b>Вина</b>		
Вино ігристе «Міоль Просеко»	6/40	0,75/0,150

Вино ігристе «Кава Розе брют»	4/26	0,75/0,150
Вино біле безалкогольне «Натурео»	2/13	0,75/0,150
Вино червоне безалкогольне «Натурео»	2/13	0,75/0,150
Вино біле сухе «Атма»	4/26	0,75/0,150
Вино біле сухе «Піно Гріджіо»	4/26	0,75/0,150
Вино рожеве напівсолодке «Матеуш Розе»	6/40	0,75/0,150
Вино червоне сухе «Каберне Савіньон»	4/26	0,75/0,150
Вино червоне напівсолодке «Шираз Мальбек»	4/26	0,75/0,150
<b>Пиво</b>		
Пиво «Мова» (безалкогольне)	2/6	0,33
Пиво «Мова» (темне)	5/15	0,33
Пиво «Мова» (світле)	5/15	0,33
<b>Мінеральні води</b>		
Мінеральна природня столова слабогазована вода «Моршинська»	12/39	0,7/0,33
Мінеральна природня столова негазована вода «Моршинська»	12/39	0,7/0,33
Мінеральна газована вода «Набеглаві»	12/39	0,7/0,33
<b>Соки та води</b>		
Чайний напій «Комбуча» «Спрага» (гранат)	2/6	0,33
Чайний напій «Комбуча» «Спрага» (малина-шипшина)	2/6	0,33
Чайний напій «Комбуча» «Спрага» (класична)	2/6	0,33
Чайний напій «Комбуча» «Спрага» (груша-дюшес)	2/6	0,33
Напій «Кока-кола»	2/6	0,7/0,33
Напій «Кока-кола Zero»	2/6	0,7/0,33
Напій «Спрайт»	2/6	0,7/0,33
Напій «Фанта»	2/6	0,7/0,33
Тонік «Швепс»	2/6	0,7/0,33
Сік «Садочок» (мультивітамін)	3/12	1/0,2
Сік «Садочок» (апельсин)	3/12	1/0,2
Сік «Садочок» (яблуко)	3/12	1/0,2
Сік «Садочок» (яблуко)	3/12	1/0,2

**Таблиця 3.20 – Потреба закладу у сировині, напівфабрикатах, продовольчих товарах за товарними групами**

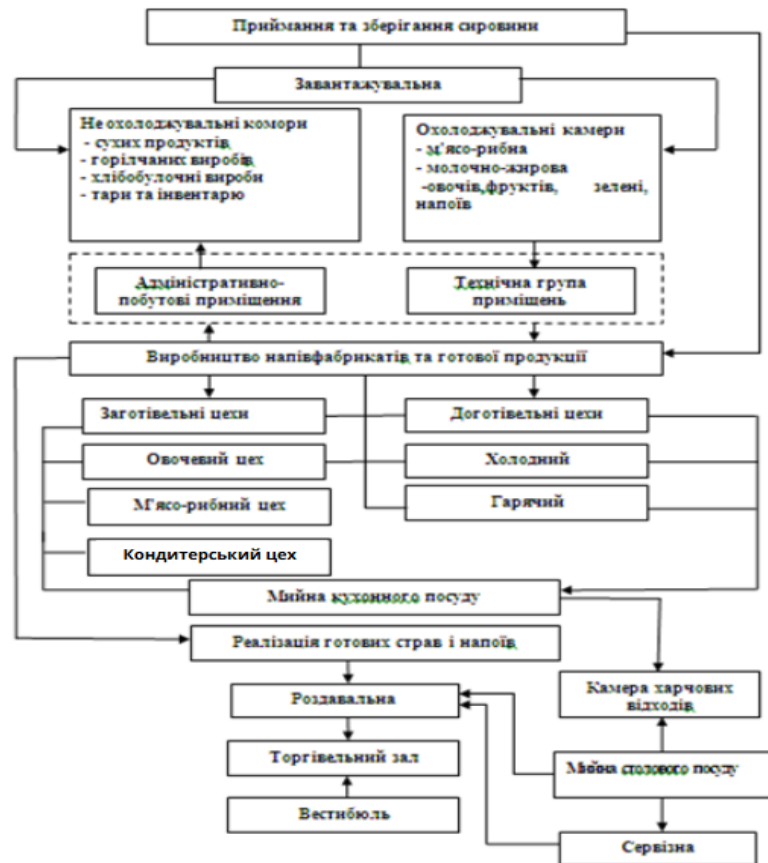
Товарна група	Найменування сировини, продукту, напівфабрикату	Гатунок, термічний стан, пакування
М'ясо, птиця, субпродукти	Яйця курячі	Фасовані
	Яйця перепилині	Фасовані
	Філе індички	1 сорт, заморожена, вакуумована
	Яловичина ошийок	1 сорт, свіжа, охолоджена

	Печінка куряча	1 сорт, свіжоморожена, у пакуванні
	Філе курки	1 сорт, свіже, вакуумоване
	Стегно куряче	1 сорт, охолоджене, у пакуванні
	Кролик	1 сорт, заморожений, у пакуванні
	Фарш курячий	1 сорт, свіжий, вакуумований
	Фарш яловичий	1 сорт, свіжий, вакуумований
	Фарш свинний	1 сорт, свіжий, вакуумований
Риба та морепродукти	Лосось слабосолений	Слабосолений, вакуумований
	Мідії	Свіжі, очищені, в блістерній упаковці
	Креветки	Варені, заморожені, в упаковці
	Філе лосося	1 сорт, свіже, вакуумоване
	Тунець	Консервований, в заливці, в банці
	Скумбрія	Свіжа, охолоджена, у пакуванні
	Кальмари	Заморожені, у пакуванні
Молоко, молочні та жирові продукти	Молоко	Пастеризоване, 2,5% жирності, в пакуванні
	Грецький йогурт	Без добавок, 10% жирності, в пакуванні
	Сир пармезан	Витриманий, твердий, в упаковці
	Крем-сир	Пастоподібний, 20% жирності, в пластиковому контейнері
	Сир кисломолочний	5% жирності, у пакуванні
	Сир моцарелла	М'який, у заливці, у пакуванні
	Сир фета	Витриманий, у розсолі, в блістерній упаковці
	Масло вершкове	82% жирності, в упаковці
	Йогурт натуральний	Без добавок, в упаковці
Овочі та зелень	Помідори черрі	Свіжі, органічні, у блістері
	Мікс зелені	Свіжий, у пакуванні
	Авокадо	Свіже, стигле, у пакуванні
	Огірок	Свіжий, у блістері
	Селера	Свіжа, очищена, у пакуванні
	Горошок зелений	Свіжий, заморожений, у пакуванні
	Помідор	Свіжий, у пакуванні
	Шпинат	Свіжий, у пучках
	Рукола	Свіжий, у пакуванні
	Буряк	Свіжий, у пакуванні
	Картопля	Свіжа, середня, у пакуванні
	Морква	Свіжий, у пакуванні
	Петрушка	Свіжий, у пучках
	Болгарський перець	Свіжий, у пакуванні
	Кріп	Свіжий, у пучках
	Гриби шампіньони	Свіжий, у пакуванні
	Брокколи	Свіжий, заморожений, у пакуванні
Батат	Свіжий, у пакуванні	
Фрукти та ягоди	Банан	Свіжий, стиглий, у пакуванні
	Апельсин	Свіжий, у пакуванні
	Персик консервований	У сиропі, у бнці
	Інжир	Свіжий, у пакуванні
	Маракуйя	У сиропі, в упаковці
	Лимон	Свіжий, у пакуванні
	М'ята	Свіжий, у пучках
	Яблуко	Свіже, сортове, у пакуванні
	Груша	Свіжа, сортова, у пакуванні

	Ківи	Свіжий, у пакуванні
Бакалійні товари	Горіхи	Смажені, у пакуванні
	Мед	Сортовий, в банці
	Оливкова олія	Першого віджиму, у пляшці
	Соняшникова олія	Рафінована, у пляшці
	Томатна паста	Консервована, у банці
	Арахісова паста	Смажена, у банці
	Кетчуп	Упаковка 1 кг
	Маслини	Консервовані, у банці
	Оливки	Консервовані, у банці
	Гірчиця	Упаковка 1 кг
	Сипучі продукти	Крупа кус-кус
Крупа гречана		Суха, у пакуванні
Крупа рисова		Суха, у пакуванні
Борошно пшеничне		Преміум сорт, у пакуванні
Борошно кукурудзяне		Преміум сорт, у пакуванні
Нут		Сухий, у пакуванні
Кіноа		Суха, у пакуванні
Вівсяні пластівці		Сухі, у пакуванні
Цукор		Пісок, у пакуванні
Сіль		Високої якості, у пакуванні
Хліб, хлібобулочні та борошняні вироби		Житній хліб
	Тостовий білий хліб	Свіжий, нарізаний, в упаковці
	Круасани	Свіжі, в упаковці
Напої безалкогольні та слабоалкогольні	Вода природня столова слабогазована вода «Моршинська»	Бутильована, мінеральна, у пляшках
	Вода природня столова негазована вода «Моршинська»	Бутильована, мінеральна, у пляшках
	Кава	В зернах, пакетована, в упаковці
	Мінеральна газована вода «Набеглаві»	Бутильована, мінеральна, у пляшках
	Чай чорний	Розсипний, в упаковці
	Чай трав'яний	Розсипний, в упаковці
	Чай зелений	Розсипний, в упаковці
	Чай чорний з бергамотом	Розсипний, в упаковці
	Пиво безалкогольне	Упаковане у пляшках
	Вино безалкогольне	Упаковане у пляшках

### 3.4.3 Організація технологічного процесу виробництва кулінарної продукції

Організація технологічного процесу виробництва кулінарної продукції, що зображена на рисунку 3.2, є ключовим чинником для забезпечення високої якості страв та ефективного функціонування закладів ресторанного господарства. Вона охоплює всі етапи — від приймання сировини до подачі готових страв клієнтам.



**Рис. 3.2 – Структурно-технологічна схема організації виробництва ресторану**

Процес починається з приймання сировини, що є важливим етапом для перевірки якості та кількості продуктів, а також забезпечення правильних умов зберігання, що гарантують свіжість і збереження корисних властивостей інгредієнтів. Продукти повинні зберігатися в спеціалізованих приміщеннях (охолоджуваних чи неохолоджуваних), щоб уникнути псування або втрати смакових якостей.

Далі, сировина проходить етап обробки в заготівельних цехах, де продукти очищають, нарізають та готують до подальшої термічної обробки. Це може включати варіння, жарку, запікання або інші методи, що залежать від рецептури страв. Важливо чітко дотримуватись технології приготування на цьому етапі, щоб досягти бажаного смаку і текстури страв.

Після приготування страви порціонуються і передаються на роздачу або доставку клієнтам. Своєчасна подача страв є важливою для дотримання стандартів

сервісу і забезпечення задоволення гостей. Важливо, щоб весь процес – від приймання сировини до подачі готової страви – проходив безперебійно, а кожен етап був під контролем, щоб уникнути можливих помилок.

Останній етап включає миття посуду, прибирання робочих місць і утилізацію харчових відходів. Це допомагає підтримувати чистоту, гігієну та безпеку на кухні, що є важливим аспектом для запобігання будь-яким харчовим ризикам.

Правильна організація технологічного процесу має великий вплив на ефективність роботи закладу. Вона дозволяє зменшити витрати, забезпечити високу якість страв та сервісу, підвищити ефективність роботи персоналу.

#### **3.4.4 Характеристика процесу обслуговування споживачів готельних послуг в закладах ресторанного господарства засобу приміщення**

У оздоровчому готелі, де основною метою є реабілітація та оздоровлення, важливість чіткого організування харчування стає критичною. Багато гостей проходять програми, що включають лікувальні процедури, фізичні вправи, дієтичне харчування та інші спеціалізовані заходи. Тому чітко спланований і контрольований режим харчування є важливим аспектом успішного відновлення.

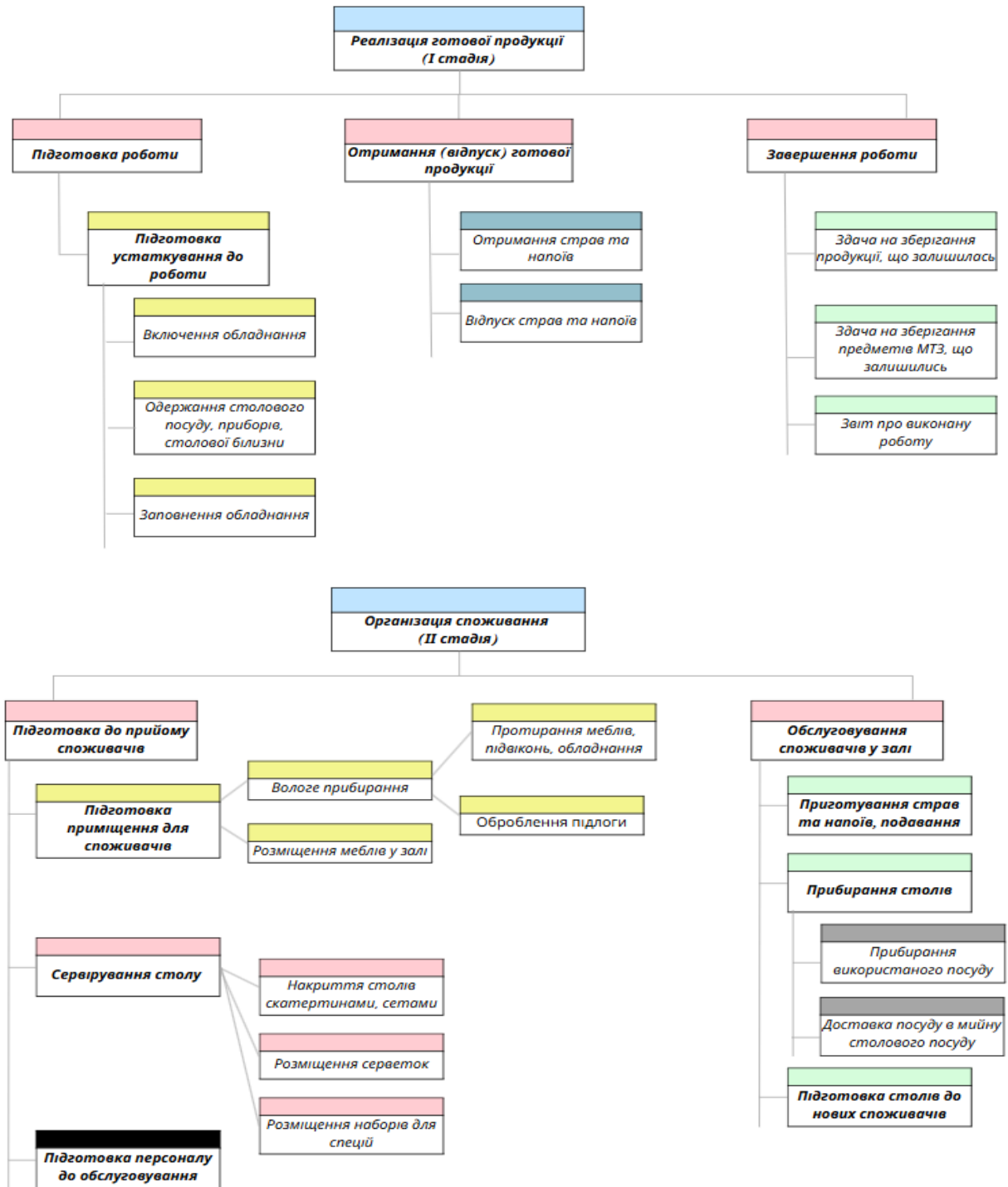
Для забезпечення цього обрано метод "А парт", який передбачає, що гості роблять замовлення заздалегідь, а страви подаються у визначений час. Такий підхід дозволяє точно поєднувати прийом їжі з іншими процедурами, такими як фізіотерапія чи масаж, що має критичне значення для ефективного відновлення.

Метод "А парт" дозволяє адаптувати меню під індивідуальні потреби гостей, особливо коли є дієтичні вимоги чи обмеження. Це важливо для реабілітації, оскільки кожен гість потребує різних умов для відновлення здоров'я. Крім того, цей метод знижує ймовірність хаосу, що може виникнути через великий потік гостей, і забезпечує організованість процесу харчування.

Чітке планування дозволяє кухарям заздалегідь підготувати страви, зменшуючи навантаження на кухню і забезпечуючи належну якість

обслуговування, що мінімізує стрес для персоналу та підвищує ефективність обслуговування.

Схема на рисунку 3.3 демонструє чітко структурований процес обслуговування, поділений на два основні етапи: реалізацію готової продукції та організацію споживання.



**Рис. 3.3 - Структура процесу обслуговування в ресторані (вид обслуговування – А парт)**

### 3.4.5 Визначення загальної площі підприємства харчування

**Таблиця 3.21 – Склад і площі приміщень підприємства харчування на 170 місць**

№ з/п	Назва приміщення	Площа, м <sup>2</sup>
<b>Для відвідувачів</b>		
1	Вестибюль, в тому числі:	
2	- Гардероб	16
3	- Вбиральня чоловіча	15
4	- Вбиральня жіноча	15
5	- Вбиральня для маломобільних груп населення	10
6	Кімната для паління	8
7	Обідня зала з баром	320
<b>Виробничі</b>		
8	Гарячий цех	30
9	Холодний цех	24
10	Приміщення для різання хліба	6
11	Кондитерський цех	20
12	М'ясо-рибний цех	12
13	Овочевий цех	10
14	Мийна столового посуду	15
15	Мийна кухонного посуду	15
16	Сервізна	12
<b>Складські приміщення</b>		
17	Охолоджувальна камера молочно-жирових продуктів	15
18	Охолоджувальна камера м'ясо-рибних продуктів	15
19	Охолоджувальна камера овочів, фруктів, зелені, напоїв	15
20	Комора сухих продуктів	16
21	Комора тари та інвентарю	8
22	Комора горілчаних виробів	20
23	Комора хлібобулочних виробів	10
24	Комора овочів та корнеплодів	15
<b>Службово-побутові приміщення</b>		
25	Кабінет менеджера служби р2бесторанного господарства	12
26	Бухгалтерія	15
27	Кімната для персоналу	12
28	Санвузол для персоналу	8
29	Роздягальня для персоналу	8
30	Медичний пункт	6
<b>Технічні приміщення</b>		
31	Електрощитова	12
32	Теплопункт	15
33	Венткамера припливна	24
34	Венткамера витяжна	12
	<b>Корисна площа закладу</b>	<b>766</b>

### 3.5 Характеристика приміщень фізкультурно-оздоровчого призначення

Приміщення фізкультурно-оздоровчого призначення в проєктованому оздоровчому готелі з акцентом на реабілітаційні послуги та збалансоване харчування забезпечують комфортні умови для активного відпочинку, тренувань і відновлення здоров'я. До складу входять тренажерний зал, зал для групових занять, кабінети для масажу, спеціальна зона для реабілітаційних занять тощо.

Всі приміщення обладнані сучасними тренажерами й реабілітаційним обладнанням, що гарантує високий рівень комфорту та ефективності реабілітаційних процедур для гостей

**Таблиця 3.21 – Приміщення фізкультурно-оздоровчого призначення**

№ з/п	Назва приміщення	Площа, м <sup>2</sup>	Характеристика
1	Вестибюль оздоровчого центру	15,1	Вестибюль оздоровчого центру передбачений для зустрічі гостей і створення комфортної атмосфери. Оснащення: стійка адміністратора, зона для очікування зі зручними диванами та журнальними столиками.
2	Масажні кабінети	2*9,2	Призначені для проведення оздоровчих та реабілітаційних масажів. Оснащення: масажні столи, олії для масажу, медичне оснащення для фізіотерапії (лазеротерапія, ультразвукова терапія).
3	Зал для групових занять	8,4	Зал для проведення занять з йоги, аеробіки, пілатесу, і фітнесу. Оснащення: Мати для йоги, гумки для фітнесу, фітболи, дзеркала на стінах, аудіосистема.
4	Тренажерний зал	28,5	Відкрита зона з просторими коридорами для переміщення між тренажерами, місце для зберігання спортивного інвентарю. Оснащення: кардіотренажери (бігові доріжки, велотренажери, орбітреки), силові тренажери, гантелі, штанги, мати для йоги/фітнесу, фітболи, резинки для фітнесу.
5	Зона для реабілітаційних занять	16,2	Місця для індивідуальних занять з реабілітологами. Оснащення: спеціальні тренажери для відновлення після травм, м'які тренажери для реабілітації, еластичні стрічки, системи для витягування.
6	Кабінет психолога	15,1	Просторий кабінет для індивідуальних консультацій з психологом. Оснащення: зручні крісла, журнальний столик, ароматерапія для розслаблення клієнтів.
7	Кабінет косметолога-дерматолога	25,8	Призначений для проведення косметологічних та дерматологічних процедур. Оснащення: косметологічне обладнання, стелажі для косметичних засобів, косметичне крісло.

8	Кабінет терапевта	16,5	Кабінет для проведення загальних консультацій та обстежень. Оснащення: медичне ліжко для огляду, апарати для вимірювання тиску, інструменти для базових медичних процедур.
9	Кабінет фізіотерапевта	15,1	Призначений для консультацій та призначення реабілітаційних процедур. Оснащення: медичне крісло для консультацій, спеціальні інструменти для діагностики та реабілітації.
10	Кабінет фізіотерапії	13,6	Кабінет для проведення фізіотерапевтичних процедур, включаючи електро- та лазеротерапію. Оснащення: апарати для фізіотерапії, масажні столи, обладнання для лікувальних процедур.
11	Кабінет медсестри	11,9	Простора кімната з обладнанням для надання першої медичної допомоги та консультацій. Оснащення: Медичні крісла для консультацій, медичні інструменти для базової допомоги, аптечка першої допомоги, дефібрилятор, апарати для вимірювання артеріального тиску та рівня кисню.
12	Кабінет дієтолога	12	Кабінет для проведення консультацій щодо збалансованого харчування та складання індивідуальних планів харчування. Оснащення: стіл для консультацій, ваги, апарати для вимірювання складу тіла, дієтологічні довідники та матеріали для клієнтів.
13	Релакс-зона	19,5	Призначена для відпочинку після процедур. Оснащення: зручні шезлонги, аромотерапія, тиха музика, м'яке освітлення.
14	Роздягальні та душові	2*16,2	Приміщення для перевдягання та прийняття душу. Оснащення: індивідуальні шафки, дзеркала, душові кабінки, фени.
15	Басейн	306,2	Відкритий басейн, з зоною для аквааеробіки та гідромасажу. Оснащення: зручні шезлонги, рушники.
16	Приміщення для зберігання спортивного інвентарю	19,3	Приміщення для зберігання спортивного обладнання. Оснащення: стелажі для м'ячів, гантелей, резинок для фітнесу та іншого інвентарю.
17	Кімната для персоналу	4,2	Простора кімната для відпочинку та підготовки персоналу. Оснащення: шафи для зберігання особистих речей, столи для обіду, зона для відпочинку.

**Таблиця 3.22 – Перелік обладнання і розрахунок корисної площі приміщень фізкультурно-оздоровчого призначення**

Необхідне устаткування				Площа обладнання, м <sup>2</sup>
Найменування обладнання	Марка	Кількість одиниць, шт.	Габаритні розміри, мм	
<b>Вестибюль</b>				
Диван	Імбрайс	1	1530*850*690	1,3
Крісла для відпочинку	Памела	4	940*830*730	2,7

Стіл для журналів	CT-35 Лоренза каса	2	800*800*450	0,72
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
Плазмовий екран	Samsung QLED The Serif QE50LS01DAUXU A	1	1143,2*1176,8*475,5	-
Кулер з водою	Hotfrost V900CSG	1	1060*358*386	0,4
Стійка реєстрації	PH-64875-1	1	1800*600*1000	1,08
Стілець	Mikki	2	570*570*760	0,65
Комп'ютер	Apple iMac 24	1	547*461*147	-
Шафа для документації	LEVMETAL	1	1800*1800*500	0,9
<b>Всього</b>				<b>7,75</b>
<b>Кабінет психолога</b>				
Робочий стіл	A1.00.14	1	1400*700*750	0,98
Стілець	Аклас	1	850*330*600	0,28
Шафа	IKEA	1	800*400*1800	0,72
Кулер з водою	Hotfrost V900CSG	1	1060*358*386	0,38
Корзина для сміття	Mala	1	160*260	0,04
Комп'ютер	Apple iMac 24	1	547*461*147	-
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
Журнальний столик	IKEA	1	800*800*450	0,36
Крісло	Ergohuman	2	700*700*900	1,05
Стелаж для книг та матеріалів	IKEA	1	800*400*1800	0,72
<b>Всього</b>				<b>4,63</b>
<b>Кабінет косметолога-дерматолога</b>				
Робочий стіл	A1.00.14	1	1400*700*750	0,98
Стілець	Аклас	2	850*330*600	0,28
Шафа	IKEA	1	800*400*1800	0,72
Кулер з водою	Hotfrost V900CSG	1	1060*358*386	0,38
Раковина	HP 1832	1	600*600*800	0,48
Корзина для сміття	Mala	1	160*260	0,04
Комп'ютер	Apple iMac 24	1	547*461*147	-
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
Косметологічний стіл	Елса 2000	1	1400*700*750	0,98
Пристрій для дезінфекції інструментів	SteriMaster	1	600*600*1000	0,36
Косметологічний апарат для світлотерапії	SteriMaster	1	800*800*1800	0,72
Стстема для водяного пілінгу	HydroGlow	1	800*800*1500	1,2

Система для мікродермабразії	MicroDerm	1	600*600*1200	0,72
Ультразвуковий апарат для очищення шкіри	UltraClean	1	600*600*800	0,36
Вакуумний апарат для догляду за шкірою	VacuCare	1	600*600*900	0,54
<b>Всього</b>				<b>7,73</b>
<b>Кабинет реабілітолога</b>				
Робочий стіл	A1.00.14		1400*700*750	0,98
Стілець	Аклас		850*330*600	0,28
Комп'ютер	Apple iMac 24	1	547*461*147	-
Шафа	IKEA		800*400*1800	0,72
Кулер з водою	Hotfrost V900CSG		1060*358*386	0,38
Раковина	HP 1832	1	600*600*800	0,48
Корзина для сміття	Mala	1	160*260	0,04
Комп'ютер	Apple iMac 24		547*461*147	-
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
Стелаж	CleanShelf		800*400*1800	0,72
<b>Всього</b>				<b>3,6</b>
<b>Кабинет терапевта</b>				
Робочий стіл	A1.00.14	1	1400*700*750	0,98
Стілець	Аклас	1	850*330*600	0,28
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
Журнальний столик	IKEA	1	800*800*450	0,36
Крісло	Ergohuman	2	700*700*900	1,05
Ліжко для огляду	Елса	1	2000*800*600	1,2
Шафа для медичних засобів	CleanShelf	1	800*400*1800	0,72
Кулер з водою	Hotfrost V900CSG	1	1060*358*386	0,38
<b>Всього</b>				<b>4,9</b>
<b>Кабинет дієтолога</b>				
Робочий стіл	A1.00.14		1400*700*750	0,98
Стілець	Аклас		850*330*600	0,11
Журнальний столик	IKEA	1	800*800*450	0,36
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
Комп'ютер	Apple iMac 24	1	547*461*147	-
Стелаж для книг та матеріалів	CleanShelf		800*400*1800	0,72
Вага-аналізатор складу тіла	Діет ІК	1	600*300*400	-
Крісло	Ergohuman	2	700*700*900	1,05

Кулер з водою	Hotfrost V900CSG		1060*358*386	0,38
<b>Всього</b>				<b>3,6</b>
<b>Кабінет медсестри</b>				
Робочий стіл	A1.00.14	1	1400*700*750	0,98
Стілець	Аклас	2	850*330*600	0,22
Журнальний столик	IKEA	1	800*800*450	0,36
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	0,11
Кушетка медична	КП	1	530*550*1900	0,47
Кулер з водою	Hotfrost V900CSG	1	1060*358*386	0,38
Шафа для зберігання медикаментів та медичних приладів	CleanShelf	1	800*400*1800	0,57
Раковина	HP 1832	1	600*600*800	0,48
Комп'ютер	Apple iMac 24	1	547*461*147	-
<b>Всього</b>				<b>3,5</b>
<b>Кабінет фізіотерапевта</b>				
Робочий стіл	A1.00.14		1400*700*750	0,98
Стілець	Аклас		850*330*600	0,11
Комп'ютер	Apple iMac 24	1	547*461*147	-
Журнальний столик	IKEA	1	800*800*450	0,36
Крісло	Ergohuman	1	700*700*900	1,05
Шафа	CleanShelf		800*400*1800	0,72
Раковина	HP 1832	1	600*600*800	0,48
Кушетка медична	КП	1	530*550*1900	0,47
Кулер з водою	Hotfrost V900CSG		1060*358*386	0,38
<b>Всього</b>				<b>4,5</b>
<b>Тренажерний зал</b>				
Бігова доріжка	Life Fitness	2	2000*800*1500	3
Велотренажер	Schwinn	2	1200*600*1300	0,72
Орбітрек	NordicTrack	2	1600*700*1400	1,12
Силова станція	Technogym	1	200*1200*2200	2,4
Гантельний ряд	BodySolid	1	1200*400*600	0,72
Стійка для штанги	Marcy	2	2200*600*1200	1,32
Силові тренажери для ніг	Body-Solid	1	1800*800*1500	1,44
Кулер з водою	Hotfrost V900CSG		1060*358*386	0,38
<b>Всього</b>				<b>8,5</b>
<b>Зона для групових занять</b>				
Фітболи	Toppeak	5	600*600*600	1,8
Дзеркало	IKEA	3	2000*1000*30	-
Аудіоапаратура	Bose	1	300*200*200	-
Гантельний ряд	BodySolid	1	1200*400*600	0,72
TRX рама с рукоходом	Toppeak	1	6000*1000*2400	-

Гумові колими для фітнесу	ProForm	20	800*800*100	-
<b>Всього</b>				<b>2,5</b>
<b>Зона для реабілітаційних занять</b>				
Система для витягування	SPINE-EX	1	1500*600*2100	0,9
Тренажер для реабілітації	BiodeX	1	1800*800*2000	1,44
Стіл для лікувальних процедур	Custom	1	1200*600*800	0,96
Кулер з водою	Hotfrost V900CSG	1	1060*358*386	0,38
Апарат для електростимуляції м'язів	Complex	1	400*400*1200	0,48
Ванна для фізіотерапії	Hydrocollator	1	1200*600*600	0,72
<b>Всього</b>				<b>4,8</b>
<b>Масажні кабінети</b>				
Масажний стіл	Lojer	2	1900*700*750	2,66
Шафа для білизни	IKEA	2	800*400*1800	1,44
Дзеркало	IKEA	2	1000*600*30	-
Шафа для олій і медичного оснащення	CleanShelf	2	800*400*1800	1,44
<b>Всього</b>				<b>5,5</b>
<b>Роздягальні та душові</b>				
Душова кабіна	Ravak	4	900*900*2000	3,24
Унітаз	Cersanit	4	650*350*800	0,9
Шафи для одягу	IKEA	10	600*500*1800	3,0
Умивальник	Grohe	4	500*400*150	0,4
Дзеркала	IKEA	2	1000*500*30	-
Фен	Philips	4	250*100*300	-
Лавки	IKEA	4	1200*300*450	1,44
Кулер з водою	Hotfrost V900CSG		1060*358*386	0,76
<b>Всього</b>				<b>9,7</b>
<b>Релакс зона</b>				
Диван	IKEA	2	2000*900*800	3,6
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
Журнальний столик	IKEA	2	800*800*450	1,28
Крісло	Ergohuman	2	700*700*900	0,98
Телевізор	Samsung	1	1200*200*800	-
<b>Всього</b>				<b>5,8</b>
<b>Басейн</b>				
Басейн	-	1	15000*8000	120,0
Шезлонг	SunGuard	20	2500*2500*2500	125,0
Парасолька	SunGuard	10	1700*700*300	-
<b>Всього</b>				<b>245</b>
<b>Приміщення для зберігання спортивного інвентарю</b>				
Стелаж	IKEA	3	800*400*1800	2,16
Шафа	IKEA	2	800*500*1800	1,6
Контейнери	Rubbermaid	6	600*400*300	1,44

Візок для перевезення інвентарю	Transporter	1	1000*600*800	0,6
<b>Всього</b>				<b>5,8</b>
<b>Кімната для персоналу</b>				
Унітаз	Cersanit Classic	2	350*770	0,54
Раковина	Water House	2	560,8*660	0,74
Дзеркало	LED	1	500*800	-
Дозатор сенсорний для мила	HS-1808-Y	1	270*400*1500	-
<b>Всього</b>				<b>1,28</b>

**Таблиця 3.23 – Склад і площі приміщень фізкультурно-оздоровчого призначення**

Назва приміщення	Площа, м <sup>2</sup>
Вестибюль оздоровчого центру	20,0
Масажні кабінети	2*9,2
Зал для групових занять	28,0
Тренажерний зал	40,0
Зона для реабілітаційних занять	16,2
Кабінет психолога	15,1
Кабінет косметолога-дерматолога	16,0
Кабінет терапевта	16,5
Кабінет реабілітолога	15,1
Кабінет фізіотерапії	13,6
Кабінет медсестри	11,9
Кабінет дієтолога	12
Релакс-зона	19,5
Роздягальні та душові	2*16,2
Басейн	306,2
Приміщення для зберігання спортивного інвентарю	12,0
Кімната для персоналу	4,2
<b>Всього</b>	<b>597,1</b>

### 3.6 Характеристика приміщень культурно-дозвільного призначення

**Таблиця 3.24 – Приміщення культурно-дозвільного призначення**

№ з/п	Назва приміщення	Площа, м <sup>2</sup>	Характеристика
1	Більярдна	20	Приміщення з кількома більярдними столами, зонами для сидіння, столами для напоїв та освітленням для гри.
2	Ігрова кімната	24	Простір для настільних ігор (шахи, шашки), відео-ігри, настільний теніс, а також дитяча зона для ігор.
3	Читальний зал	17	Зона для відпочинку з великим вибором книг, журналів, газет, зручними меблями та затишною атмосферою.
4	Конференц-зал	80	Приміщення для проведення семінарів, лекцій, бізнес-зустрічей, обладнане сучасною аудіо- та відеотехнікою.

5	Дитяча кімната	24	Приміщення для дітей, обладнане іграшками, зонами для творчості та навчання з безпечними матеріалами.
6	Кінозала	60	Зал з великим екраном і системою високоякісного звуку для перегляду фільмів, відео або спортивних подій.

**Таблиця 3.25 – Перелік обладнання і розрахунок корисної площі приміщень культурно-дозвільного призначення**

Необхідне устаткування				Площа обладнання, м <sup>2</sup>
Найменування обладнання	Марка	Кількість одиниць, шт.	Габаритні розміри, мм	
<b>Більярдна</b>				
Більярдний стіл	Aramith	1	2286*1219*795	4,5
Журнальний столик	IKEA	2	800*800*450	0,5
Крісло	Ergohuman	4	700*700*900	1,7
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
<b>Всього</b>				<b>6,7</b>
<b>Ігрова кімната</b>				
Відеоігрові консолі	Sony	2	350 x 350 x 100	0,24
Крісло	Ergohuman	4	700*700*900	1,7
Стіл для настільного тенісу	Butterfly	1	2740 x 1525 x 760	2,8
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
<b>Всього</b>				<b>4,7</b>
<b>Читальний зал</b>				
Стелажі для книг	IKEA	3	1000*300*2000	1,8
Журнальний столик	IKEA	3	800*800*450	0,7
Крісло	Ergohuman	6	700*700*900	2,6
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
<b>Всього</b>				<b>5,1</b>
<b>Конференц-зал</b>				
Конференц-стіл	IKEA	1	2000*1000*750	1,4
Стільці	IKEA	15	450*450*800	1,9
Проектор	Epson	1	350*350*100	-
Екран для проєктора	Elite	1	2000*1500	-
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
<b>Всього</b>				<b>3,32</b>
<b>Дитяча кімната</b>				
Дитячий стіл	IKEA	2	600*600*500	0,36
Дитячий стілець	IKEA	4	300*300*500	0,18
Ігровий комплекс	Треїні	1	2100*1950*1160	4,3
Телевізор	Samsung	1	1200*700*150	-
Стелаж для іграшок	IKEA	1	1000*500*1500	0,75
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-

<b>Всього</b>				<b>5,59</b>
<b>Кінозала</b>				
Екран для проектора	Elite	1	2000*1500	2
Проектор	Epson	1	350*350*100	1,2
Акустична система	Boce	4	250*250*1200	1,5
Крісло	Ergohuman	10	700*700*900	2,5
Кондиціонер	Samsung ar09txhqasinua	1	720*495*270	-
<b>Всього</b>				<b>7,2</b>

**Таблиця 3.26 – Склад і площі приміщень культурно-дозвільного призначення**

Назва приміщення	Площа, м <sup>2</sup>
Більярдна	20,0
Ігрова кімната	24,0
Читальний зал	17,0
Конференц-зал	80,0
Дитяча кімната	24,0
Кінозала	60,0
<b>Всього</b>	<b>225,0</b>

### 3.7 Характеристика службово-побутових та господарських приміщень засобу розміщення

Службово-побутові та господарські приміщення в оздоровчому готелі відіграють важливу роль у забезпеченні безперебійної роботи та високого рівня обслуговування гостей. Ці приміщення розміщені на першому поверсі, щоб забезпечити зручний доступ для обслуговуючого персоналу, що полегшує їхні щоденні завдання та скорочує час на пересування [10].

Адміністративні приміщення

Приміщення дирекції:

Кабінет генерального директора – 15 м<sup>2</sup>;

Приймальня – 10 м<sup>2</sup>.

Приміщення інженерно-технічного персоналу:

Кабінет головного інженера – 9 м<sup>2</sup>.

Приміщення інженерно-технічного персоналу – 18 м<sup>2</sup>.

Приміщення адміністративного підрозділу:

Приміщення для бухгалтерії – 16 м<sup>2</sup>.

Кабінет головного бухгалтера – 9 м<sup>2</sup>.

Каса – 6 м<sup>2</sup>.

Кабінет начальника служби безпеки – 8 м<sup>2</sup>.

Кабінет начальника пожежної охорони – 8 м<sup>2</sup>.

Кабінет менеджера з управління номерним фондом – 8 м<sup>2</sup>.

Кабінет менеджера рекреаційної служби – 8 м<sup>2</sup>.

Кабінет менеджера служби управління садовим господарством – 8 м<sup>2</sup>.

Архів – 12 м<sup>2</sup>.

Службові приміщення для обслуговуючого персоналу

Гардеробна для співробітників – 15 м<sup>2</sup>.

Душові та санітарні кімнати для персоналу – 12 м<sup>2</sup>.

Господарські приміщення

Пральня:

Приміщення для сортування білизни – 10 м<sup>2</sup>.

Приміщення для пральних машин – 15 м<sup>2</sup>.

Сушильна кімната – 10 м<sup>2</sup>.

Складські приміщення:

Склад для зберігання чистої білизни – 12 м<sup>2</sup>.

Склад для господарських товарів – 10 м<sup>2</sup>.

Склад для продуктів харчування – 15 м<sup>2</sup> (з розділенням на холодний і сухий склади).

Приміщення для технічного обслуговування:

Майстерня для ремонту меблів та обладнання – 10 м<sup>2</sup>.

Приміщення для зберігання господарського інвентарю – 8 м<sup>2</sup>.

Технічні приміщення

Приміщення для електрощитової та серверної – 8 м<sup>2</sup>.

Котельня або теплогенераторна – 12 м<sup>2</sup>.

Приміщення для вентиляційних систем – 10 м<sup>2</sup>.

### 3.8 Визначення загальної площі готельного підприємства, конфігурації та поверховості будівлі

Таблиця 3.27 – Склад і площі приміщень готелю на 170 номерів

Назва приміщення	Площа, м <sup>2</sup>
<b>Група А. Житлова група приміщень</b>	
<b>Група А/1. Житлові номери</b>	
Одномісний	10*33,5 = 335,0
Двомісний	20*41,5 = 830,0
Сімейний	10*64,4 = 644,0
Номер підвищеного комфорту	20*49,1 = 982,0
Люкс	10*61,7 = 617,0
Номери для маломобільних груп населення	10*35,5 = 355,0
<b>Всього</b>	<b>3763,0</b>
<b>Група А/2. Приміщення поповерхового обслуговування</b>	
Хол	30,0
Кімната чергового персоналу	10,9
Комора брудної білизни	6,3
Майданчик розбирання брудної білизни при білизнопроводі	4,5
Комора прибирального інвентарю	4,8
Приміщення для зберігання візків покоївок	8,0
Санвузол для персоналу	4,0
Сервізна	4,0
Кімната обслуговування номерів для маломобільних груп населення	6,6
<b>Всього на поверх</b>	<b>79,1</b>
<b>Всього на 5 поверхів</b>	<b>395,5</b>
<b>Разом по групі А</b>	
<b>4158,5</b>	
<b>Група Б. Приміщення громадського призначення</b>	
<b>Група Б/1. Приймально-вестибюльна група приміщень</b>	
Вестибюль	100
Бюро прийому і реєстрації	19,9
Службовий санітарно-технічний блок	13,7
Камера схову	24,8
Приміщення охорони	6,4
Жіночий санвузол	3,0
Чоловічий санвузол	3,0
Санвузол для маломобільних груп населення	5,0
<b>Всього</b>	<b>175,8</b>
<b>Група Б/2. Заклади ресторанного господарства</b>	
Ресторан	320,0
Лобі-бар при вестибюлі	40,0
Їдальня для персоналу	70,0
	446,0
<b>Всього</b>	<b>876,0</b>
<b>Група Б/3. Приміщення фізкультурно-оздоровчого призначення</b>	
Вестибюль оздоровчого центру	20,0
Масажні кабінети	2*9,2 = 18,4
Зал для групових занять	28,0
Тренажерний зал	40,0
Зона для реабілітаційних занять	16,2
Кабінет психолога	15,1
Кабінет косметолога-дерматолога	16,0
Кабінет терапевта	16,5
Кабінет реабілітолога	15,1
Кабінет фізіотерапії	13,6

Кабінет медсестри	11,9	
Кабінет дієтолога	12,0	
Релакс-зона	19,5	
Роздягальні та душові	2*16,2 = 32,4	
Басейн	306,2	
Приміщення для зберігання спортивного інвентарю	19,3	
Кімната для персоналу	4,2	
<b>Всього</b>	<b>604,4</b>	
<b>Група Б/4. Приміщення культурно-дозвільного призначення</b>		
Більярдна	20,0	
Ігрова кімната	24,0	
Читальний зал	17,0	
Конференц-зал	80,0	
Дитяча кімната	24,0	
Кінозала	60,0	
<b>Всього</b>	<b>225,0</b>	
<b>Разом по групі Б</b>		<b>1705,4</b>
<b>Група В</b>		
<b>Група В/1. Службово-побутові приміщення</b>		
Кабінет генерального директора	15,0	
Приймальня	10,0	
Кабінет головного інженера	9,0	
Приміщення інженерно-технічного персоналу	18,0	
Приміщення для бухгалтерії	16,0	
Кабінет головного бухгалтера	6,0	
Каса	8,0	
Кабінет начальника служби безпеки	8,0	
Кабінет начальника пожежної охорони	8,0	
Кабінет менеджера з управління номерним фондом	8,0	
Кабінет менеджера рекреаційної служби	8,0	
Кабінет менеджера служби управління садовим господарством	8,0	
Архів	12,0	
Гардеробна для співробітників	15,0	
Душові та санітарні кімнати для персоналу	12,0	
<b>Всього</b>	<b>161,0</b>	
<b>Група В/2. Господарські приміщення</b>		
Приміщення для сортування білизни	10,0	
Приміщення для пральних машин	15,0	
Сушильна кімната	10,0	
Склад для зберігання чистої білизни	12,0	
Склад для господарських товарів	10,0	
Склад для продуктів харчування	15,0	
Майстерня для ремонту меблів та обладнання	10,0	
Приміщення для зберігання господарського інвентарю	8,0	
Приміщення для електрощитової та серверної	8,0	
Котельня або теплогенераторна	12,0	
Приміщення для вентиляційних систем	10,0	
<b>Всього</b>	<b>120,0</b>	
<b>Разом по групі В</b>		<b>21,0</b>
<b>Корисна площа готельного підприємства, <math>S_{кор}</math></b>		<b>6144,9</b>

Для врахування площ коридорів визначається робоча площа готелю для  $S_{роб}$ ,  $m^2$ :

$$S_{роб} = S_{кор} * K_1,$$

де  $S_{кор}$  – корисна площа підприємства, м<sup>2</sup>;

$K_1$  – коефіцієнт збільшення площі,  $K_1=1,10\div 1,25$  (для малих засобів розміщення (до 100 номерів, до 150 місць) та готельних підприємств категорії 5\*  $K_{1max}$ , для великих засобів розміщення (понад 300 номерів, більше 400 місць)  $K_{1min}$ ).

$$S_{роб} = 6144,9 \times 1,10 = 6759,39$$

Для врахування площі, яку займають конструктивні елементи будівлі, розраховується загальна площа для готелю за формулою:

$$S_{заг} = S_{роб} \times K_2,$$

де  $S_{роб}$  – робоча площа;

$K_2$  – коефіцієнт збільшення площі  $K_2=1,03\div 1,15$  (для малих засобів розміщення (до 100 номерів, до 150 місць) та готельних підприємств категорії 5\*  $K_{2min}$ , для великих засобів розміщення (понад 300 номерів, більше 400 місць)  $K_2 \rightarrow max$ ).

$$S_{заг} = 6759,39 \times 1,03 = 6962,17$$

Після розрахунку загальної площі готельного підприємства, що проектується, необхідно визначитися з конфігурацією та поверховістю будівлі. Готель, що проектується матиме прямокутну форму і складатиметься з 5 поверхів.

Геометричні розміри будівлі (при проектуванні прямокутних в плані споруд) визначаються за формулою:

$$a \times b = S_{нов},$$

де  $a$  – довжина будівлі, м;

$b$  - ширина будівлі, м.

При проектуванні будівель інших форм дотримуються правил розрахунку площ відповідних геометричних фігур.

## РОЗДІЛ 4 ІНЖЕНЕРНО-ТЕХНІЧНИЙ

### 4.1 Розміщення готельного підприємства в містобудівній структурі

Чотиризірковий оздоровчий готель на 170 номерів буде розташований на мальовничій земельній ділянці в місті Івано-Франківськ, за адресою: вулиця Вовчинецька, 121. Дана територія відноситься до рекреаційної зони, що підвищує її привабливість для туристів завдяки зручному розташуванню поблизу природних і лікувально-оздоровчих об'єктів регіону, таких як Карпати та місцеві санаторії.

Ділянка має рівнинний рельєф, що спрощує процес будівництва та освоєння території. Природних перешкод, що могли б ускладнити будівельні або експлуатаційні роботи, на цій території немає. Завдяки зимовим температурам, які рідко опускаються нижче  $-10^{\circ}\text{C}$ , місцеві кліматичні умови дозволяють без значних труднощів закладати фундамент. Дерново-підзолисті ґрунти на ділянці є придатними для будівництва об'єктів подібного призначення, що підтверджує доцільність вибору території.

Проект готелю дотримується всіх чинних будівельних, екологічних і санітарних стандартів. Передбачено масштабне озеленення, що створить комфортну атмосферу для відпочинку відвідувачів і гармонійно поєднається з навколишнім природним ландшафтом. Архітектурний стиль готелю буде відповідати загальному вигляду району, підкреслюючи його природну красу та забезпечуючи гармонійне злиття будівлі з ландшафтом.

Розташування готелю обране з урахуванням оптимальної транспортної доступності до основних об'єктів Івано-Франківська та туристичних маршрутів регіону. Зручне розташування забезпечить комфортний під'їзд для гостей, а також створить можливості для активного відпочинку на території самого комплексу, де будуть облаштовані зони для прогулянок, місця для відпочинку та спортивні майданчики.

План благоустрою передбачає значні площі для озеленення, які включатимуть прогулянкові доріжки з декоративної плитки для пішоходів і

асфальтовані під'їзди для зручності транспорту. Для зручності гостей біля головного входу передбачено простору зону для короткочасної парковки, а також автостоянку на 17 місць під охороною для тривалого зберігання автомобілів. Додатково передбачена окрема автостоянка для персоналу, що забезпечить комфортні умови для працівників.

На території також запроєктовані дитячий майданчик, затишні альтанки для відпочинку гостей та споруда для зберігання спортивного та гірськолижного спорядження. Безпека забезпечуватиметься сучасними системами відеоспостереження та охоронними постами біля входів. Зовнішнє освітлення території буде виконано з використанням наземних ліхтарів та прожекторів вздовж доріжок і на даху будівлі, що автоматично вмикатиметься у темну пору доби, створюючи комфортну та безпечну атмосферу для відвідувачів.

Комплексна концепція благоустрою території й розміщення об'єктів відповідають сучасним стандартам, що відображено на детальному плані готельного комплексу, розробленому з урахуванням усіх вимог для комфортного перебування гостей і високого рівня обслуговування.

## **4.2 Характеристика інженерних систем засобу приміщення**

Водопостачання є однією з основних інженерних систем будь-якого підприємства, що забезпечує його технологічні, господарсько-побутові та протипожежні потреби. Для ефективної роботи оздоровчого готелю необхідно враховувати норми та вимоги до водоспоживання відповідно до ДБН В.2.5-64:2012, що регламентують внутрішні системи водопостачання, а також ДБН В.2.5-74:2013 і ДБН В.1.1-7:2016, що описують вимоги до зовнішнього пожежогасіння та загальної пожежної безпеки будівлі.

Розрахунок витрат води для оздоровчого готелю на 170 місць, що працює 365 днів на рік, допоможе визначити загальну потребу у воді, необхідну кількість гарячої води та витрати води на полив території.

Виходячи з розрахункової формули:

$$B_{заг} = \sum \frac{q_{zn} \cdot N}{1000} \cdot T + B_n,$$

де  $q_{zn} = 300$  - норма витрат води на потреби окремих функціональних груп приміщень готелю за добу, л/(доба,місце);

$N = 170$  - кількість місць у готелі, місце;

$T = 365$  – кількість робочих днів готелю на рік, діб.

Загальні витрати води для готелю становлять 19326.13 м<sup>3</sup> на рік. Цей обсяг води включає як побутове споживання, так і воду для технологічних потреб.

Витрати гарячої води для оздоровчого готелю на 170 місць визначаються на основі добової норми витрат гарячої води на одну особу. Цей розрахунок необхідний для забезпечення всіх потреб відвідувачів, включаючи санітарно-гігієнічні вимоги.

Формула для обчислення витрат гарячої води:

$$B_{гар} = \sum \frac{q_{zn}^{гар} \cdot N}{1000} \cdot T,$$

де  $q_{zn} = 100$  - норма витрат води на потреби окремих функціональних груп приміщень готелю за добу, л/(доба,місце);

$N = 170$  - кількість місць у готелі, місце;

$T = 365$  – кількість робочих днів готелю на рік, діб.

Таким чином, загальні річні витрати гарячої води для оздоровчого готелю становлять 6205.0 м<sup>3</sup>. Цей обсяг гарячої води необхідний для забезпечення комфортних умов перебування гостей, задоволення санітарно-гігієнічних вимог та підтримки необхідного рівня обслуговування.

Для забезпечення поливу території оздоровчого готелю, витрати води розраховуються за такою формулою:

$$B_n = \frac{B_k \cdot S_{\partial} \cdot \tau \cdot T_n}{710},$$

де  $V_k = 1.08 \text{ м}^3/\text{год}$  — норма витрат води одним поливним краном за годину;

$S_d = 1000 \text{ м}^2$  — площа ділянки, яку необхідно поливати;

$S_k = 710$  — площа, яку може обслуговувати один поливний кран;

$\tau = 2.5$  — час роботи поливного крана на добу;

$T_n = 187$  — період поливу протягом року.

Загальні витрати води на полив території оздоровчого готелю складають  $711.13 \text{ м}^3$  на рік. Цей обсяг води дозволяє підтримувати належний рівень зволоження зеленої зони готелю протягом поливного періоду, забезпечуючи естетичний вигляд території та комфорт для відвідувачів.

Для проекту водопостачання оздоровчого готелю було обрано різні матеріали труб залежно від функціональних потреб системи. Розглянуто особливості різних трубопроводів для внутрішніх мереж водопостачання, їхні переваги та недоліки, а також конструктивні особливості монтажу. Для облаштування внутрішніх мереж здебільшого використовуються пластмасові труби, що мають низку переваг: низьку вартість матеріалу, високу стійкість до низьких температур, що особливо важливо для регіонів з холодним кліматом, а також легкість і швидкість монтажу, що скорочує час і витрати на встановлення. Проте пластмасові труби менш стійкі до механічних пошкоджень, ніж металеві, і можуть деформуватися під дією високих температур, тому їх використання обмежується для дуже гарячої води або пари.

Для забезпечення протипожежного захисту обрано оцинковані труби діаметром  $\varnothing 82 \text{ мм}$ , які оснащені пожежними кранами. Переваги таких труб включають високу міцність і довговічність, стійкість до корозії завдяки оцинковці, відповідність протипожежним нормам і здатність витримувати високий тиск. Однак вони коштують дорожче, ніж пластмасові, і мають складніший монтаж через більшу вагу.

Для господарсько-побутової системи використовуються полівінілхлоридні (ПВХ) труби діаметром  $\varnothing 102 \text{ мм}$ , підключені до змішувачів і кранів, що обслуговують господарсько-побутові потреби готелю. Перевагами ПВХ труб є стійкість до корозії та агресивного середовища, висока механічна міцність за

невеликої ваги, легкість обслуговування і монтажу. Серед недоліків — обмеження по температурі, що не підходить для дуже гарячої води, і можливість деформації під дією високих температур.

Для підведення води до технологічного обладнання вибрано поліпропіленові труби діаметром  $\varnothing$  102 мм, які характеризуються високою хімічною стійкістю і довговічністю, міцністю при впливі середніх температур, що дозволяє використовувати їх для подачі технічної води, а також легким монтажем завдяки невеликій вазі та простоті зварювання. Проте такі труби не підходять для транспортування гарячої води, оскільки можуть деформуватися при високих температурах.

Гаряча вода подається централізовано від нагрівача, розташованого в теплопункті, по оцинкованих трубах діаметром  $\varnothing$  50 мм, що мають високу стійкість до корозії завдяки оцинкованому покриттю і надійні в тривалому використанні для гарячої води. Однак їхня вартість вища, ніж у пластмасових труб, і для монтажу потрібні спеціальні заходи.

Для введення води використовуються пластмасові труби з нахилом 0,003...0,005 до зовнішніх мереж, що забезпечує ефективний злив і уникнення застою води. На кожному вводі встановлюється водомірний вузол з водолічильником між двома засувками, що полегшує обслуговування та контроль обсягу спожитої води. Трубопроводи прокладатимуться прямолінійно паралельно стінам і лініям колон способом прихованого монтажу в панелях, що забезпечує естетичний вигляд приміщень та захищає труби від пошкоджень.

Система каналізації в оздоровчому готелі призначена для збору й відведення виробничих і господарсько-побутових стоків, дощових вод, попереднього очищення виробничих стоків, а також збору та видалення сміття. З метою зручності, надійності та дотримання санітарних норм, каналізаційні системи для громадських, виробничих і господарських приміщень проєктуються окремо від систем каналізації житлової частини готелю. Окреме розміщення з самостійними випусками дозволяє уникнути ризику змішування стоків, підвищуючи ефективність системи та відповідаючи нормам безпеки.

Для побудови ефективної каналізаційної системи були обґрунтовані вибір матеріалів трубопроводів, особливості внутрішньої та зовнішньої каналізації, а також передбачені системи попереднього очищення води перед скиданням у міську каналізацію. При виборі труб для каналізації враховувалися вимоги ДБН В.2.5-64:2012 «Внутрішній водопровід та каналізація». Найбільш доцільно використовувати пластикові або полімерні труби, стійкі до корозії, хімічних впливів і з високим терміном експлуатації, які також забезпечують легкість монтажу.

Внутрішня каналізація готелю передбачає систему стоків, обладнану трапами, які ефективно видаляють відпрацьовані води із санвузлів, кухонних і побутових приміщень. Для підтримання ефективної роботи каналізаційної системи, як передбачено ДБН, вибрані стояки з розміщенням на рівні стін, що дає змогу зменшити ризик протікань. Попереднє очищення виробничих стоків здійснюватиметься за допомогою сепараторів і механічних фільтрів, які вловлюють тверді частинки, жири та інші забруднення, що знижує навантаження на міську каналізацію та сприяє екологічній безпеці.

Зовнішня каналізація, відповідно до ДБН В.2.5-75:2013 «Каналізація зовнішні мережі та споруди. Основні положення проектування», проектується з урахуванням особливостей місцевості та клімату. Труби укладатимуться з нахилом для самопливного відведення стоків у міську мережу, що забезпечить ефективність системи навіть при значних опадах.

Для оздоровчого готелю з 170 місцями оптимальним рішенням є впровадження системи опалення на основі газового котла з автономним управлінням. Цей вибір базується на багатьох перевагах, які забезпечують комфорт і ефективність обслуговування.

Газові котли відомі своєю високою ефективністю. Вони забезпечують швидке досягнення заданої температури, що є критично важливим для забезпечення комфорту гостей, особливо в зимовий період. Автономне управління дозволяє точно регулювати температуру в залежності від погодних умов, що забезпечує оптимальні умови для відпочинку та оздоровлення.

Розрахунок витрат тепла на опалення проводиться за формулою:

$$Q_0 = q_6 \times V_6 \times T_0 \times \Delta t \times R_1,$$

де  $q_6 = 3.5254 \times 10^{-7}$  Гкал/(м<sup>3</sup>·°С) – питомі витрати тепла на нагрівання одиниці об'єму будівлі на 1°С;

$V_6$  – будівельний об'єм будівлі, м<sup>3</sup>;

$R_1$  – поправочний коефіцієнт на мінімум температури зовнішнього середовища;

$T_0 = 200$  – тривалість опалювального періоду за рік, діб;

$D_t = 20^\circ\text{C}$  – середня різниця температур внутрішнього та зовнішнього середовища, °С.

$$Q_0 = 3.5254 \times 10^{-7} \cdot 6329,24 \cdot 1 \cdot 20 \cdot 200 = 8,92 \text{ Гкал}$$

Система опалення може бути інтегрована з автоматизованою системою керування, яка надає можливість моніторингу температури в реальному часі. Це дозволяє ефективно регулювати споживання енергії та уникати надмірних витрат. Використання терморегуляторів в кожному номері готелю дозволить гостям налаштувати комфортну температуру індивідуально, що підвищує задоволеність і комфорт перебування.

Крім того, важливо врахувати екологічні аспекти. Інтеграція системи опалення з альтернативними джерелами енергії, такими як сонячні колектори, може зменшити витрати на енергоспоживання та зробити готель більш екологічним. Використання таких технологій не тільки знижує витрати, але й підвищує імідж готелю серед екосвідомих гостей.

Резервні джерела тепла є ще одним важливим аспектом. У випадку аварій або перебоїв у постачанні газу, наявність резервних електричних котлів або інших систем опалення дозволить забезпечити безперервність теплопостачання, що є критично важливим для готелів, де комфорт гостей є пріоритетом.

Готель, зважаючи на свою структуру, має різні функціональні зони, включаючи житлові, оздоровчі та адміністративні. Це означає, що система опалення повинна бути гнучкою і адаптивною до потреб кожної зони.

Встановлення розгалуженої системи опалення, що дозволяє налаштувати різні режими для окремих зон, забезпечить максимальний комфорт для гостей.

З технічного боку, всі елементи системи опалення повинні відповідати вимогам ДБН В.2.5-67:2013 та ДСТУ-Н Б В.2.5-73:2013, що гарантує їх надійність і ефективність. Системи опалення повинні бути спроектовані з урахуванням можливостей для огляду та обслуговування, а також з належною теплоізоляцією трубопроводів.

Обрані рішення для опалення в оздоровчому готелі сприяють не лише створенню комфортних умов для гостей, але й підвищенню енергоефективності та зменшенню негативного впливу на навколишнє середовище. Це в свою чергу може сприяти підвищенню конкурентоспроможності готелю на ринку, оскільки сучасні гості все більше цінують екологічність та енергоефективність.

Для оздоровчого готелю доцільно обрати систему механічної вентиляції з рекуперацією тепла. Цей вибір обґрунтовується кількома важливими аспектами, відповідно до вимог ДБН В.2.5-67:2013 і ДСТУ-Н Б В.2.5-73:2013.

Система механічної вентиляції забезпечує необхідний повітрообмін у всіх приміщеннях готелю, включаючи номери, загальні зони та санвузли. Це особливо важливо для оздоровчого закладу, де комфорт і здоров'я гостей мають першочергове значення. Відповідно до норм, для кожного типу приміщення слід розрахувати необхідний об'єм повітря, що підлягає обміну, з урахуванням кількості людей та призначення простору.

Рекуперація тепла дозволяє значно знизити енергетичні витрати на опалення і охолодження повітря. У процесі вентиляції частина тепла або холоду з вихідного повітря передається припливному, що дозволяє підтримувати комфортну температуру в приміщеннях без значних витрат енергії.

Механічна система вентиляції може бути оснащена сучасними датчиками, що регулюють повітрообмін в залежності від рівня заповнювальності готелю, вологості і вмісту вуглекислого газу. Це дозволяє автоматично адаптувати роботу системи до реальних потреб, забезпечуючи оптимальні умови для гостей.

Система механічної вентиляції забезпечує вищу якість повітря в приміщеннях, оскільки може бути оснащена фільтрами, які затримують пил, алергени і інші забруднювачі. Це особливо важливо для оздоровчих закладів, де відвідувачі можуть мати підвищені вимоги до чистоти повітря.

Крім того, проектування системи вентиляції повинно враховувати звукоізоляцію, оскільки у оздоровчому готелі важливо підтримувати тишу і спокій. Сучасні вентиляційні системи можуть бути розроблені з урахуванням низького рівня шуму, що позитивно вплине на комфорт перебування гостей.

Вибір механічної вентиляції з рекуперацією тепла забезпечує не лише комфорт, але й енергоефективність, що є важливим аспектом для сучасних оздоровчих закладів. Таким чином, ця система відповідає вимогам ДБН і міжнародним стандартам, що сприяє створенню здорового і комфортного середовища для гостей.

Для оздоровчого готелю доцільно обрати систему кондиціонування з використанням VRF (Variable Refrigerant Flow) технології. Цей вибір обґрунтовується кількома ключовими аспектами, що відповідають вимогам ДБН В.2.5-67:2013 «Опалення, вентиляція та кондиціонування» та ДСТУ-Н Б В.2.5-73:2013 «Настанова з монтажу внутрішніх санітарно-технічних систем».

Система VRF забезпечує високий рівень енергоефективності. Завдяки можливості змінювати об'єм охолоджувального агента, ця система може адаптуватися до змінних потреб кондиціонування в залежності від завантаження в приміщеннях. Це дозволяє зменшити енергетичні витрати, що є важливим фактором для готелів, які прагнуть до екологічності та ефективності.

Система VRF дозволяє регулювати температуру в різних зонах одночасно. У готелі, де різні номери та загальні зони можуть мати різні потреби в охолодженні чи обігріві, можливість індивідуального контролю за температурою є суттєвою перевагою. Це дозволяє досягти максимального комфорту для гостей.

Сучасні VRF-системи обладнані фільтрами, які забезпечують очищення повітря від пилу, алергенів і інших забруднювачів. Це особливо важливо для

оздоровчих закладів, де чистота повітря є важливим аспектом комфортного перебування гостей.

Системи VRF мають низький рівень шуму, що робить їх ідеальними для використання в номерах і спальних зонах готелю. Сучасні технології забезпечують тиху роботу кондиціонерів, що позитивно впливає на комфорт і спокій гостей.

Для реалізації системи кондиціонування в оздоровчому готелі необхідно також врахувати використання додаткового обладнання, такого як теплові насоси, що дозволяють здійснювати обігрів у холодний період. Це дає змогу забезпечити комфортну температуру в приміщеннях у будь-який час року.

Загалом, вибір системи кондиціонування з використанням VRF технології є оптимальним для оздоровчого готелю, оскільки вона забезпечує високий рівень комфорту, енергоефективності, індивідуального контролю температури, а також чистоти повітря в приміщеннях. Цей підхід відповідає сучасним вимогам до кондиціонування та обслуговування готелів, забезпечуючи комфортні умови для гостей.

Для енергозабезпечення оздоровчого готелю оптимальним рішенням буде використання централізованого електропостачання як основного джерела. Це забезпечить стабільність та надійність електропостачання для всіх систем готелю. Водночас важливо впровадити резервне джерело живлення, таке як дизельний генератор, щоб гарантувати безперебійне функціонування в разі аварій або відключень електроенергії.

Для розрахунку загальних витрат електроенергії використовується формула:

$$P = (P_{ж} \cdot N + P_{зрг} \cdot N_1 + P_{фо} \cdot S_{фо} + P_{ав} \cdot N_{ав}) \cdot T,$$

де  $P_{ж} = 0,02$  – – питома навантаження електроенергії житловою частиною готелю, кВт/місце;

$N = 170$  – кількість місць в готелі, місць;

$P_{зрг} = 0,15$  – питома навантаження від функціонування закладів ресторанного господарства, кВт/місце;

$N_1 = 170$  – кількість місць у закладах ресторанного господарства, місць;

$P_{\phi o} = 0,02$  – питоме навантаження від функціонування приміщень фізкультурно-оздоровчого призначення, кВт/м<sup>2</sup>;

$S_{\phi o} = 272 \text{ м}^2$  – площа приміщень фізкультурно-оздоровчого призначення, м<sup>2</sup>;

$P_{ав} = 0,0001$  – питоме навантаження від функціонування відкритої автостоянки, кВт/місце;

$N_{ав} = 170$  – кількість місць на відкритій автостоянці, місць;

$T = 365$  - кількість робочих днів готелю на рік, днів.

$P = (3.4 + 25.5 + 5.44 + 0.17) \cdot 365 = 34.51 \cdot 365 = 12,596.15 \text{ кВт/год}$

Вибір двох схем електророзподілу — основної та резервної — дозволить зменшити ризики збоїв у постачанні електроенергії. Основна схема використовується для щоденних потреб, а резервна активується в критичних ситуаціях, що підвищує загальний рівень безпеки.

Для захисту електрообладнання важливо застосовувати автоматичні вимикачі та реле часу для управління освітленням і електроприладами. Це забезпечить не тільки автоматизацію, але й безпеку експлуатації систем електропостачання.

Контроль за споживанням електроенергії має бути впроваджений шляхом установки систем обліку, що дозволить моніторити витрати на енергетичні ресурси і виявляти можливості для оптимізації споживання.

Енергоефективність є ще одним важливим аспектом. Використання енергозберігаючих технологій, таких як LED-освітлення та сучасні системи опалення і кондиціонування, допоможе знизити загальні витрати на енергію. Крім того, впровадження відновлювальних джерел енергії, наприклад, сонячних панелей, може підвищити енергонезалежність готелю і зменшити негативний вплив на навколишнє середовище.

Таким чином, вибір централізованого електропостачання з резервним живленням, сучасними технологіями управління та контролю, а також енергозберігаючими рішеннями, дозволить створити надійну, ефективну та безпечну систему енергозабезпечення для оздоровчого готелю.

Система безпеки та зв'язку в оздоровчому готелі повинна бути комплексною і включати кілька ключових компонентів, які забезпечують безпечність гостей та персоналу, а також ефективну комунікацію.

Контроль доступу є першим і найважливішим елементом. Встановлення електронних систем доступу, таких як карткові або біометричні замки, дозволить обмежити вхід до чутливих зон, таких як складські приміщення або технічні площі. Це забезпечить контроль над тим, хто може потрапити до певних частин готелю, знижуючи ризик несанкціонованого доступу.

Комплекс заходів для протипожежного захисту включає встановлення автоматичних систем пожежогасіння, димових детекторів та сповіщувачів. Системи повинні бути інтегровані з системами управління будівлею, щоб у разі виникнення загоряння система могла автоматично активувати сигналізацію, евакуаційні маршрути та сповістити відповідні служби.

Охоронна сигналізація і відеоспостереження також є важливими елементами системи безпеки. Встановлення відеокамер на території готелю та в його приміщеннях дозволяє здійснювати моніторинг ситуації в реальному часі. Камери повинні бути розташовані в стратегічних місцях, таких як вхідні двері, коридори, парковка та інші зони з підвищеним ризиком. Системи відеоспостереження повинні бути інтегровані зі службами охорони для оперативної реакції на можливі загрози.

Для забезпечення зв'язку та координації між співробітниками готелю слід впровадити систему внутрішнього зв'язку, яка може включати радіостанції, стаціонарні телефони та мобільні додатки для термінових повідомлень. Це дозволить оперативно реагувати на надзвичайні ситуації та покращити взаємодію між персоналом.

Системи сигналізації повинні відповідати вимогам ВБН В.2.5-78.11.01-2003, що забезпечить їхню ефективність і відповідність стандартам безпеки. Це включає регулярне технічне обслуговування та перевірку систем, а також навчання персоналу щодо дій у разі виникнення загроз або надзвичайних ситуацій.

### 4.3 Пропозиції щодо дизайну

Дизайн оздоровчого готелю у м. Івано-Франківськ з акцентом на реабілітаційні послуги та збалансоване харчування має бути ретельно продуманим, щоб гармонійно поєднувати естетичні елементи з високим рівнем функціональності. Оскільки метою є створення середовища, яке сприяє відновленню здоров'я і психоемоційному комфорту, інтер'єр має враховувати потреби гостей, надавати затишок та забезпечувати комфортні умови.

Концепція готелю повинна ґрунтуватися на ідеї створення гармонійного простору для відпочинку, релаксації та відновлення сил, що відповідає сучасним трендам у сфері гостинності. Основним завданням є створення середовища, яке сприятиме зниженню стресу, відновленню фізичного і психоемоційного здоров'я, а також забезпечить максимальний комфорт для гостей. Важливим елементом цієї концепції є інтеграція природних елементів, що підкреслює близькість до природи та екологічну свідомість.

Обраний стиль інтер'єру - мінімалістичний з додаванням теплих і природних матеріалів, таких як дерево, камінь, натуральні текстильні матеріали (льон, бавовна), а також зелень у вигляді кімнатних рослин і вертикальних садів. Дерево надає простору відчуття природного тепла і затишку, створюючи відчуття єдності з природою. Воно підходить для оздоблення підлог, стін, меблів та декоративних елементів. Камінь, зокрема натуральний або штучний, додає приміщенню вишуканості та відчуття стабільності. Ці матеріали не лише естетично привабливі, але й сприяють створенню заспокійливої та гармонійної атмосфери, яка допомагає гостям відчувати себе комфортно і безпечно.



**Рис. 4.1 – Варіант дизайну для двомісного номеру [63]**

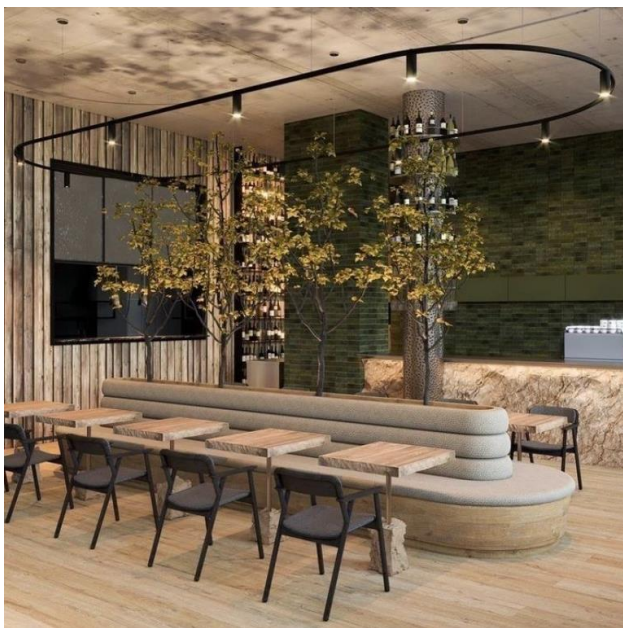
Мінімалізм у дизайні дозволяє уникнути зайвих деталей, що допомагає створити відкриті, просторі приміщення, де гості можуть відчувати свободу і спокій. У цьому випадку важливо приділяти увагу функціональності приміщень — кожен елемент інтер'єру повинен мати своє призначення та сприяти комфорту. Мінімалізм передбачає чіткі, прямі лінії, прості форми меблів та мінімум декоративних елементів, що дозволяє уникнути перевантаження простору. Це підкреслює головну ідею — готель має бути місцем, де легко дихати та відпочивати.



**Рис. 4.2 - Варіант дизайну для сімейного номеру [64]**

Екологічність також є важливим компонентом сучасного дизайну оздоровчих готелів. Використання натуральних матеріалів, таких як дерево, яке є відновлювальним ресурсом, або безпечні фарби, що не виділяють шкідливих речовин, допомагають створити здорове середовище для гостей. Впровадження енергозберігаючих технологій (наприклад, LED-освітлення та системи теплоізоляції) дозволяє знизити вплив на довкілля та витрати на енергоресурси.

Особлива увага в дизайні приділяється кольоровій палітрі, адже колір впливає на емоційний стан людини. Для досягнення ефекту релаксації рекомендується використовувати пастельні відтінки, що мають заспокійливий ефект. М'які блакитні та зелені тони асоціюються з природою, водою та лісом, створюють відчуття спокою і безпеки. Кремові, пісочні та інші нейтральні відтінки надають інтер'єру тепла, що робить приміщення затишними і приємними для тривалого перебування. Використання нейтральної палітри дозволяє уникнути перенасичення кольорами, що може викликати втоми або дратівливість.



**Рис. 4.3 – Варіант дизайну для лобі-бару при вестибюлі [65]**

Додаткові елементи дизайну, такі як жива зелень, мають значення не лише з естетичної, але й з функціональної точки зору. Внутрішні сади, зелені стіни або композиції з кімнатних рослин можуть створювати затишок та одночасно сприяти

очищенню повітря. Природне освітлення через великі вікна або світлові прорізи створює природний і здоровий простір, де світло підвищує настрій і допомагає зняти напругу.

Текстильні елементи, такі як штори, покривала та килими, мають бути з натуральних матеріалів — льону або бавовни, що підкреслює концепцію екологічності готелю. М'які текстильні вироби додають затишку, створюючи відчуття домашнього комфорту.

Зони відпочинку в оздоровчому готелі повинні бути спроектовані так, щоб забезпечити максимальне використання природних ландшафтів і створити спокійну атмосферу для гостей. Тераси, балкони та зелені зони — важлива частина дизайну. Панорамні тераси з видами на гори або ліси створюють можливість для релаксації, знижуючи стрес і допомагаючи гостям відчувати гармонію. Зручні меблі та теплі ковдри на терасах забезпечують комфорт у будь-яку пору року.



**Рис. 4.4 - Варіант екстер'єру готелю [66]**

Сади та зелені зони — ще один важливий елемент відпочинку. Вони можуть бути оформлені як приватні, де гості можуть знайти затишок для індивідуального відпочинку, або соціальні, де відвідувачі можуть взаємодіяти між собою. Наприклад, можна облаштувати зони для йоги, медитації або прогулянок, що буде

сприяти релаксації та оздоровленню. Наявність альтанок або відкритих майданчиків з комфортними меблями дозволяє гостям не лише відпочивати, але й проводити невеликі заходи або спілкуватися з іншими відвідувачами в затишній обстановці.

Лобі та лаунж-зони також є важливими елементами концепції комфорту. Лобі часто є першою зоною, з якою стикаються гості, тому його дизайн повинен створювати атмосферу доброзичливості та затишку. М'які меблі, тепле освітлення, природні матеріали та рослинність створюють відчуття домашнього затишку і сприяють розслабленню після довгих поїздок або оздоровчих процедур.



**Рис. 4.5 - Варіант дизайну вестибюлю [67]**

Лаунж-зони можуть бути облаштовані як місця для неформального спілкування або спокійного відпочинку з книгою. Тут важливо врахувати зручність меблів, використання м'яких тканин, теплих тонів в інтер'єрі та приглушеного освітлення для створення розслаблюючої атмосфери. Внутрішні зони можуть включати міні-бібліотеки, бари з легкими напоями або зони для тихих настільних ігор.

Дизайн ресторану в оздоровчому готелі повинен бути тісно пов'язаний з ідеєю здорового харчування та оздоровлення. Відкрита кухня є відмінним рішенням, що дозволяє гостям безпосередньо спостерігати за процесом приготування страв. Це підкреслює прозорість і якість страв, що готуються, а також додає елемент довіри

між гостями та персоналом. Гості можуть бачити, як використовуються свіжі та натуральні продукти, що сприяє формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя.



**Рис. 4.6 - Варіант дизайну ресторану [68]**

Інтер'єр ресторану готелю має відображати концепцію натуральності та здоров'я. Світлі кольори стін і меблів створюють атмосферу легкості та свіжості, а природне освітлення підвищує настрій і сприяє приємному прийому їжі. Великі вікна дозволяють заповнити приміщення світлом і зберегти зв'язок з природою.

Меблі мають бути ергономічними та зручними, виготовленими з натуральних матеріалів, що підкреслює екологічність концепції. Живі рослини доповнюють оформлення, очищаючи повітря і додаючи природної краси.

Особливу увагу слід приділити концепції здорового харчування, яка повинна бути відображена в меню та дизайні. Це можуть бути куточки для дегустації свіжих продуктів, сокові бари чи станції здорових закусок. Зони для сніданків, обідів і вечерів мають включати варіанти для різних дієтичних потреб — безглютенові, вегетаріанські тощо.

Важливою частиною концепції є майстер-класи із здорового харчування, що дозволяють гостям навчитися готувати корисні страви з натуральних інгредієнтів.

Створення просторів для соціальної взаємодії також є важливим аспектом. Лаунж-зони з спільними столами та камінними зонами надають гостям можливість не лише відпочити, а й соціалізуватися в комфортній атмосфері. Такі простори можуть стати улюбленим місцем для вечірнього відпочинку після процедур. Місця для творчих заходів, як концерти чи майстер-класи, урізноманітнюють дозволя гостей і підкреслюють культурну складову готелю.



**Рис. 4.7 - Варіант дизайну басейну та території для відпочинку гостей оздоровчого готелю [69]**

## РОЗДІЛ 5 ЕКОНОМІЧНИЙ

### 5.1 Обґрунтування операційних доходів засобу розміщення

Доходи являють собою зростання економічної вигоди підприємства, яке виникає внаслідок надходження активів або зменшення зобов'язань, що, у свою чергу, веде до збільшення власного капіталу (за винятком внесків власників).

Для визначення доходу (виручки) від реалізації номерів використовуються ціни на аналогічні типи номерів, які пропонують підприємства-конкуренти того ж рівня на регіональному ринку. Розрахунок пропускної здатності готелю категорії 4\* на 2025 рік подано у таблиці 5.1.

**Таблиця 5.1 – Розрахунок пропускної спроможності готельного підприємства на 2025 рік**

Тип номера	Кількість номерів даного типу, шт.	Кількість місць в номерах даного типу, шт.	Термін експлуатації номерів, діб	Річна пропускна спроможність готелю, людино-діб
Одномісний	10	10	365	3650
Двомісний	20	40	365	14600
Сімейний	10	40	365	14600
Номер підвищеного комфорту	20	40	365	14600
Люкс	10	20	365	7300
Номер для маломобільних груп населення	10	20	365	7300
	<b>80</b>	<b>170</b>		<b>62050</b>

Плановий дохід (виручку) від реалізації послуг з тимчасового розміщення гостей (продажу номерів) надано у табл. 5.2.

**Таблиця 5.2 – Планування доходів від продажу номерів у засобі розміщення**

Тип номера	Річна пропускна спроможність готелю, людино-діб	Плановий коефіцієнт завантаження номера	Плановий річний обсяг реалізації послуг, людино-діб	Ціна місця за добу, грн.	Плановий річний дохід від продажу місць, тис. грн.
Одномісний	3650	0,75	2737,5	1500	4106,25
Двомісний	14600	0,75	10950	1700	18615
Сімейний	14600	0,75	10950	1900	20805
Номер підвищеного комфорту	14600	0,75	10950	1800	19710
Люкс	7300	0,75	5475	2100	11497,5

Номер для маломобільних груп населення	7300	0,75	5475	1700	9307,5
<b>Всього</b>	<b>62050</b>	<b>-</b>	<b>46537,5</b>	<b>-</b>	<b>84041,25</b>

Товарооборот закладів ресторанного господарства складається з двох основних компонентів:

- реалізації продукції власного виробництва;
- продажу закупних (купівельних) товарів.

Розрахунок планового обсягу реалізації продукції власного виробництва та закупних товарів ресторанного господарства готелю показано у табл. 5.3.

**Таблиця 5.3 – Планування обсягів реалізації продукції власного виробництва та закупівельних товарів закладу ресторанного господарства засобу розміщення**

Назва групи страв та товарів	Товарооборот за день			Товарооборот за місяць	
	Кількість порцій, шт./л/кг	Середня роздрібна ціна, грн.	Сума тис.грн	Кількість порцій, шт./л/кг	Сума тис.грн
<b>Продукція власного виробництва</b>					
Холодні страви і закуски	25,5	240	6,12	765	183,6
Гарячі закуски	89	200	17,8	2670	534
Супи	446	180	80,28	13380	2408,4
Основні страви	535	400	214	16050	6420
Солодкі страви (десерти)	178	160	28,48	5340	854,4
<b>Всього</b>			<b>346,68</b>		<b>10400,4</b>
<b>Закупівельні товари</b>					
Гарячі напої	25,5	125	3,187	765	95,625
Холодні напої	127,5	90	11,475	3825	344,25
Хліб та хлібобулочні вироби	51	50	2,55	1530	76,5
Вино-горілчані вироби	51	150	7,65	1530	229,5
Пиво	12,7	130	9,3	381	49,53
<b>Всього</b>			<b>34,16</b>		<b>795,405</b>
<b>Разом</b>					<b>11195.805</b>

Планові річні обсяги реалізації продукції власного виробництва та закупних товарів узагальнено у таблиці 5.4.

**Таблиця 5.4 – Планування річного товарообороту продукції власного виробництва та закупівельних товарів на 2024 рік**

Назва продукції і товарів	Товарооборотність за місяць, тис. грн.	Товарооборотність за рік, тис. грн
Продукція власного виробництва	10400,4	124804,8
Закупівельна продукція, в тому числі алкогольні напої, пиво	795,405	9544,86
<b>Плановий роздрібний товарооборот</b>	<b>11195,805</b>	<b>134349,66</b>

Плановий товарооборот закладу ресторанного господарства становить основу для подальшого обґрунтування планової собівартості реалізованої продукції, поточних витрат закладу, операційних доходів і прибутків.

Дохід від надання інноваційних послуг розраховано у таблиці 5.5., відповідно до обраної інновації.

**Таблиця 5.5 – Дохід підрозділів готельного підприємства від надання додаткових послуг**

Послуга	Загальний попит, осіб/місяць	Ціна, грн.	Прибуток за плановий рік, тис.грн.
Пральня, прасувальня	100	500	600
Дитяча кімната	50	400	240
Послуга няні	70	600	504
Кулінарні майстер-класи	80	800	768
Оренда спортивного інвентарю	100	500	300
<b>Всього</b>			<b>2712</b>

Доходи від операційної діяльності готельного підприємства розраховують за формулою:

$$D(B) = D_{н.ф.} + D_{з.р.г} + D_{ін.п.},$$

де  $D_{н.ф.}$  – дохід (виручка) від продажу номерів (місць);

$D_{з.р.г}$  – дохід (виручка) закладів ресторанного господарства;

$D_{ін.п}$  – дохід (виручка) від реалізації послуг інших господарських підрозділів.

$$D(B) = 2712 + 134349,66 + 84074,25 = 221135,91$$

## 5.2 Планування операційних активів (ресурсів) засобу розміщення

Основні засоби та інші необоротні матеріальні активи проектованого готелю обліковуються на балансі за первісною вартістю.

Зведення складу і первісної вартості цих активів представлено у таблиці 5.6.

**Таблиця 5.6 – Склад і первісна вартість основних засобів та інших необоротних матеріальних активів готельного підприємства на 2024 рік**

Вид основних засобів та необоротних матеріальних активів	Первісна вартість основних засобів та необоротних матеріальних активів, тис. грн			
	Готелю	Ресторанного господарства	Інших господарських підрозділів	Разом
Будівлі, споруди	156875	46000	15100	217975
Машини та обладнання, в тому числі:				
Холодильне обладнання	900	1400	-	2300
Механічне обладнання	-	4400	-	4400
Теплове обладнання	-	2100	-	2100
Торговельне обладнання	-	400	-	400
Вимірвальні прилади	-	1000	-	1000
Меблі та інше офісне обладнання	6000	5084,84	-	11086,84
Транспортні засоби	1000	1000	1000	3000
Комп'ютери, електронно-обчислювальні машини	1000	1000	-	2000
Телефони	200	200	100	500
Інші основні фонди	400	400	200	1000
<b>Разом</b>				<b>245761,84</b>

Розрахунок суми амортизації за кожним видом основних засобів та по підприємству в цілому наведений у табл. 5.7 з використанням даних таблиці 5.6.

**Таблиця 5.7 – Розрахунок суми амортизації за видами основних засобів готелю на рік**

Вид основних засобів	Первісна вартість основних засобів, тис. грн			Термін вико-ристання, роки	Сума амортизацій основних засобів, тис. грн			
	Готелю	Ресторанного господарства	Інших господарських підрозділів		Готелю	Закладу ресторанного господарства	Інших господарських підрозділів	Разом
Будівлі, споруди	156875	46000	15100	40	3921,87	1150	377,5	5449,3

Машини та обладнання								
Холодильне обладнання	900	1400	-	10	90	140		230
Механічне обладнання	-	4400	-	10		440		440
Теплове обладнання	-	2100	-	10		210		210
Торговельне обладнання	-	400	-	7		57,14		57,14
Вимірювальні прилади	-	1000	-	5		200		200
Меблі та інше офісне обладнання	6000	5084,84	-	7	857,14	726,40		158,35
Транспортні засоби	1000	1000	1000	5	200	200	200	600
Комп'ютери, електронно-обчислювальні машини	1000	1000	-	3	333,33	303,33		606,66
Телефони	200	200	100	3	66,66	66,66	33,33	16,6666
Інші основні фонди	400	400	200	5	80	80	40	200
<b>Всього</b>					<b>26350,82</b>	<b>19351,5</b>	<b>2306,66</b>	<b>48008,99</b>

### 5.3 Розробка плану з праці

Чисельність персоналу готелю визначається за трьома основними категоріями: адміністративно-управлінський, виробничий (операційний), та допоміжний персонал.

Планування праці включає:

- визначення чисельності персоналу та складання штатного розпису;
- розрахунок фонду оплати праці.

Штатний розпис, сформований на основі розрахунків чисельності персоналу, наведено у таблиці 5.8. Він враховує специфіку проєктованого готелю, а також інноваційний характер його послуг.

**Таблиця 5.8 – Посадова структура штатного розпису готельного підприємства на плановий рік**

№	Посада	Кількість посадових одиниць, шт.
<b>Адміністративно-управлінський персонал</b>		
1	Генеральний директор	1
2	Заступник директора готелю	1
3	Головний бухгалтер	1
4	Бухгалтер	2
5	Касир	2
6	Головний інженер	1
7	Менеджер служби охорони	1
8	Менеджер рекреаційної служби	1
9	Менеджер служби з прийому та розміщення	1
10	Менеджер служби управління номерним фондом	1
11	Менеджер служби ресторанного господарства	2
12	Маркетолог	1
<b>Разом по адміністративно-управлінському персоналу</b>		<b>15</b>
<b>Виробничий (операційний) персонал</b>		
1	Фітнес-тренер	2
2	Йога-тренер	1
3	Лікар-терапевт	1
4	Медсестра	2
5	Лікар-косметолог	1
6	Лікар-дієтолог	1
7	Масажист	2
8	Лікар-реабілітолог	1
9	Психолог	2
10	Ресепшійоніст	4
11	Менеджер з бронювання	1
12	ІТ-спеціаліст	2
13	Адміністратор ресторанного господарства	2
14	Шеф-кухар	1
15	Кухар III розряду	4
16	Завідувач виробництвом	1
17	Кухар IV розряду	3
18	Кондитер	2
19	Офіціант	8
20	Бармен	4
21	Покоївка	6
22	Хостес	2
23	Вантажник	2
24	Кухар V розряду	3
<b>Разом по виробничому (операційному) персоналу</b>		<b>58</b>
<b>Допоміжний персонал</b>		
1	Сантехнік	2
2	Охоронець	4
3	Прибиральниця залу	5
4	Мийник посуду	4
5	Працівник пральні та хімчистки	5
6	Персонал для благоустрою території	3
7	Електрик	2
<b>Разом по допоміжному персоналу</b>		<b>25</b>
<b>Всього</b>		<b>98</b>

Плановий фонд основної заробітної плати складається з виплат за посадовими окладами, доплат та надбавок. У кваліфікаційній роботі посадові оклади, доплати та надбавки здобувач назначає самостійно, використовуючи аналогічні показники конкурентів або готелів такої самої категорії.

План з праці готелю розробляється з урахуванням кваліфікації працівників та характеру виконуваних ними робіт (таблиця 5.9)

**Таблиця 5.9 – Планування фонду основної заробітної плати персоналу готельного підприємства на плановий рік**

Посада	Кількість посадових одиниць, шт.	Посадовий оклад, тис.грн.	Фонд оплати праці			
			Сума тарифні частини ФОП, тис. грн.	Доплати, грн.	Надбавки, грн.	Всього ФОП, тис. грн.
<b>Адміністративно-управлінський персонал</b>						
Генеральний директор	1	50	50	-	-	50
Заступник директора готелю	1	20	20	-	-	20
Головний бухгалтер	1	30	30	-	-	30
Бухгалтер	2	25	50	-	-	50
Касир	2	20	40	-	-	40
Головний інженер	1	20	20	-	-	20
Менеджер служби охорони	1	25	25	-	-	25
Менеджер рекреаційної служби	1	25	25	-	-	25
Менеджер служби з прийому та розміщення	1	25	25	-	-	25
Менеджер служби управління номерним фондом	1	15	15	-	-	15
Менеджер служби ресторанного господарства	2	20	40	-	-	40
Маркетолог	1	22	22	-	-	22
<b>Разом по адміністративно-управлінському персоналу</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>362</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>362</b>
<b>Виробничий (операційний) персонал</b>						
Фітнес-тренер	2	20	40	-	-	40
Йога-тренер	1	20	20	-	-	20
Лікар-терапевт	1	27	27	-	-	27
Медсестра	2	20	40	-	-	40
Лікар-косметолог	1	35	35	-	-	35
Лікар-дієтолог	1	28	28	-	-	28
Масажист	2	18	36	-	-	36

Лікар-реабілітолог	1	30	30	-	-	30
Психолог	2	25	50	-	-	50
Ресепшійоніст	4	21	84	-	-	84
Менеджер бронювання <sup>3</sup>	1	23	23	-	-	23
ІТ-спеціаліст	2	25	50	-	-	50
Адміністратор ресторанного господарства	2	22	44	-	-	44
Шеф-кухар	1	28	28	-	-	28
Кухар ІІІ розряду	4	20	80	-	-	80
Кухар ІV розряду	3	22	66	-	-	66
Кухар V розряду	3	25	75	-	-	75
Хостес	2	16	32	-	-	32
Завідувач виробництвом	1	20	20	-	-	20
Кондитер	2	20	40	-	-	40
Офіціант	8	15	120	-	-	120
Бармен	4	23	92	-	-	92
Покоївка	6	12	72	-	-	72
Вантажник	2	12	24	-	-	24
<b>Разом по виробничому (операційному) персоналу</b>	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>1136</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1156</b>
<b>Допоміжний персонал</b>						
Сантехнік	2	18	36	-	-	36
Охоронець	4	15	60	-	-	60
Прибиральниця залу	5	12	60	-	-	60
Мийник посуду	4	11	44	-	-	44
Працівник пральні та хімчистки	5	12,5	62,5	-	-	62,5
Персонал для благоустрою території	3	13	39	-	-	39
Електрик	2	12	24	-	-	24
<b>Разом по допоміжному персоналу</b>	<b>25</b>	<b>-</b>	<b>325,5</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>325,5</b>
<b>Разом місячний фонд основної заробітної плати</b>	<b>98</b>	<b>-</b>	<b>1843,5</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1843,5</b>
<b>Разом річний фонд основної заробітної плати</b>	<b>98</b>	<b>-</b>	<b>22122</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22122</b>

У проєкті плану з праці необхідно передбачити преміальну частину фонду оплати праці. Вихідною вимогою до нарахування премій є отримання підприємством прибутків.

У таблиці 5.10 представлено планування преміального фонду готелю.

**Таблиця 5.10 – Планування преміального фонду готельного підприємства на планований рік**

Група працівників	Плановий розмір фонду основної заробітної плати, тис. грн.	Плановий річний розмір премій за рік у розрахунку дотарифної частини фонду оплати праці	
		%	тис. грн.
Адміністративно-управлінський персонал	4344	30	1303,2
Виробничий (операційний) персонал	13872	30	4161,6
Допоміжний персонал	3906	20	1171,8
<b>Разом</b>	<b>22122</b>		<b>6636,6</b>

Розрахунки плану з праці персоналу узагальнені у таблиці 5.11.

**Таблиця 5.11 – План з праці готельного підприємства на планований рік**

Показники	Одиниці вимірювань	У розрахунку на місяць	Значення у розрахунку на рік
<b>Планова чисельність працівників, усього, у т.ч.</b>	<b>осіб</b>	<b>98</b>	<b>98</b>
Адміністративно-управлінський персонал	осіб	15	15
Виробничий (операційний) персонал	осіб	58	58
Допоміжний персонал	осіб	25	25
<b>Фонд основної заробітної плати, у т.ч.</b>	<b>тис.грн.</b>	<b>1843,5</b>	<b>22122</b>
Адміністративно-управлінський персонал	тис.грн.	362	4344
Виробничий (операційний) персонал	тис.грн.	1156	13872
Допоміжний персонал	тис.грн.	325,5	3906
<b>Фонд додаткової заробітної плати, у т.ч.</b>	<b>тис.грн.</b>	<b>553,05</b>	<b>6636,6</b>
Адміністративно-управлінський Персонал	тис.грн.	108,6	1303,2
Виробничий (операційний) персонал	тис.грн.	346,8	4161,6
Допоміжний персонал	тис.грн.	97,65	1171,8
<b>Фонд оплати праці, усього, у т.ч.</b>	<b>тис.грн.</b>	<b>2396,55</b>	<b>28758,6</b>
Адміністративно-управлінський персонал	тис.грн.	470,6	5647,2
Виробничий (операційний) персонал	тис.грн.	1502,8	18033,6
Допоміжний персонал	тис.грн.	423,15	5077,8
<b>Фонд оплати праці у розрахунку на одного працюючого, у т.ч.</b>	<b>тис.грн.</b>	<b>74,20</b>	<b>890,51</b>
Адміністративно-управлінський Персонал	тис.грн.	31,37	376,48
Виробничий (операційний) персонал	тис.грн.	25,91	310,92
Допоміжний персонал	тис.грн.	16,926	203,112

## 5.4 Планування поточних витрат готельного підприємства

Операційні витрати відображають результати господарської діяльності підприємства, слугують інструментом для оцінки техніко-економічного рівня виробництва та праці, а також якості управління.

Ці витрати є основою для формування цін на продукцію чи послуги, безпосередньо впливаючи на прибуток, рентабельність та створення фінансових фондів підприємства. Їх облік регулюється стандартами бухгалтерського обліку, і кожне підприємство самостійно визначає перелік і склад статей витрат, що відображають формування витрат за напрямками діяльності.

Витрати готелю класифікуються за калькуляційними статтями:

**Стаття 1.** Обґрунтування планової собівартості реалізованої продукції власного виробництва і закупівельних товарів закладу ресторанного господарства.

У загальній системі показників, що характеризують ефективність діяльності закладу ресторанного господарства засобу розміщення, основне значення має собівартість продукції ресторанного господарства і товарів, склад яких визначається витратами на виробництво або придбання сировини і товарів.

Собівартість реалізованих товарів характеризує первісну вартість (вартість придбання) закуплених товарів, що були реалізовані.

Для закладів ресторанного господарства найпридатніший метод розрахунку собівартості реалізованих товарів та продукції – ціни продажів.

За методом ціни продажу собівартість реалізованої продукції (товарів) визначають як різницю між продажною (роздрібною) ціною та націнкою закладу ресторанного господарства (торгівельною націнкою).

Процедура розрахунку собівартості реалізованої продукції для ресторанного господарства представлена у таблиці 5.12, використовуючи дані з попередніх таблиць (табл. 5.3 та 5.4).

**Таблиця 5.12 – Планування собівартості реалізованої продукції закладу ресторанного господарства засобу розміщення на плановий рік**

Назва продукції	Роздрібний товарооборот (виручка від реалізації), тис.грн.	Торгівельна націнка, %	Коефіцієнт торгівельної націнки	Собівартість реалізованих товарів, тис.грн.
<b>Продукція власного виробництва</b>				
Холодні страви	183,6	150%	1,5	122,4
Гарячі закуски	534	150%	1,5	356
Супи	2408,4	150%	1,5	1605,6
Основні страви	6420	150%	1,5	4280
Солодкі страви	854,4	150%	1,5	596,6
<b>Всього</b>				<b>6933,6</b>
<b>Закупівельні товари</b>				
Гарячі напої	95,6	150%	1,5	63,73
Холодні напої	344,25	150%	1,5	229,5
Хліб та хлібобулочні вироби	76,5	150%	1,5	51
Вино-горілчані вироби	229,5	150%	1,5	153
Пиво	49,53	150%	1,5	33,02
<b>Всього</b>				<b>530,25</b>
<b>Разом за рік</b>				<b>89566,24</b>

**Стаття 2.** Витрати на оплату праці – це запланований обсяг фонду оплати праці, що складається з основної заробітної плати та додаткових преміальних виплат (дані табл. 5.11).

**Стаття 3.** Єдиний соціальний внесок (22 %) визначають виходячи із запланованих витрат на оплату праці.

**Стаття 4.** Витрати на амортизацію основних засобів визначають за розрахунками, здійсненими в табл. 5.7.

**Стаття 5.** Витрати на утримання основних засобів, інших необоротних активів, малоцінних необоротних матеріальних активів передбачають розрахунок експлуатаційно-технічних витрат на електроенергію, водопостачання, опалення, каналізацію, інші комунальні послуги. Ці витрати були розраховані в інженерно-технічному розділі кваліфікаційної роботи.

В економічному розділі їх необхідно визначити лише у вартісному вираженні (табл. 5.13).

**Таблиця 5.13 – Планування поточних витрат на експлуатацію готелю на планований рік**

<b>Витрати</b>	<b>Витрати в натуральних показниках</b>	<b>Тарифи за умовну одиницю, грн.</b>	<b>Поточні річні витрати, тис. грн.</b>
Електроенергії, кВт*год	12596,15	4,32	54,41
Опалення, Г/Ккал	8,92	1654,41	14,75
Води, в тому числі			
холодної, м <sup>3</sup>	19326,13	30,38	587,12
гарячої, м <sup>3</sup>	6205,0	97,89	607,4
<b>Разом</b>			<b>1263,7</b>

**Стаття 6.** Вартість витрачених малоцінних, швидкозношуваних предметів.

До швидкозношуваних малоцінних предметів належать матеріальні цінності, які використовуються у господарській діяльності терміном до одного року. За цією статтею потрібно розраховувати знос спецодягу, столової білизни, посуду, приборів, виробничо-торговельного інвентарю та канцелярського приладдя.

Прийнято, що норма безоплатної видачі санітарного та спеціального одягу для адміністративно-управлінського персоналу становить один стандартний комплект, для виробничого та допоміжного персоналу – два комплекти у розрахунку на рік. Дані підрахунків представлено в табл.5.14.

**Таблиця 5.14 – Розрахунок суми зносу спеціального одягу в засобі розміщення**

<b>Група працівників</b>	<b>Кількість працівників за штатним розкладом, осіб</b>	<b>Норма видачі спеціального одягу на особу на рік</b>	<b>Вартість одиниці комплекту одягу, грн.</b>	<b>Сума зносу, тис.грн.</b>
Адміністративно-управлінський персонал	15	1	3000	45
Виробничий (операційний) персонал	58	2	3000	348
Допоміжний персонал	25	2	2500	125
<b>Разом</b>				<b>518</b>

Розрахунок суми зносу інвентарю, що належить до малоцінних швидкозношуваних предметів, вартість яких у повному обсязі входить до поточних витрат готелю визначаємо у таблиці 5.15.

**Таблиця 5.15 – Розрахунок суми зносу інвентарю, що належить до малоцінних швидкозношуваних предметів готельного підприємства, на рік**

Предмети столової білизни, посуду, наборів	Кількість місць у закладах ресторанного господарства	Норма оснащення розрахунку на одне місце	Об'ємний показник, штук	Вартість одиниці, грн.	Сума зносу, тис. грн.
Порцеляновий та фарфоровий посуд	170	3	510	500	255
Столові набори	170	3	510	350	1785
Скляний посуд	170	3	510	400	204
Господарський інвентар	170	2	340	350	119
Канцелярське приладдя	170	2	340	250	85
<b>Разом</b>		-			<b>841,5</b>

**Стаття 7.** Витрати на оренду основних засобів, інших необоротних активів планують при розробленні бізнес-плану за наявності цих витрат.

Діючі тарифи для розрахунку орендної плати визначають у гривнях за 1м<sup>2</sup> площі, яку планують для оренди.

Суму орендної плати,  $O_n$ , грн., на місяць розраховують за формулою:

$$O_n = O_c \times S,$$

де  $O_c$  – орендна ставка, грн./м<sup>2</sup>;

$S$  – площа, надана в оренду, м<sup>2</sup>

**Стаття 8.** Податки, збори, інші передбачені законодавством обов'язкові платежі.

Вони включають:

- Обов'язкове страхування цивільно-правової відповідальності (ОСЦВП) власників наземних транспортних засобів, з 1 січня 2024 року становить близько 2500 грн. за кожен транспортний засіб (в середньому по Україні).

$$4 \times 2500 = 10,000 \text{ тис. грн.};$$

- Збір за місця для паркування транспортних засобів (0,075% мінімальної заробітної плати, яка становить на 01.01.2024 р. становить 7100) – 20 місць  $\times 7100 \times 0,00075 = 1278$  тис. грн.; -

- Плата за ліцензію на роздрібну торгівлю алкогольними напоями становить 8000 грн. на кожний окремий зазначений в ліцензії електронний контрольнокасовий апарат.

$$6 \times 8000 = 48,000 \text{ тис. грн.}$$

Загальні податки – 59,278 тис. грн.

**Стаття 9.** Витрати на охорону засобу розміщення. Дані витрати прийнято як 0,03 % доходу (виручки) готелю.

$$221103,91 \times 0,03\% = 66,34 \text{ тис. грн.}$$

**Стаття 10.** Інші поточні витрати: на рекламу та маркетингові дослідження; на тару; на страхування майна; від знецінення запасів; поштовотелефонні, на Інтернет, визначено у обсязі 12 % від доходу готелю. Крім того, до складу цієї статті відносяться витрати на інкасацію виручки, яка становить 1 % доходу від реалізованої продукції (товарів, послуг).

$$221103,91 \times 12\% = 26532,4692 \text{ тис. грн.}$$

Узагальнені планові показники поточних витрат готелю наведено у вигляді таблиці 5.16.

**Таблиця 5.16 – Планування поточних витрат готелю на планований рік**

Калькуляційні статті витрат	Поточні витрати, тис.грн.
Собівартість продукції власного виробництва та закупівельних товарів	89566,24
Витрати на оплату праці	28758,6
Єдиний соціальний внесок	6326,89
Амортизаційні відрахування	48008,99
Витрати на утримання основних засобів, інших необоротних активів, малоцінних необоротних матеріальних активів	1263,7
Вартість витрачених малоцінних, швидкозношуваних предметів	1359,5
Витрати на оренду основних засобів, інших необоротних активів	-
Податки, збори, інші передбачені законодавством обов'язкові платежі	59,278
Витрати на охорону	66,34
Інші поточні витрати	26536,3
<b>Всього</b>	<b>201945,84</b>

## 5.5 Планування операційного прибутку готельного підприємства за сценарієм розвитку

### Діагностика отриманих результатів

Прибуток готелю – це різниця між сукупними (валовими) доходами та сукупними (валовими) витратами підприємства за певний період. Розраховуємо цільовий та можливий прибуток.

Цільовий прибуток характеризує такий, що відповідає цільовим параметрам діяльності готелю. Під час виконання роботи, закладено певні цільові параметри прибутку. Для розрахунків як цільовий визначаємо прибуток, що відповідає середньогалузевим характеристикам (від 7 до 12%) (табл.5.17).

**Таблиця 5.17 – Планування цільового прибутку готельного підприємства на плановий рік**

Показник	Алгоритм розрахунку	Значення, тис. грн.
Операційні доходи готелю, тис. грн	Формула 5.1	221103,91
Середньогалузевий рівень рентабельності операційної діяльності, %	Галузевий показник	12%
Цільовий необхідний прибуток, тис.грн	П.1 * середньогалузевий рівень рентабельності операційної діяльності, %	26536,3

Можливий прибуток – це такий, який потрібно розрахувати виходячи з обґрунтованих у попередніх частинах доходів від операційної діяльності та витрат.

Алгоритм розрахунку результативних показників діяльності готелів наведений в табл. 5.18.

**Таблиця 5.18 – Планування основних результатів діяльності готельного підприємства на 2024 рік**

	Стаття	Алгоритм розрахунку	Всього за 2024-2025 рік, грн.
1	Доходи від операційної діяльності	Див. табл. 5.17	221135,91
2	Поточні витрати, тис.грн.	Див. табл. 5.16	201945,84
3	Прибуток від операційної діяльності до оподаткування, тис.грн.	П.1 – п. 2	19158,07
4	Податок на прибуток, тис.грн.	18% (ставка податку) від п.3	3448,45
5	Чистий прибуток можливий, тис.грн.	П.3-п.4	15709,61
6	Рентабельність операційної діяльності, %	(П.5/п.1)*100%	7,1
7	Чистий прибуток цільовий, тис.грн.	Див. табл. 5.17	26532,59
8	Чистий прибуток плановий, тис.грн.	Обираємо більший між цільовим необхідним прибутком та чистим прибутком можливим	26532,59
9	Рентабельність поточних витрат, %	(П.8 / П.2) × 100%	13,1
10	Строк окупності капітальних вкладень, років	Первісна вартість ОЗ / П.8	9,2

## ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ

У сучасних умовах, коли конкуренція на ринку гостинності стає все жорсткішою, важливо, щоб оздоровчий готель відповідав найвищим стандартам якості та забезпечував повний спектр послуг для своїх гостей. Враховуючи потреби сучасних споживачів, оздоровчий готель, що поєднує високоякісне харчування та реабілітаційні послуги, стає не лише відповіддю на запити ринку, але й стратегічним кроком до створення стабільного бізнесу в умовах нестабільності.

В умовах сучасної України, зокрема через військовий конфлікт, зростає потреба в реабілітаційних послугах, які допомагають людям відновити здоров'я і зберегти фізичну та емоційну рівновагу. Оздоровчий готель може стати важливим місцем для тих, хто шукає відновлення, не лише через традиційні медичні процедури, а й завдяки комплексному підходу, що включає оздоровче харчування, фізичну активність та психологічну підтримку.

Актуальність введення такого готелю на український ринок значно зростає у зв'язку з підвищенням обізнаності людей про важливість особистого здоров'я. Сучасні споживачі все частіше прагнуть до здорового способу життя, правильного харчування та психоемоційного благополуччя. Вони шукають можливості для відновлення та покращення якості життя, що робить проект оздоровчого готелю з комплексними реабілітаційними послугами надзвичайно актуальним. Такі послуги, як масаж, фізіотерапія, йога та консультації психологів, можуть стати невід'ємною частиною пропозиції готелю, задовольняючи потреби гостей у фізичному і емоційному відновленні.

Аналіз та розробка стратегії для оздоровчого готелю зі збалансованим харчуванням у контексті сучасної ситуації в Україні виявили основні завдання та цілі проекту. Враховуючи вимоги ринку та потреби споживачів, було проведено аналіз зовнішнього середовища, виявлено сильні та слабкі сторони, а також визначено можливості для подальшого розвитку. Це передбачає не лише адаптацію послуг під специфіку цільової аудиторії, але й створення унікального продукту, який виділятиме готель серед конкурентів.

В умовах складної економічної ситуації та воєнного конфлікту важливим є збалансований підхід до витрат та доходів. Розроблена стратегія враховує рентабельність проекту, а також ефективність витрат капіталу. Висока якість послуг та конкурентоспроможна цінова політика дозволять готелю успішно конкурувати на ринку готельних послуг і забезпечити стабільність у складних умовах. Це передбачає гнучкість у ціноутворенні та адаптацію до змінюваних умов ринку, що стане перевагою для привертання нових клієнтів.

Таким чином, проект оздоровчого готелю з впровадженням збалансованого харчування та реабілітаційних послуг є відповіддю на потреби сучасного споживача та стратегічним кроком у створенні стабільного та конкурентоспроможного бізнесу. Він не лише підвищить якість життя гостей, але й сприятиме розвитку індустрії гостинності в Україні, створюючи нові робочі місця та стимулюючи місцеву економіку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСІВ

1. Бардов В. Г., Омельчук С. Т., Мережкіна Н. В. Гігієна та екологія / ред. В. Г. Бардов. Вінниця : Нова Кн., 2020. 472 с.
2. Бісмак О. В., Мельнік Н. Г. Основи фізичної реабілітації. Харків : Бровін О.В, 2010. 120 с.
3. Богдановська Н., Кальонова І. Фізична реабілітація засобами фізіотерапії. Суми : Унів. кн., 2023. 328 с.
4. Бойко М., Гопкало Л. Організація готельного господарства. Київ : Нац. торг.-екон. ун-т, 2006. 448 с.
5. Апатенко Т. М. Проектування об'єктів готельно-ресторанного господарства. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекет., 2022. 43 с.
6. Величко В. Економіка підприємства: конспект лекцій. Харків : ХНАМГ, 2004. 114 с.
7. Заболотна І. Б., Бабова І. К. (ред.). Реабілітація військовослужбовців з травмами опорно-рухового апарату та черепно-мозковою травмою в умовах санаторно-курортних і реабілітаційних закладів: методичний посібник. Одеса : КП ОМД, 2022. 57 с.
8. Кругль Г. Я. Основи готельної справи. Київ : Центр учб. літ., 2011. 368 с.
9. Роглев Х. Основи готельного менеджменту: Навчальний посібник. Київ : Кондор, 2005. 407 с.
10. Проектування підприємств готельно-ресторанного господарства / Н. Бунтова та ін. Київ : КУТЕП, 2013. 415 с.
11. Лисенюк В. П., Самосюк І. З., Ткаліна А. В. Реабілітаційна медицина: основні поняття та дефініції. Міжнародний неврологічний журнал 8 (54). 2012. Т. 8, № 54.
12. Мазаракі А. А., Шаповал С. Л., Григоренко О. М. Проектування закладів ресторанного господарства. Київ : КНТЕУ, 2017. 184 с.
13. Мальська М. П., Худо В. В. Туристичний бізнес: теорія та практика. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 424 с.

14. Мальська М., Пандяк І. Готельний бізнес: теорія та практика. Київ : Центр учб. літ., 2010. 472 с.
15. Мальська М. П., Пандяк І. Організація готельного обслуговування. Київ : Знання, 2011. 366 с.
16. Мальська М. Ресторанна справа: технологія та організація обслуговування туристів. Київ : Центр учб. літ., 2013. 304 с.
17. Мухін В. Фізична реабілітація. 3-тє вид. Київ : Олімп. літ., 2009. 488 с.
18. Нечаюк Л. І., Телеш Н. О. Готельно-ресторанний бізнес: підручник. Київ : Центр Навчальної Літератури, 2011. 348 с.
19. Осіпов В. М. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник. Бердянськ : БДПУ, 2013. 225 с.
20. Організація готельно-ресторанної справи / упоряд.: Т. П. Фесун, О. В. Олабоді. Київ : Нац. ун-т харч. технологій, 2021. 213 с.
21. Організація готельного господарства / О. М. Головка та ін. Київ : Кондор, 2012. 337 с.
22. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи / ред. Л. Гридковець. Київ : ОБСЄ, 2018. 208 с.
23. Кравченко О. СОЦІАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ: ПОГЛЯД У МИНУЛЕ ТА ПЕРСПЕКТИВИ СЬОГОДЕННЯ. Умань : Вісн. Ум. держ. пед. ун-ту ім. Павла Тичини, 2017. 13 с.
24. Сазанова І. Соціальна реабілітація: мета, завдання, оцінка ефективності. Біоетика в процесі реабілітації. Запоріжжя : ЗДНУ, 2020. 19 с.
25. Організація обслуговування у закладах ресторанного господарства / ред. Н. О. П'ятницька. Київ : Центр учб. літ., 2011. 584 с.
26. Пуцентейло П. Економіка і організація туристично-готельного підприємництва. Київ : Центр учб. літ., 2007. 344 с.
27. Рябєв А. А., Писаревський І. М. Матеріально-технічна база готелів. Харків : ХНАМГ, 2010. 286 с.

28. Технології соціальної роботи: навч. посіб. / О. А. Агарков, О.О. Яременко, О.М. Балакірєва, Т.В. Бондар, О.М. Дікова-Фаворська. Запоріжжя : Просвіта, 2013. – 584 с.
29. Тюптя Л. Т., Іванова І. Б. Соціальна робота: теорія і практика. 2-ге вид. Київ : Знання, 2008. 574 с.
30. Bruyn, G. W. Nutrients and Brain Function. *Journal of the Neurological Sciences*. 1988. Vol. 83, no. 2-3. P. 351. URL: [https://doi.org/10.1016/0022-510x\(88\)90086-x](https://doi.org/10.1016/0022-510x(88)90086-x) (date of access: 14.09.2024).
31. Goodman, E. *Cancer Hacks: A Holistic Guide to Overcoming Your Fears and Healing Cancer*. Createspace Independent Publishing Platform, 2016. 248 p.
32. Ludwig, D. *Always Hungry?*. Orion, 2016. 384 p.
33. Mayer, E. *The Gut-Immune Connection*. Harperwave, 2016. 320 p.
34. Rolandelli, R., & Rombeau, J. L. *Clinical Nutrition: Parenteral Nutrition*. 3rd ed. Saunders, 2000. 640 p.
35. Willett, W. *Eat, Drink, and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating*. New York: Simon & Schuster Source, 2001. 299 p.
36. 24 Канал. Скільки циклів реабілітації можуть отримати військові безоплатно. URL: [https://24tv.ua/bezkoshtovna-reabilitatsiyi-dlya-ukrayinskih-viyskovosluzhbovtiv\\_n2542052](https://24tv.ua/bezkoshtovna-reabilitatsiyi-dlya-ukrayinskih-viyskovosluzhbovtiv_n2542052) (дата звернення: 11.09.2024).
37. Драгобрат. URL: <https://www.drago-brat.com/> (дата звернення: 04.10.2024).
38. EnableMe Україна. Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ. URL: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/sucasni-vidi-reabilitacii-dla-postrazdalih-vid-vijni-ta-veteraniv-zsu-8895> (дата звернення: 14.09.2024).
39. Географічне розташування та природні умови Прикарпаття. URL: <https://lib.if.ua/exhib/1534076504.html> (дата звернення: 01.10.2024).
40. Івано-Франківськ: куди піти, що подивитись, де зупинитись - Ukraine is. URL: <https://www.ukraine-is.com/uk/ivano-frankivsk-kudi-piti-shho-podivitis-de-zupinitis/> (дата звернення: 04.10.2024).

- 41.Івано-Франківську область відвідало 4 млн осіб. IF Tourism. URL: <https://iftourism.com/news/article/u-2019-r-ivano-frankivsku-oblast-vidvidalo-4-mln-osib> (дата звернення: 07.10.2024).
- 42.Історія та розвиток міста Івано-Франківська. URL: <https://lib.if.ua/exhib/1335343610.html> (дата звернення: 25.09.2024).
- 43.КАРПАТСЬКИЙ КУЛЬТУРНИЙ ШЛЯХ. URL: <https://carpathianculturalroute.com/> (дата звернення: 04.10.2024).
- 44.Кількість туристів та екскурсантів, які відвідали Івано-Франківську область. URL: <https://zbruc.eu/node/93151> (дата звернення: 07.10.2024).
- 45.Коломия. Фестиваль "Писанка". URL: <https://vidviday.ua/place-festyval-pysanka-ua> (дата звернення: 04.10.2024).
- 46.Музей Писанка в Коломії | Karpatium. URL: <https://karpatium.com.ua/pamyatky-arkhitektury/muzei-pysanka-v-kolomyi> (дата звернення: 04.10.2024).
- 47.Надвірнянський район – Яремче. Відпочинок в Карпатах – КАРПАТИ.INFO. URL: <https://www.karpaty.info/ua/uk/if/nd/jaremche/> (дата звернення: 04.10.2024).
- 48.Психологічна реабілітація військовослужбовців. Ресурсна психологія та психотерапія. URL: <https://arpp.com.ua/articles/psychological-rehabilitation-of-military-personnel> (дата звернення: 11.09.2024).
- 49.Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні: Закон України від 06.10.2005 р. № 2961-IV : станом на 1 січ. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text> (дата звернення: 11.09.2024).
- 50.Фестивалі в Карпатах: Культура, Музика, та Традиції. URL: <https://zmista.com/posts/litni-festivali-v-karpatah-kultura-ta-muzika> (дата звернення: 04.10.2024).
- 51.7 яскравих фестивалів Прикарпаття, які не можна пропустити - PRAVDA.IF.UA: Новини твого міста. URL: <https://pravda.if.ua/7-yaskravyh->

- [festyvaliv-prykarpattya-yaki-ne-mozhna-propustyty/](#) (дата звернення: 04.10.2024).
- 52.Ukraine – Ivano-Frankivsk region. Відпочинок в Карпатах – КАРПАТИ.INFO. URL: <https://www.karpaty.info/en/uk/if/> (дата звернення: 04.10.2024).
- 53.Healthy diet. *World Health Organization (WHO)*. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (date of access: 13.09.2024).
- 54.Rehabilitation. *World Health Organization (WHO)*. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rehabilitation> (date of access: 11.09.2024).
- 55.Особливості клімату в Івано-Франківській області. URL: <https://rai.ua/novyny/osoblyvosti-klimatu-v-ivano-frankivsku-i-oblasti> (дата звернення: 25.09.2024).
- 56.<https://pva.com.ua/struktura-upravlinnya-organizacziyeyu/> (дата звернення: 25.09.2024).
- 57.Opendatabot. Українці почали частіше звертатись до лікарів: ковід поступився війні – Опендатабот. *Опендатабот*. URL: <https://opendatabot.ua/analytics/medicine-in-war> (дата звернення: 04.12.2024).
- 58.Українська правда. Життя. За півтора року кількість людей з інвалідністю в Україні зростає на 300 тисяч – Мінсоцполітики. Українська правда. Життя. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2023/09/19/256633/> (дата звернення: 11.09.2024).
- 59.Indicator Metadata Registry Details. *World Health Organization (WHO)*. URL: <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/> (date of access: 04.12.2024).
- 60.Porto Franko. <https://proto-produkciia.com/porto-franko/> (дата звернення: 25.09.2024)
- 61.Ukraine – Ivano-Frankivsk region. *Відпочинок в Карпатах – КАРПАТИ.INFO*. URL: <https://www.karpaty.info/en/uk/if/> (date of access: 04.10.2024).

- 62.Івано-Франківськ: куди піти, що подивитись, де зупинитись - Ukraine is. *Ukraine is*. URL: <https://www.ukraine-is.com/uk/ivano-frankivsk-kudi-piti-shhoppodivitis-de-zupinitis/> (дата звернення: 04.10.2024).
- 63.Standard Forest View Room.Shelest. *Shelest*. URL: [https://shelest.ua/rooms?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAiAmMC6BhA6EiwAdN5iLag1tNwcLBjArFu0gJYOibyMA9z4fxNlzwwWYiPRifuIM-GqoLuUShoCVhMQAvD\\_BwE](https://shelest.ua/rooms?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAmMC6BhA6EiwAdN5iLag1tNwcLBjArFu0gJYOibyMA9z4fxNlzwwWYiPRifuIM-GqoLuUShoCVhMQAvD_BwE) (date of access: 04.12.2024).
- 64.Superior Pool View Room with Terrace/Balcony.Shelest. *Shelest*. URL: [https://shelest.ua/rooms?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAiAmMC6BhA6EiwAdN5iLag1tNwcLBjArFu0gJYOibyMA9z4fxNlzwwWYiPRifuIM-GqoLuUShoCVhMQAvD\\_BwE](https://shelest.ua/rooms?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAmMC6BhA6EiwAdN5iLag1tNwcLBjArFu0gJYOibyMA9z4fxNlzwwWYiPRifuIM-GqoLuUShoCVhMQAvD_BwE) (date of access: 04.12.2024).
- 65.Лобі бар – Mountain Residence. *Mountain Residence*. URL: <https://invest.mountain-residence.com/food-bar/> (дата звернення: 04.12.2024).
- 66.Басейн. Shelest. *Shelest*. URL: <https://shelest.ua/pool> (дата звернення: 04.12.2024).
- 67.Вестибюль. Фото. *Depositphotos*. URL: <https://depositphotos.com/ru/photos/вестибюль.html> (дата звернення: 04.12.2024).
- 68.Ресторан.Shelest. *Shelest*. URL: <https://shelest.ua/restaurant> (дата звернення: 04.12.2024).
- 69.Shelest. *Shelest*. URL: <https://shelest.ua/do-nothing> (date of access: 04.12.2024).

# ДОДАТКИ

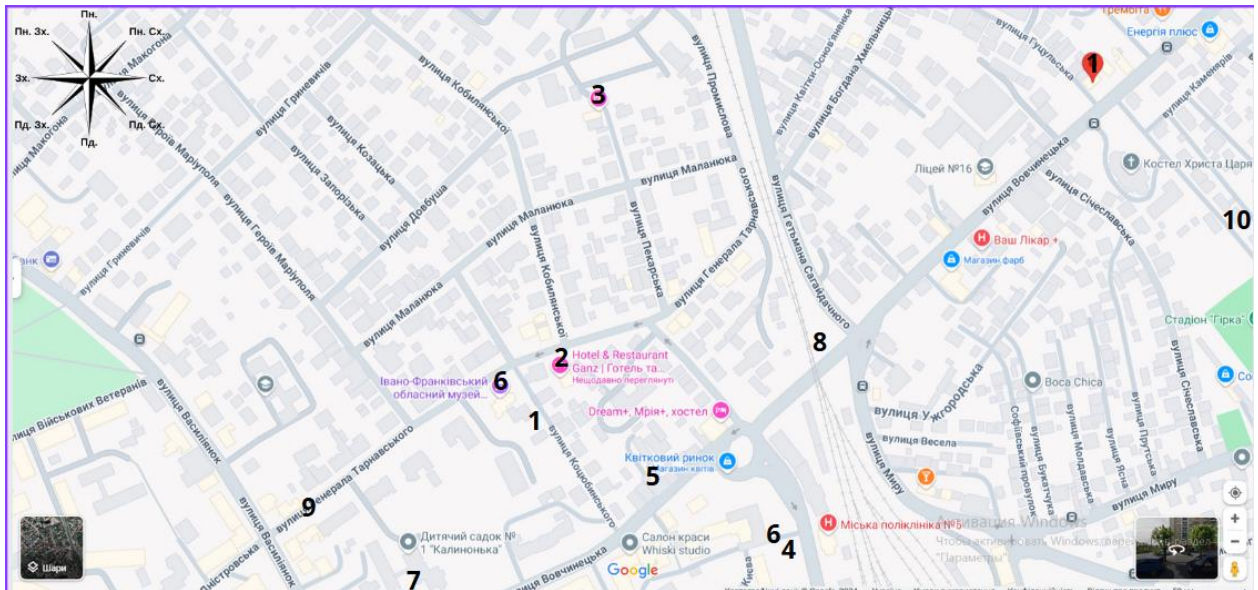
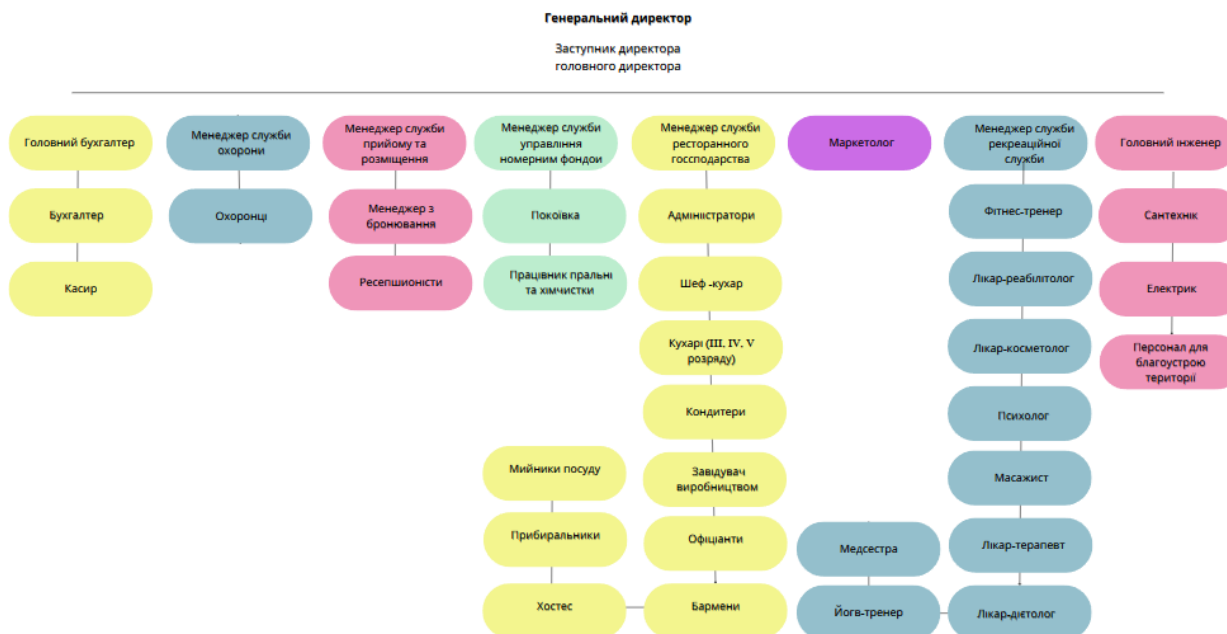


Рис. 2.2 – Ситуаційний план

Таблиця 2.1 – Експлікація будівель та споруд

№	Найменування	Примітка
<b>Заклад, що проєктується</b>		
1		
<b>Основні конкуренти</b>		
2	Hotel&Restraurant Ganz	4*, 150 номерів
3	Готель Нива	3*, 50 номерів
4	Grand Hotel Roxolana	5*, 240 номерів
5	Roof Rooms	3*, 60 номерів
<b>Місця зосередження туристів</b>		
6	Палац Потоцьких	
7	Івано-Франківський обласний музей визвольної боротьби ім. С. Бандери	
8	Івано-Франківська ратуша	
9	Вулиця генерала Тарнавського	
10	Вовчинецька гора	



**Рис 3.1 – Органіграма лінійно-функціонального типу організаційної структури управління проектованим готелем**

**Панова А.В.**

магістрант кафедри готельно-ресторанної справи

**Пушка О.С.**

к.т.н., доцент,

доцент кафедри готельно-ресторанної справи

**Шаран Л.О.**

к.т.н., доцент,

завідувач кафедри готельно-ресторанної справи

Національний університет харчових технологій

**Panova Anastasiia**

**Pushka Olga**

**Sharan Larysa**

National University of Food Technologies

**ВПРОВАДЖЕННЯ КОМПЛЕКСНИХ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ГОТЕЛЬНОМУ ПІДПРИЄМСТВІ  
IMPLEMENTATION OF COMPREHENSIVE REHABILITATION MEASURES  
FOR MILITARY SERVICEMEN IN THE HOTEL ENTERPRISE**

У статті досліджено актуальність впровадження комплексної програми реабілітації військовослужбовців у готельних підприємствах оздоровчого спрямування. Проаналізовано комплекс послуг, орієнтованих на фізичне відновлення та психологічну підтримку військових, що включає терапевтичні процедури, психологічні консультації, релаксаційні практики та заходи з покращення емоційного стану. Розглянуто світовий та вітчизняний досвід створення реабілітаційних заходів у сфері гостинності, включаючи приклади успішних впроваджень. Визначено ключові перспективи розвитку таких програм у готелях, їх переваги для клієнтів.

**Ключові слова:** інновація, реабілітація, готельний бізнес, оздоровчий готель, реабілітаційні заходи.

The article examines the importance of implementing a comprehensive program of rehabilitation of military personnel in hotel enterprises of the health sector. The complex of services focused on the physical recovery and psychological support of military personnel, which includes therapeutic procedures, psychological consultations, relaxation practices and measures to improve the emotional state, was analyzed. The world and Ukrainian experience of creating

rehabilitation programs in the field of hospitality is considered, including examples of successful implementations. The key prospects for the development of such programs in hotels, their advantages for customers, have been determined.

**Keywords:** innovation, rehabilitation, hotel business, health hotel, rehabilitation services.

**Постановка проблеми.** Війна в Україні, як і багато інших військових конфліктів у світі, несе серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я людей, що вимагає розвитку та вдосконалення системи реабілітації для постраждалих. Військові конфлікти залишають глибокий слід не тільки на фізичному, але й на психічному здоров'ї військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. Багато з них стикаються з наслідками посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресією, тривожністю та іншими психічними розладами, що ускладнюють їх адаптацію до мирного життя. До того ж, травми, отримані на війні, часто потребують тривалого процесу фізичної та психологічної реабілітації.

Реабілітаційні програми для військовослужбовців у готельній індустрії стають все більш актуальними, оскільки підвищується усвідомлення необхідності підтримки психічного та фізичного здоров'я ветеранів та військових. Організація реабілітаційних програм дозволяє військовим не лише отримати професійну допомогу, але й створює середовище, де вони можуть відчувати підтримку та турботу, що сприяє відновленню внутрішнього спокою та фізичної форми. Інтеграція таких послуг у готельному середовищі не тільки підвищує рівень комфорту гостей, але й позитивно впливає на їхнє психічне здоров'я. Такий підхід сприяє побудові довірчих стосунків між готелем та його клієнтами, збільшує лояльність гостей і створює репутацію місця, яке піклується про благополуччя своїх відвідувачів.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Сучасна готельна індустрія активно адаптує свої послуги та сервіси для підтримки реабілітаційних програм військовослужбовців, забезпечуючи комплексний підхід до відновлення фізичного та психологічного здоров'я. Готелі, що працюють в цьому напрямку, стають не просто місцем проживання, а й центром відновлення. Вони пропонують спеціальні умови для реабілітації, допомагаючи військовим подолати психологічні травми та знайти нові орієнтири в житті. До прикладу, The Boulder Crest Retreat (США) спеціалізується на реабілітації військових із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) [6]. Програма включає поєднання психологічної терапії, медитації, фізичних вправ і творчої терапії, зокрема унікальні послуги — терапію з кінями та програму ПАТНН (Posttraumatic Growth Academy) [7].

The Veteran's PATH Retreat (США) сприяє психологічній підтримці ветеранів через групові терапії, тренінги з медитації та усвідомленості, які знижують рівень стресу, а також фізичну реабілітацію за допомогою йоги та оздоровчих занять [8]. Sanctuary on Camelback Mountain (США, Аризона) пропонує програму "Heal and Reconnect" для емоційної та фізичної реабілітації. Гості мають доступ до приватних вілл, масажів, акупунктури, занять із йоги, медитації та групових терапій. Miraval Resorts (США) розробляють програми, що поєднують східні та західні підходи до оздоровлення: дихальні практики, медитації, емоційну підтримку та фізичні вправи, адаптовані для ветеранів. The Greenbrier (США, Західна Вірджинія) має медичну інфраструктуру з фізіотерапією, гідротерапією та лікувальними грязями. Для ветеранів доступні спеціальні пакети, які включають кінні прогулянки та спа-процедури[9].

Chiva-Som Health Resort (Таїланд) пропонує індивідуальні програми з фізичного відновлення, масажу, медитацій, дієтологічної підтримки та арт-терапії для психоемоційного здоров'я. Brenners Park-Hotel & Spa (Німеччина, Баден-Баден) надає реабілітаційні програми з лікувальної фізкультури, бальнеотерапії та спеціалізованих курсів для відновлення після травм або операцій.

**Постановка завдання.** На сучасному етапі розвитку готельного бізнесу застосування комплексної програми реабілітації та психологічної підтримки військовослужбовців у готелях вимагає глибшого дослідження та адаптації. Необхідно враховувати специфіку впровадження цих заходів у сфері управління готелями та можливості розширення програми для більш масштабних цілей. Сьогодні такі інновації є недостатньо представленими на готельному ринку України, що знижує конкурентоспроможність вітчизняних підприємств порівняно зі світовим досвідом, де послуги з реабілітації військових та психологічної підтримки активно впроваджуються та вдосконалюються.

Зростаюча потреба в адаптації подібних програм у вітчизняних готелях обумовлює актуальність теми. Важливим є формування чіткого розуміння концепції психологічної підтримки як для гостей, так і для персоналу, а також її впровадження в систему управління готелем.

Крім того, перспективи розвитку цієї інновації в Україні потребують аналізу з метою підвищення ефективності та привабливості таких програм. Їхнє впровадження не лише може підвищити рівень сервісу, але й виконати важливу соціальну функцію, сприяючи відновленню фізичного і психічного здоров'я тих, хто пройшов через воєнні випробування [16].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В умовах війни кількість людей, які потребують фізичної та психологічної реабілітації, значно зросла. Військові повертаються з фронту зі складними пораненнями та психічними травмами.

Лише за останні півтора року кількість людей в Україні, які потребують реабілітації, значно зросла через військові дії. Кількість українців з інвалідністю збільшилася на 300 тисяч, досягнувши 3 мільйонів. Це підкреслює нагальну потребу в збільшенні реабілітаційних послуг для осіб, які постраждали від війни, включаючи військовослужбовців та цивільних [1].

Військові часто отримують як фізичні, так і психологічні травми через бойові дії. За даними, близько 75% військових, які отримали поранення, після реабілітації повертаються на службу, що демонструє важливість ефективної системи реабілітації. Вона включає фізичну допомогу, психологічну підтримку, соціальну інтеграцію та підтримку сімей військовослужбовців [2].

Через інтенсивні бойові дії та небезпечні умови, військовослужбовці зазнають як фізичних поранень, так і психічних травм, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР). За оцінками Міністерства охорони здоров'я України, кількість військових, які потребують реабілітації, постійно зростає. Офіційні дані свідчать, що тисячам військовослужбовців, які повертаються з фронту, необхідна реабілітація через отримані травми та вплив стресових факторів [14].

Термін «реабілітація», що означає відновлення, вперше визначив Франц Йозеф Ріттер фон Бус у 1903 році. Як комплекс заходів для осіб із фізичними вадами, реабілітація отримала офіційне визнання у 1918 році з відкриттям Інституту Червоного Хреста для інвалідів у Нью-Йорку [3].

Спершу реабілітація допомагала людям з фізичними вадами адаптуватися до життя, але згодом охопила й професійну підготовку та соціальну інтеграцію. У 1950 році ООН закликала до міжнародної співпраці у сфері реабілітації. У 1958 році ВООЗ підкреслила важливість реабілітації для мінімізації наслідків хвороб, і вона стала важливою частиною системи охорони здоров'я [4].

Реабілітація – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення здоров'я, функціональних можливостей і працездатності організму, що були порушені через хвороби, травми або вплив фізичних, хімічних і соціальних факторів. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), реабілітація охоплює дії, покликані допомогти людям з порушеннями, спричиненими хворобами, травмами або вродженими вадами, адаптуватися до умов життя в їхньому суспільстві. ВООЗ також підкреслює, що

реабілітація – це процес, спрямований на всебічну підтримку пацієнтів, допомагаючи їм досягти максимальної фізичної, психічної, професійної та соціальної адаптації при їхньому стані [5].

Види реабілітації наведені на рис. 1.

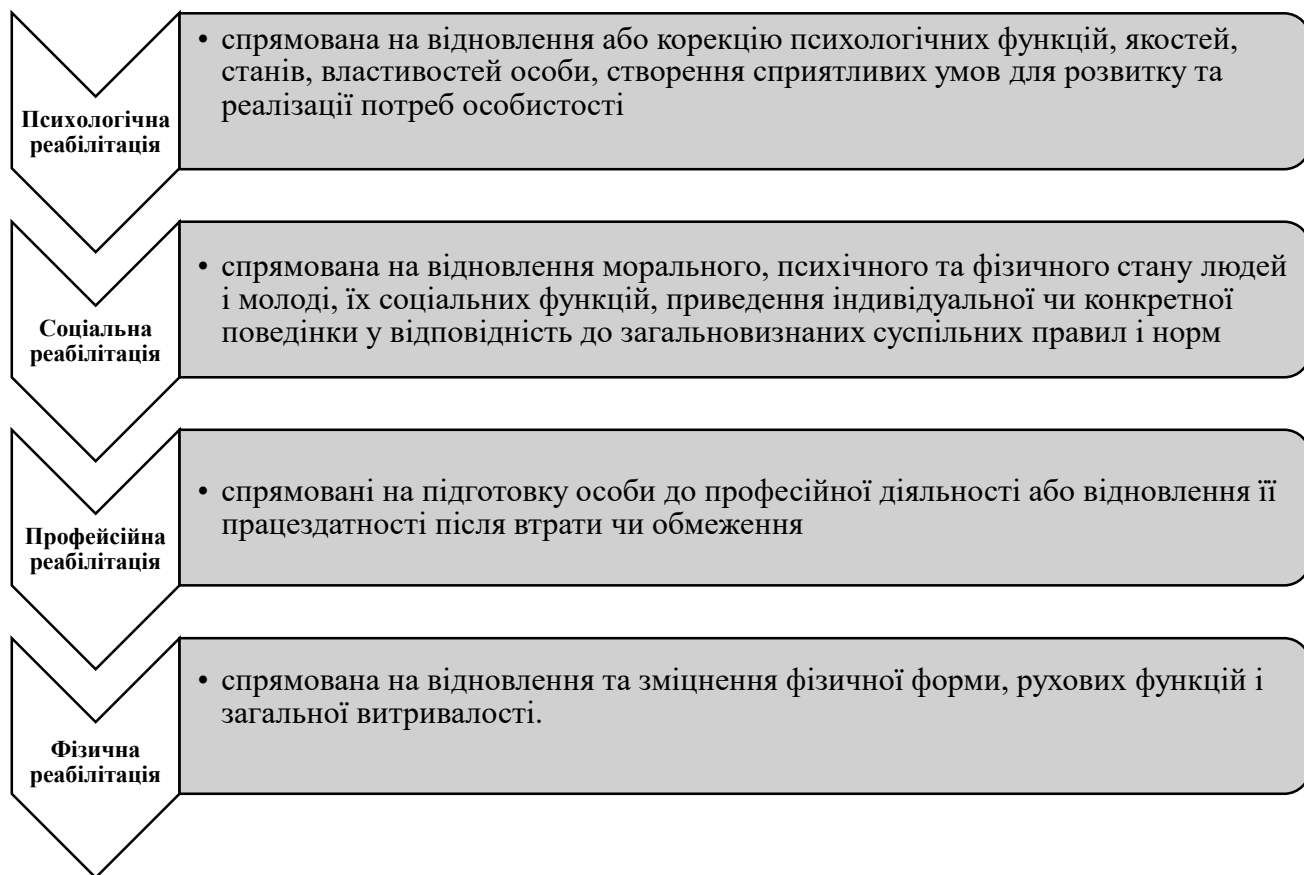


Рисунок 1 – Види реабілітації [2]

Психологічна реабілітація спрямована на подолання травматичного досвіду, часто супроводжуваного посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), тривожним станом, депресією, панічними атаками, емоційним вигоранням, включає в себе:

Психодіагностику та скринінг – оцінка психічного стану, яка дозволяє визначити рівень тривожності, стресостійкість та вразливість до ПТСР. Важливу роль відіграють опитувальники та скринінгові методики, такі як шкала тривоги Спілбергера-Ханіна, що дозволяють відокремити осіб, які потребують додаткового психологічного супроводу [9].

Психотерапія та консультування – методи терапії, включаючи когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), психоедукацію, групову та індивідуальну терапію, допомагають подолати негативні емоції, страхи та інтрузії, пов'язані з травматичним досвідом.

Психоедукація – навчання військовослужбовців та їхніх родин основами психологічної гігієни та способам самопідтримки, що допомагає попередити розвиток

ускладнень та сприяє відновленню психоемоційного самопочуття. Додатки для психічного здоров'я - використання таких програм, як PTSD Coach, Breathe2Relax, дозволяє військовослужбовцям самостійно відстежувати свій стан, займатися релаксацією та розвивати навички регуляції емоцій. Ці додатки можуть допомогти знизити стрес і підтримати емоційну стабільність на різних етапах реабілітації [10].

До комплексу фізичної реабілітації входять:

Фізіотерапевтичні процедури - електростимуляція м'язів, магнітотерапія, лазерна терапія та інші методи, які сприяють зниженню болю, поліпшенню кровообігу та зменшенню запальних процесів. Фізіотерапія допомагає прискорити процес одужання та зміцнити опорно-руховий апарат [11].

Лікувальна фізкультура (ЛФК). Це комплекс вправ, спеціально розроблених для відновлення функцій кінцівок, зміцнення м'язів та покращення координації рухів. Вправи ЛФК підбираються з урахуванням стану здоров'я пацієнта і можуть поступово ускладнюватися для досягнення оптимальних результатів [10].

Масаж та мануальна терапія. Ці методи сприяють розслабленню м'язів, зниженню болю та покращенню кровообігу. Масаж допомагає відновити рухливість суглобів, поліпшити загальний фізичний стан і позбавитися м'язових контрактур [12].

Ерготерапія. Включає відновлення навичок, необхідних для повсякденного життя. Військовослужбовцям можуть допомогти адаптуватися до нових умов життя, освоїти нові навички та повернутися до звичного ритму життя. Ерготерапія особливо важлива для тих, хто зазнав складних травм і потребує допомоги в реадаптації [13].

Професійна реабілітація націлена на допомогу військовослужбовцям у поверненні до роботи або набутті нових професійних навичок. Основні напрямки включають:

Освітні курси та перекваліфікація – навчальні програми з розвитку навичок дозволяють військовослужбовцям освоїти нові спеціальності, підвищити кваліфікацію та адаптуватися до вимог сучасного ринку праці.

Тренінги для розвитку кар'єри. Це можуть бути семінари з підготовки резюме, тренінги з підвищення комунікативних та адаптивних навичок.

Підтримка працевлаштування. Спеціальні програми стажування, працевлаштування ветеранів, допомога у проходженні співбесід – усе це сприяє стабільному поверненню до трудової діяльності.

Соціальна реабілітація спрямована на адаптацію військових до цивільного життя. Основні напрямки включають соціально- : медичну, психологічну, педагогічну, професійну та трудову та середовищну реабілітацію [14].

На основі опрацьованого матеріалу було розроблено програму реабілітаційних заходів (таблиця 2), яка є орієнтованою на військовослужбовців і розроблена з метою поступового відновлення їхньої фізичної та психічної стійкості, а також забезпечення комплексної підтримки під час перебування у готелі оздоровчого призначення.

Таблиця 2 – Програма реабілітаційних заходів для військовослужбовців

День 1	Медичне обстеження, оцінка фізичної та психологічної підготовки, ознайомлення з планом реабілітації.
День 2	Дихальні вправи (ЛФК), майндфулнес (техніки розслаблення для концентрації та зниження стресу), індивідуальна психологічна сесія.
День 3	Баланс та координація (ЛФК), експозиційна терапія (обережне відтворення травматичних подій у контрольованих умовах для зменшення їхнього впливу на психіку), міофасціальний масаж (полегшення болю, викликаного дисфункціями фасцій та м'язовими спазмами, що можуть виникати під час служби).
День 4	Рефлексотерапія (ЛФК) (стимуляція нервової системи через пасивні рухи), Групова психологічна терапія (спілкування з іншими учасниками для підтримки та адаптації).
День 5	Ізометричні вправи (ЛФК) (вправи для зміцнення м'язів без їхнього розтягування), спортивний масаж (масаж для швидшого відновлення після фізичних навантажень), арт-терапія (вираження емоцій через творчість).
День 6	Водні вправи (ЛФК) (фізкультура у воді для зменшення навантаження на суглоби), індивідуальна психологічна терапія (робота з тригерами негативних емоцій), класичний лікувальний масаж (масаж для поліпшення психічного та фізичного стану).
День 7	Дихальні вправи (ЛФК) (для відновлення дихальної функції та зниження тривожності), когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) (робота над корекцією негативних думок).
День 8	Баланс та координація (ЛФК) (вправи для контролю над рухами), соціальна адаптація (групові вправи для покращення комунікації та соціальної взаємодії), точковий масаж (акупресура для зняття емоційної напруги),
День 9	Дихальні вправи (ЛФК) (для відновлення функції дихання), індивідуальна психологічна терапія (робота з емоційними травмами), експресивні техніки (вираження почуттів через письмо чи творчість).
День 10	Витривалість та сила (ЛФК) (вправи для зміцнення м'язів і покращення витривалості), індивідуальна психологічна сесія (психологічна підтримка), лімфодренажний масаж (масаж для зменшення набряків і відновлення після травм).
День 11	Водні вправи (ЛФК) (аква-тренування для зниження навантаження на суглоби), експозиційна терапія (обережне відтворення травматичних спогадів), тілесно-орієнтована терапія (техніки для зниження стресу і звільнення емоцій).
День 12	Рефлексотерапія (ЛФК) (стимуляція нервової системи через пасивні рухи), масаж гарячими каменями (релаксаційний масаж для поліпшення кровообігу).
День 13	Дихальні вправи (ЛФК) (для відновлення дихання та зниження тривожності), релаксаційна психологічна сесія (заняття для зниження стресу), інтерактивні спортивні ігри (командні ігри для підняття настрою і координації).
День 14	Оцінка досягнень (заключне медичне обстеження і тестування психологічного стану), консультація з терапевтом і психологом (обговорення результатів і подальші рекомендації).

Збалансоване харчування є невід'ємною частиною процесу реабілітації для військових. Під час бойових дій та після них організм військовослужбовців піддається значному стресу, що знижує імунітет та порушує обмін речовин.

Раціональне та збалансоване харчування — це фундаментальний аспект відновлення здоров'я після фізичних і психічних навантажень. Для військових, які пережили стрес та травми, важливо забезпечити харчування з оптимальним співвідношенням білків, жирів та вуглеводів для відновлення тканин, покращення енергетичного рівня та імунної функції. Спеціальні раціони з урахуванням індивідуальних потреб також допомагають запобігти виникненню хронічних захворювань [15].

Реабілітаційні послуги, доповнені комплексним підходом до харчування, дозволяють не лише фізично відновити пацієнта, але й покращити його психоемоційний стан. Збалансоване харчування сприяє зменшенню рівня запалення в організмі, стабілізації рівня цукру в крові, що покращує настрій та когнітивні функції. Військові, які отримують повноцінне харчування, легше адаптуються до мирного життя.

**Висновки з проведеного дослідження.** Отже, в умовах воєнного стану та в післявоєнний період, комплексної реабілітації потребуватимуть значна частина населення України. Особливо актуальним дане питання є для військовослужбовців. Тому готельним підприємствам слід орієнтуватися на потреби запровадження додаткових послуг - реабілітаційних заходів.

Розроблена програма реабілітаційних заходів для готелю оздоровчого призначення допоможе забезпечити комплексну психологічну підтримку гостей готельного комплексу. Такий підхід дозволить створити сприятливі умови для відновлення військовослужбовців, сприяючи їхній психологічній адаптації та зміцненню емоційної стійкості.

#### **БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:**

1. Бісмак, О. В., Мельнік, Н. Г., & Бровін, О. В. *Основи фізичної реабілітації*. Харків, 2010. 120 с.
2. Воронін, Д. М., Павлюк, Є. О. *Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи: навч. посібник*. Хмельницький: ХНУ, 2011. 143 с.
3. Воропаєв, Д. С., & Єжова, О. О. *Основи фізичної реабілітації. Загальна характеристика засобів фізичної реабілітації: навч. посібник*. Суми, 2019. 72 с.
4. Канигіна, С., Черепок, О., Волох, Н. *Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів*. Запоріжжя: ЗДМУ, 2023. 196 с.

5. Мазепа, М. А. *Ерготерапія – нова спеціальність в Україні: лекція № 1 з навч. дисципліни "Ерготерапія"*. Львів, 2019. 11 с. URL: [repository.ldufk.edu.ua](https://repository.ldufk.edu.ua) (дата звернення: 21.11.2024).
6. Медико-психологічна реабілітація та соціальна адаптація учасників бойових дій і вимушених переселенців в Україні: проблеми та перспективи: бібліогр. покажи. Київ, 2024. 91 с.
7. Мухін, В. *Фізична реабілітація*. 3-тє вид. Київ: Олімп. літ., 2009. 488 с.
8. Реабілітація військовослужбовців з травмами опорно-рухового апарату та черепно-мозковою травмою в умовах санаторно-курортних і реабілітаційних закладів / ред.: І. Заболотна, І. К. Бабова. Одеса: КП ОМД, 2022. 57 с.
9. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
10. Шаповалова, В. А., Коршак, В. М., Халтагарова, В. М., Шимеліс, І. В., Гончаренко, Л. І. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. Київ: Медицина, 2014. 248 с.
11. Boulder Crest Foundation. *Our Programs & Initiatives – Rooted in the Science of PTG*. URL: [bouldercrest.org](https://bouldercrest.org) (date of access: 21.11.2024).
12. Fizjo-pomoc Medical Center. *Фізіотерапія, реабілітація*. URL: [fizjo-pomoc.pl](https://fizjo-pomoc.pl) (дата звернення: 21.11.2024).
13. GuideStar | Candid. *Veteran's PATH Inc. - GuideStar Profile*. URL: [guidestar.org](https://guidestar.org) (date of access: 21.11.2024).
14. The Greenbrier Resort. *The Greenbrier - Luxury Resort in West Virginia*. URL: [greenbrier.com](https://greenbrier.com) (date of access: 21.11.2024).
15. Українська правда. Життя. *За півтора року кількість людей з інвалідністю в Україні зростає на 300 тисяч – Мінсоцполітики*. URL: [life.pravda.com.ua](https://life.pravda.com.ua) (дата звернення: 21.11.2024).
16. World Health Organization (WHO). *Healthy diet*. URL: [who.int](https://who.int) (date of access: 21.11.2024).

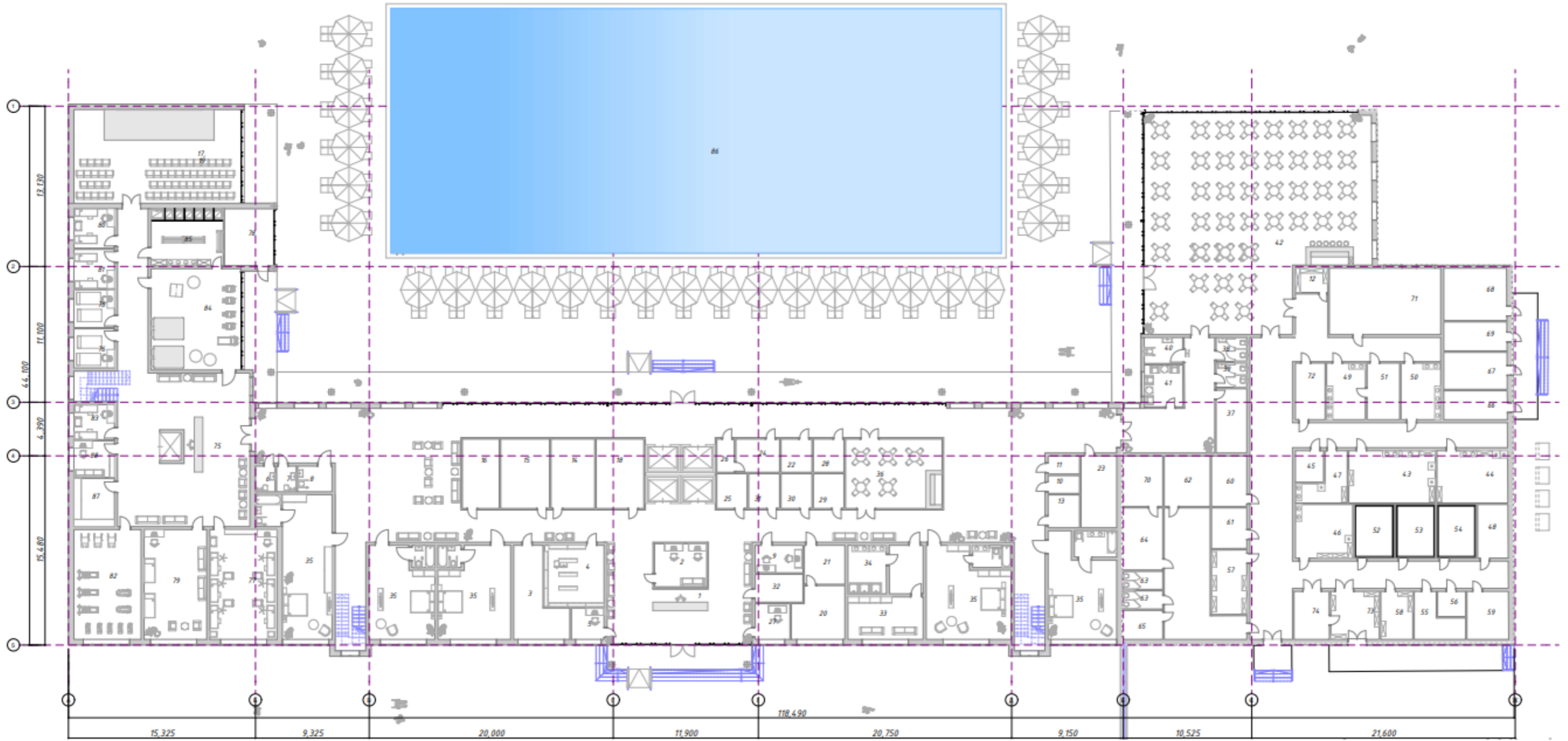
## References

1. Bismak, O. V., Melnyk, N. G., & Brovin, O. V. (2010). *Osnovy fizychnoi rehabilitatsii* [Basics of physical rehabilitation]. Kharkiv.

2. Voronin, D. M., & Pavlyuk, Ye. O. (2011). *Fizychna rehabilitatsiya pry zakhvoryuvannyakh nervovoi systemy: navch. posibnyk* [Physical rehabilitation for nervous system disorders: study guide]. Khmelnytskyi: KhNU.
3. Voropaiev, D. S., & Yezhova, O. O. (2019). *Osnovy fizychnoi rehabilitatsii. Zahalna kharakterystyka zasobiv fizychnoi rehabilitatsii: navch. posibnyk* [Basics of physical rehabilitation. General characteristics of physical rehabilitation tools: study guide]. Sumy.
4. Kanyhina, S., Cherepok, O., & Volokh, N. (2023). *Fizychna rehabilitatsiya pry zakhvoryuvannyakh vnutrishnikh organiv* [Physical rehabilitation for internal organ diseases]. Zaporizhzhia: ZDMU.
5. Mazepa, M. A. (2019). *Erhoterapiya – nova spetsialnist v Ukraini: lektsiia № 1 z navch. dystsypliny "Erhoterapiya"* [Occupational therapy – a new specialty in Ukraine: Lecture № 1 for the discipline "Occupational Therapy"]. Lviv. Retrieved from <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/25968>
6. Medyko-psykholohichna rehabilitatsiya ta sotsialna adaptatsiya uchashnykh boiovykh dii i vymushenykh pereselentsiv v Ukraini: Problemy ta perspektyvy: bibliografichni pokazhchyk [Medical-psychological rehabilitation and social adaptation of combatants and internally displaced persons in Ukraine: Problems and prospects: Bibliographic index]. (2024). Kyiv.
7. Mukhin, V. (2009). *Fizychna rehabilitatsiya* [Physical rehabilitation] (3rd ed.). Kyiv: Olimp. lit.
8. Rehabilitation of servicemen with musculoskeletal injuries and traumatic brain injuries in sanatorium-resort and rehabilitation institutions / Eds.: I. Zabolotna, I. K. Babova. (2022). Odesa: KP OMD.
9. Shapovalova, V. A., Korshak, V. M., Khaltaharova, V. M., Shymelis, I. V., & Honcharenko, L. I. (2014). *Sportyvna medytsyna i fizychna rehabilitatsiya* [Sports medicine and physical rehabilitation]. Kyiv: Medytsyna.
10. *Osnovy rehabilitatsiinoi psykholohii: Podolannia naslidkiv kryzy. Navchalnyi posibnyk. Tom 1* [Basics of rehabilitation psychology: Overcoming crisis consequences. Volume 1]. (2018). Kyiv.
11. Boulder Crest Foundation. (2024). Our Programs & Initiatives – Rooted in the Science of PTG. Retrieved from <https://bouldercrest.org/programs-initiatives/>

12. Fizjo-pomoc Medical Center. (2024). Фізіотерапія, реабілітація [Physiotherapy, rehabilitation]. Retrieved from <https://fizjo-pomoc.pl/uk/>
13. GuideStar | Candid. (2024). Veteran's PATH Inc. - GuideStar Profile. Retrieved from <https://www.guidestar.org/profile/47-4428490>
14. The Greenbrier Resort. (2024). The Greenbrier - Luxury Resort in West Virginia. Retrieved from <https://www.greenbrier.com/>
15. Ukrainian Pravda. (2024). *Za pivtorah roku kilkist liudei z invalidnistiu v Ukraini zrosla na 300 tysiach – Minsotspolitiki* [In a year and a half, the number of people with disabilities in Ukraine increased by 300 thousand – Ministry of Social Policy]. Retrieved from <https://life.pravda.com.ua/society/2023/09/19/256633/>
16. World Health Organization (WHO). (2024). Healthy diet. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Компонувальне рішення готельного підприємства на відмітці 0.000



## ПРИМІЩЕНЬ

### Експлікація приміщень

№	Назва	Площа, м²
1	Вестибюль	100
2	Бюро прийому і реєстрації	19,9
3	Службовий санітарно-технічний блок	13,7
4	Камера схову	24,8
5	Приміщення охорони	6,4
6	Жіночий санвузол	3,0
7	Чоловічий санвузол	3,0
8	Санвузол для маломобільних груп населення	5,0
9	Кімната чергового персоналу	10,9
10	Комора прибирального інвентарю	4,8
11	Санвузол для персоналу	4,0
12	Підсобна	5,0
13	Кімната обслуговування номерів для маломобільних груп населення	6,6
14	Більярдна	20,0
15	Ігрова кімната	24,0
16	Читальний зал	17,0
17	Конференц-зал	80,0
18	Дитяча кімната	24,0
19	Кінозала	60,0
20	Кабінет генерального директора	15,0
21	Приймальня	10,0
22	Кабінет головного інженера	9,0
23	Приміщення інженерно-технічного персоналу	18,0
24	Приміщення для бухгалтерії	16,0
25	Кабінет головного бухгалтера	6,0
26	Каса	8,0
27	Кабінет начальника служби безпеки	8,0
28	Кабінет начальника пожежної охорони	8,0
29	Кабінет менеджера з управління номерним фондом	8,0
30	Кабінет менеджера рекреаційної служби	8,0
31	Кабінет менеджера служби управління садовим господарством	8,0
32	Архів	12,0
33	Гардеробна для співробітників	15,0
34	Душові та санітарні кімнати для персоналу	12,0
35	Номери для маломобільних груп населення	35,5
36	Лоббі-бар	4,0

### Експлікація приміщень

№	Назва	Площа, м²
<b>Приміщення фізкультурно-оздоровчого призначення</b>		
75	Вестибюль оздоровчого центру	20,0
76	Масажні кабінети	2*9,2 = 18,4
77	Зал для групових занять	28,0
78	Кабінет арт-терапії	25,0
79	Кабінет психолога	15,1
80	Кабінет терапевта	16,5
81	Кабінет реабілітолога	15,1
82	Кабінет фізіотерапії	13,6
83	Кабінет медсестри	11,9
84	Кабінет ЛФК	63,0
85	Роздягальні та душові	2*16,2 = 32,4
86	Басейн	306,2
87	Приміщення для зберігання спортивного інвентарю	19,3
88	Кімната для персоналу	4,2

## ЕСПЛІКАЦІЯ ПРИМІЩЕНЬ ТА Аркуш 1А

### Експлікація приміщень

№	Назва	Площа, м²
37	Гардероб	16
38	Вбиральня чоловіча	15
39	Вбиральня жіноча	15
40	Вбиральня для маломобільних груп населення	10
41	Кімната для паління	8
42	Обідня зала з баром	320
43	Гарячий цех	30
44	Холодний цех	24
45	Приміщення для різання хліба	6
46	Кондитерський цех	20
47	М'ясо-рибний цех	12
48	Овочевий цех	10
49	Мийна столового посуду	15
50	Мийна кухонного посуду	15
51	Сервізна	12
52	Охолоджувальна камера молочно-жирових продуктів	15
53	Охолоджувальна камера м'ясо-рибних продуктів	15
54	Охолоджувальна камера овочів, фруктів, зелені, напоїв	15
55	Комора сухих продуктів	16
56	Комора тари та інвентарю	8
57	Комора горіхачих виробів	20
58	Комора хлібобулочних виробів	10
59	Комора овочів та корнеллодів	15
60	Кабінет менеджера служби ресторанного господарства	12
61	Бухгалтерія	15
62	Кімната для персоналу	12
63	Санвузол для персоналу	8
64	Роздягальня для персоналу	8
65	Медичний пункт	6
66	Електрощитова	12
67	Теплопункт	15
68	Венткамера припливна	24
69	Венткамера витяжна	12
70	Душова	15
71	Ідальня для персоналу	70
72	Роздягальня	12
73	Завантажувальна	16
74	Приміщення копірника	12

### Специфікація обладнання

№	Найменування	Марка	К-ть, шт	Розміри, мм
46	Інформ. стенд	Acry	1	600*600*15
47	Годинник	Nutafa	1	500*500*20
48	Сейф	GRIFTON R.60 E	2	600*480*730
49	Унітаз	BAI 1013	2	500*360,5*410
50	Раковина	Luxor. Ella	2	440*440*140
51	Дзеркало	Perla	2	500*500
52	Дозатор для мила	HS-1808-Y	2	270*400*1500
54	Контейнери для сміття	Plastik	2	400*300*200
55	Диспенсер папер. рушників	Tork	2	300*100*200
56	Кулер з водою	AquaFrost	1	1060*358*836
57	Шафи для одягу	Меблі НН	2	1800*800*500
58	Шафи для зберіг.	LEVMETAL ШКМ	1	1800*3600*500
59	Візок для багаж.	B-TK Куї-В	1	540*730*1000
60	Робочий стіл	Меблі НН	1	1200*800*750
61	Стілець	Бюрократ	2	570*570*760
62	Моніторингова система відеоспостереж.	Hikvision	1	800*600*1000
63	Шафа для збер. документів	Меблі НН	1	800*400*200
64	Сист. сигнал.	Ajax	1	600*400*300
65	Унітаз підвіс.	BAI 1013	2	500*360,5*410
66	Раковина	Luxor Ella	2	440*440*140
67	Дзеркало	Perla	2	500*500
68	Дозатор сенс. для мила	HS-1808-Y	2	270*400*1500
69	Електросушилка для рук	Rixio Maggio H01W	1	533*295*180
70	Унітаз підвіс. для маломоб. груп	BAI 1013	1	500*360,5*410
71	Раковина із сенс. кранами	Luxor Ella	1	440*440*140
72	Дзеркало нахил.	AGC Mirax	1	700*700
73	Дозатор сенс. для мила	HS-1808-Y	1	270*400*1500
74	Електросушилка для рук	Rixio Maggio H01W	1	533*295*180

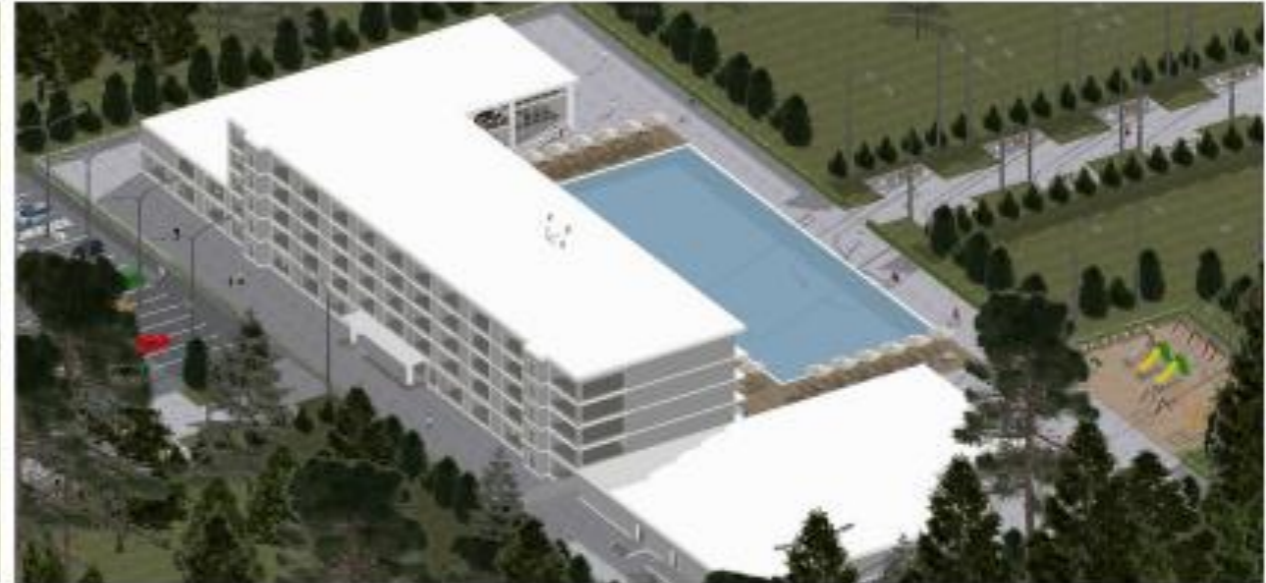
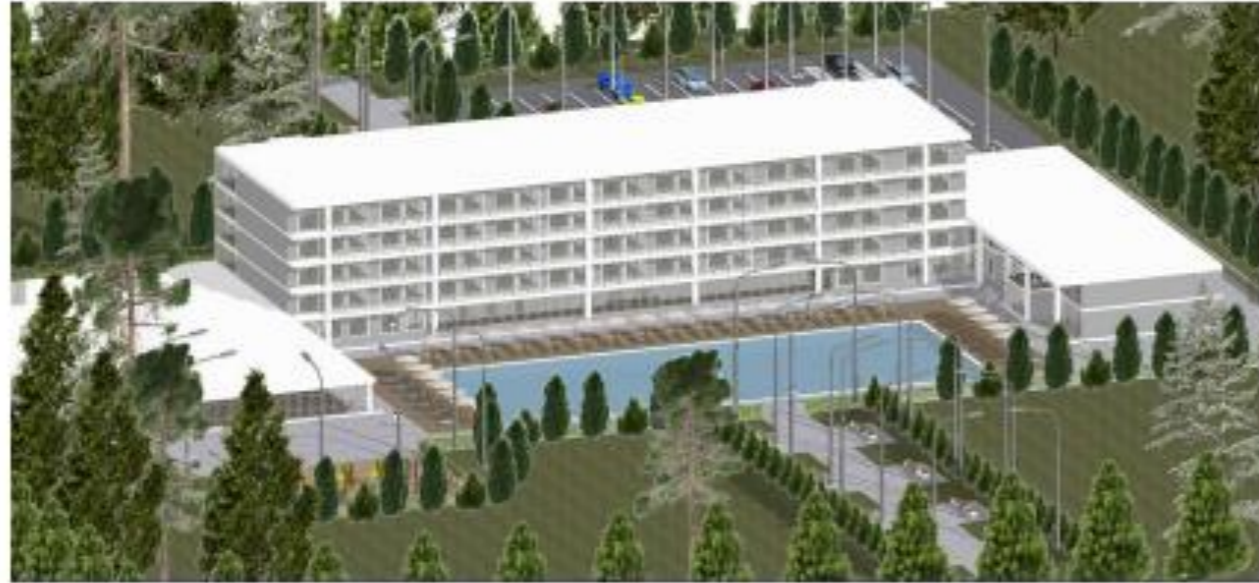
### Специфікація обладнання

№	Найменування	Марка	К-ть, шт	Розміри, мм
1	Диван	Імбрайс	2	1530*850*690
2	Крісла для відпочинку	Памела	4	940*830*730
3	Стіл для журналів	Лоренза каса	4	800*800*450
4	Парасольниця	Сильвія	2	900*2300*890
5	Рослини (оливкове дерево)		2	1000*1000*1000
6	Кондиціонер	Samsung	2	720*495*270
7	Плазмовий екран	Samsung QLED	1	1143,2*1176,8*475,5
8	Кулер з водою	Hoffrost	2	1060*358*386
9	Динаміки	Fonestar SONOR	2	162*262*147
10	Стійка реєстр.		1	1800*600*1000
11	Стілець	Mikki	2	570*570*760
12	Комп'ютер	Apple iMac 24	2	547*461*147
13	Шафа для зберіг. ключів	LEVMETAL	1	1800*1800*500
14	Принтер (сканер, ксеркс)	Canon MAXIFY	1	399*645*327

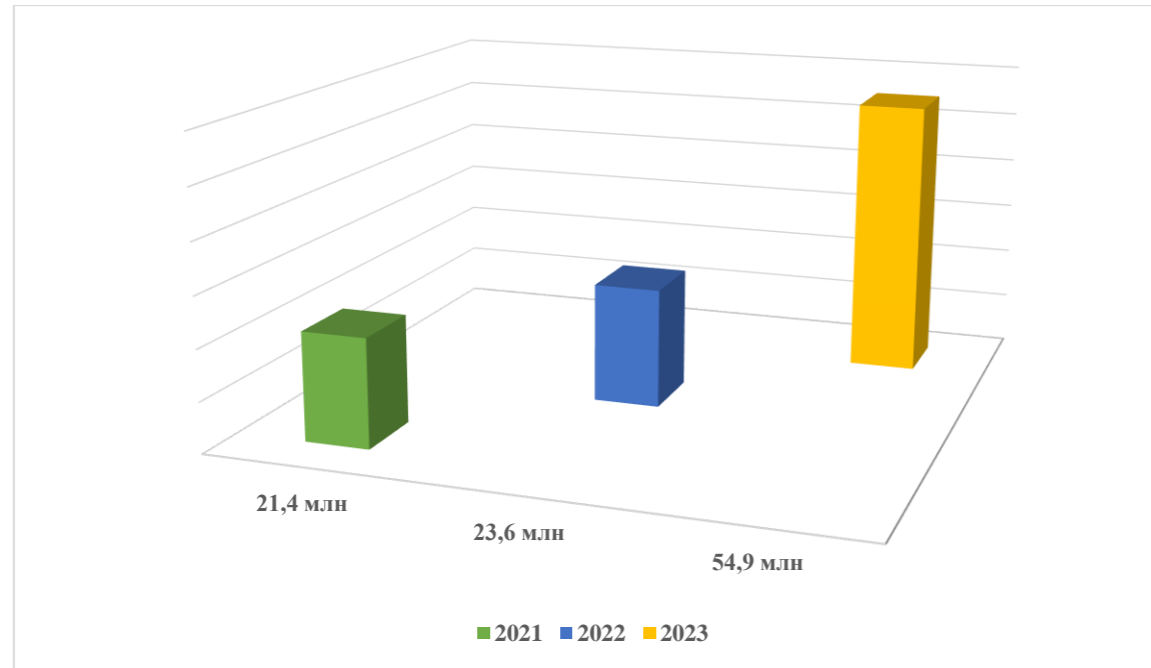
### Специфікація обладнання

№	Найменування	Марка	К-ть, шт	Розміри, мм
15	Диван	Імбрайс	1	1530*850*690
16	Крісло	Памела	2	940*830*730
17	Журнальний стіл	Лоренза каса	2	800*800*450
18	Кулер з водою	Hoffrost V900CSG	2	1060*358*386
19	Робочий стіл	A100.14	1	1400*700*750
20	Стілець	Аклас	1	850*330*600
21	Шафа	IKEA	1	800*400*1800
22	Кулер з водою	Hoffrost V900CSG	1	1060*358*386
23	Корзина для сміття	Maia	1	160*260
24	Комп'ютер	Apple iMac 24	1	547*461*147
25	Сейф	GRIFTON R.60 E	1	600*480*730
26	Кондиціонер	Samsung ar091xhqasina	1	490,5*720*270
27	Системи відеоспостереж.	Hiseeu	1	220,2*250,5
28	Стелажі для інвентарю	CleanShelf	2	800*400*1800
29	Стелажі для зберігання хімічних засобів	ChemStore	1	1000*500*1800
30	Раковина для миття інвент.	WashSink	1	600*600*800
31	Сушарка для інвент.	DryRack	1	1000*600*1800
32	Унітаз	Cersanit Classik	2	350*770
33	Раковина	Wafer House	2	560,8*660
34	Дзеркало	LED	1	500*800
35	Дозатор сенс. для мила	HS-1808-Y	1	270*400*1500
36	Інвалідні візки	MobilityWheel	1	800*600*1000
37	Мобільні пандуси	EasyAccess	1	1000*1200*300
38	Стелажі для зберігання	AccessShelf	1	800*400*1800
39	Ліжко з підіом. для осіб з обмеженими можливостями	HFCJ-D08	1	1900*900*160
40	Тумбочка біля ліжка	StepLoft Standbed	1	450*550*350
41	Світильник над ліжком	Imperium Light	1	100*900*20
42	Стілець	Джим	1	520*790*500
43	Робочий стіл	Moppic 2 Fenster	1	730*1200*600
44	Кондиціонер	Samsung ar091xhqasina	1	720*495*270

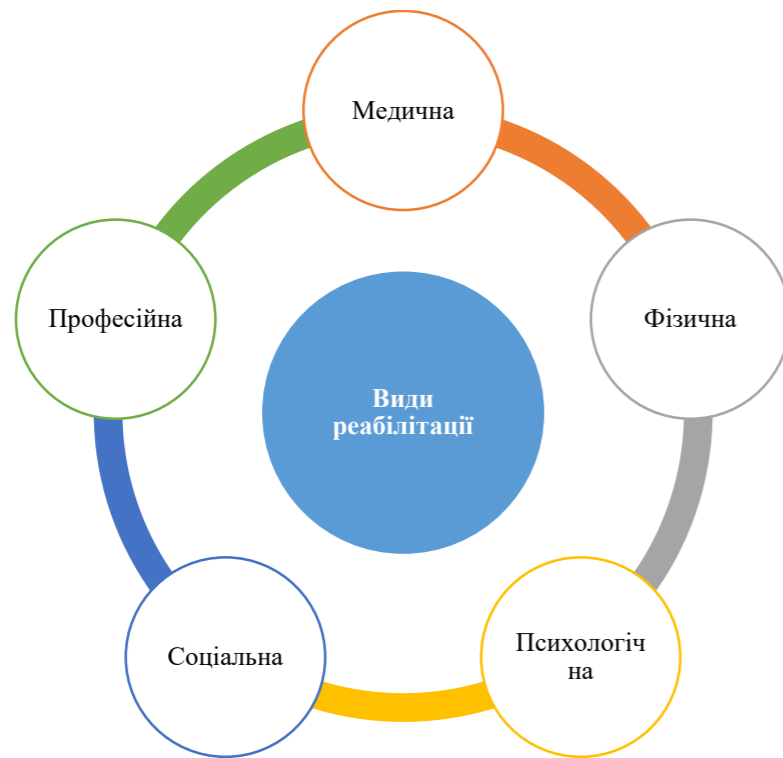
## СПЕЦИФІКАЦІЯ



### МАТЕРІАЛИ ІННОВАЦІЙНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ



КІЛЬКІСТЬ ВІЗИТІВ ПАЦІЄНТІВ ДО ЛПД 2021-2023 РР.



ОСНОВНІ ВИДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ



**МАТЕРІАЛИ ІННОВАЦІЙНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

**ОСНОВНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Лікувальна фізкультура (ЛФК)**

- Спеціально розроблені фізичні вправи, спрямовані на покращення рухливості, сили, витривалості та загального фізичного стану пацієнта. Вправи ЛФК допомагають відновити функції м'язів і суглобів після травм або операцій, а також сприяють нормалізації обміну речовин, поліпшенню циркуляції крові та лімфи.

**Масаж**

- Метод реабілітації, що стимулює кровообіг, знижує м'язову напругу, прискорює відновлення тканин після травм, покращує загальний стан пацієнта та зменшує біль. Масаж є ефективним як самостійний метод, так і в поєднанні з іншими реабілітаційними заходами.

**Мануальна терапія**

- Метод реабілітації, що полягає в коригуванні суглобів та хребта за допомогою фізичних маніпуляцій. Вона ефективно відновлює рухливість суглобів, зменшує больові відчуття та запалення, покращує координацію рухів. Це особливо корисно для пацієнтів з проблемами хребта та суглобів.

**Фізіотерапія**

- Даний метод включає різноманітні методи, як електричні імпульси, ультразвукові хвилі, теплові та холодні процедури, для стимулювання відновлення тканин, зменшення запалення та болю. Найпоширеніші методи: електростимуляція, ультразвукова терапія, теплотерапія та холодотерапія. Ці методи стимулюють регенерацію тканин, покращують мікроциркуляцію і знімають біль.

**Гідротерапія (водні процедури)**

- Включає використання ванн, басейнів, гідромасажу для зниження навантаження на суглоби та зменшення болю. Терапія за допомогою води створює сприятливі умови для рухів і реабілітаційних вправ завдяки природному впливу води, яка підтримує вагою тіла і зменшує ризик травм.

**Механотерапія**

- Метод використання тренажерів і спеціальних апаратів для відновлення рухливості суглобів і зміцнення м'язів після серйозних травм або операцій. Вона допомагає відновити правильну функцію суглобів і полегшує реабілітаційний процес.

**Теплолікування (термотерапія)**

- Використовується для розслаблення м'язів, зменшення болю та запалення. Парафінотерапія, грязелікування та озокеритотерапія є частиною теплотерапії, яка сприяє відновленню тканин та поліпшенню кровообігу.

**Холодотерапія (кріотерапія)**

- Використання холоду для зменшення набряків, запалення та болю. Холод допомагає обмежити пошкодження тканин та прискорює загоєння.

**Ерготерапія**

- Допомагає пацієнтам відновити навички, необхідні для виконання щоденних дій, таких як одягання, готування їжі або робота з комп'ютером. Цей вид реабілітації особливо важливий для людей, які пережили серйозні травми або хвороби, що обмежують їхню здатність виконувати побутові завдання.

**ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

День 1	Медичне обстеження, оцінка фізичної та психологічної підготовки, ознайомлення з планом реабілітації.
День 2	Дихальні вправи (ЛФК), майндфулнес (техніки розслаблення для концентрації та зниження стресу), індивідуальна психологічна сесія.
День 3	Баланс та координація (ЛФК), експозиційна терапія (обережне відтворення травматичних подій у контрольованих умовах для зменшення їхнього впливу на психіку), міофасціальний масаж (полегшення болю, викликаного дисфункціями фасцій та м'язовими спазмами, що можуть виникати під час служби).
День 4	Рефлексотерапія (ЛФК) (стимуляція нервової системи через пасивні рухи), Групова психологічна терапія (спілкування з іншими учасниками для підтримки та адаптації).
День 5	Ізометричні вправи (ЛФК) (вправи для зміцнення м'язів без їхнього розтягування), спортивний масаж (масаж для швидшого відновлення після фізичних навантажень), арт-терапія (вираження емоцій через творчість).
День 6	Водні вправи (ЛФК) (фізкультура у воді для зменшення навантаження на суглоби), індивідуальна психологічна терапія (робота з тригерами негативних емоцій), класичний лікувальний масаж (масаж для поліпшення психічного та фізичного стану).
День 7	Дихальні вправи (ЛФК) (для відновлення дихальної функції та зниження тривожності), когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) (робота над корекцією негативних думок).
День 8	Баланс та координація (ЛФК) (вправи для контролю над рухами), соціальна адаптація (групові вправи для покращення комунікації та соціальної взаємодії), точковий масаж (акупресура для зняття емоційної напруги),
День 9	Дихальні вправи (ЛФК) (для відновлення функції дихання), індивідуальна психологічна терапія (робота з емоційними травмами), експресивні техніки (вираження почуттів через письмо чи творчість).
День 10	Витривалість та сила (ЛФК) (вправи для зміцнення м'язів і покращення витривалості), індивідуальна психологічна сесія (психологічна підтримка), лімфодренажний масаж (масаж для зменшення набряків і відновлення після травм).
День 11	Водні вправи (ЛФК) (аква-тренування для зниження навантаження на суглоби), експозиційна терапія (обережне відтворення травматичних спогадів), тілесно-орієнтована терапія (техніки для зниження стресу і звільнення емоцій).
День 12	Рефлексотерапія (ЛФК) (стимуляція нервової системи через пасивні рухи), масаж гарячими каменями (релаксаційний масаж для поліпшення кровообігу).
День 13	Дихальні вправи (ЛФК) (для відновлення дихання та зниження тривожності), релаксаційна психологічна сесія (заняття для зниження стресу), інтерактивні спортивні ігри (командні ігри для підняття настрою і координації).
День 14	Оцінка досягнень (заклучне медичне обстеження і тестування психологічного стану), консультація з терапевтом і психологом (обговорення результатів і подальші рекомендації).

ПРИНЦИПИ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ

<p><b>Різноманітність продуктів</b></p> <p>Рацион повинен включати різні види продуктів, щоб забезпечити організм усіма необхідними поживними речовинами. Це означає споживання різних груп продуктів, таких як овочі, фрукти, злаки, білки (м'ясо, риба, бобові) та молочні продукти.</p>	<p><b>Мінімізація споживання солі та цукру</b></p> <p>ВООЗ рекомендує обмежити споживання доданого цукру до менше 10% від загальної кількості калорій, а ще краще — до 5%. Споживання солі також повинно бути обмежене до 5 г на день для зменшення ризику серцево-судинних захворювань та інсультів.</p>	<p><b>Споживання достатньої кількості мікроелементів</b></p> <p>Це включає вітаміни і мінерали, які необхідні для нормального функціонування організму, такі як залізо, кальцій, вітамін D, вітаміни групи B, йод і магній. Основними джерелами є фрукти, овочі, бобові, горіхи, молочні продукти, яйця.</p>	<p><b>Правильний баланс макроелементів</b></p> <p>Білки: Білки мають складати від 10% до 35% калорій у добовому раціоні. Джерела білка можуть бути як тваринного (м'ясо, риба, яйця, молочні продукти), так і рослинного (бобові, горіхи, насіння).</p>
<p><b>Правильний баланс макроелементів</b></p> <p><b>Жири:</b> Споживання жирів повинно бути обмеженим (від 20% до 35% калорій), з акцентом на здорові жири (моно- і поліненасичені), які містяться в оливковій олії, горіхах, авокадо, рибі. <b>Вуглеводи:</b> Більшість калорій повинні надходити з вуглеводів (від 45% до 65% від загальної кількості калорій). Вуглеводи мають бути переважно з натуральних джерел, таких як цільнозернові продукти, овочі та фрукти.</p>	<p><b>Вживання води</b></p> <p>Забезпечення адекватного гідратаційного рівня є критично важливим. Рекомендується пити воду, а не солодкі напої або соки з високим вмістом цукру. ВООЗ рекомендує вживати близько 2 літрів води на день для середнього дорослого.</p>	<p><b>Регулярність прийому їжі</b></p> <p>ВООЗ підкреслює важливість регулярного прийому їжі для підтримки нормального рівня енергії протягом дня. Це включає три основні прийоми їжі та кілька легких перекусів, щоб уникнути тривалих перерв між прийомами їжі.</p>	<p><b>Помірюваність у розмірах порцій</b></p> <p>Важливо контролювати розміри порцій для запобігання переїданню і підтримки здорової маси тіла. Споживання їжі повинно відповідати потребам організму, що варіюється залежно від рівня фізичної активності, віку та стану здоров'я.</p>

ПРОГРАМА ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ВІЙСЬКОСЛУЖБОВЦІВ

Страва/інгредієнт	Маса, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
<b>День 1</b>					
<b>Сніданок</b>					
Яйця-пашот з авокадо (яйця, цільнозерновий хліб, лимонний фреш, оливкова олія)	350	27	34,5	39	580
Фреш апельсиновий	200	1,8	0,4	16	72
<b>Разом за сніданок</b>		<b>28,8</b>	<b>34,9</b>	<b>55</b>	<b>652</b>
<b>Перекус</b>					
Йогурт кокосовий	100	18	0,5	4	85
Горіхи (арахіс)	30	4	18	6	180
Банан	150	1,5	0,3	34	140
<b>Разом за перекус</b>		<b>23,5</b>	<b>18,8</b>	<b>44</b>	<b>405</b>
<b>Обід</b>					
Овочевий салат (листя салату, помідор, болгарський перець, огірок, оливкова олія)	200	3	12	10	180
Овочевий суп з сочевицею (сочевиця, морква, цибуля, картопля, селера)	350	12	6	25	200
Тушкована яловичина з рисом (яловичина, рис, морква, часник, томатний соус, цибуля)	350	45	11,5	45	535
Морс з ягід (журавлина, смородина, малина)	200	-	-	26	104
<b>Разом за обід</b>		<b>60</b>	<b>44,5</b>	<b>106</b>	<b>1154</b>
<b>Полуденок</b>					
Смузі з фруктів (банан, яблуко, мигдалеве молоко, мед)	200	2	1	36	150
Горіхи (мигдаль)	50	10	25	12	300
<b>Разом за полуденок</b>		<b>12</b>	<b>26</b>	<b>48</b>	<b>450</b>
<b>Вечеря</b>					
Овочевий салат (шпинат, огірок, помідори чері, оливкова олія)	150	3	1	15	80
Курка су-від з картопляно-шпинатним пюре (куряче філе, картопля, шпинат, вершки, зелень)	350	43	12,2	7,8	345
Чай з бергамотом та чебрецем	200	-	-	5	20
<b>Разом за вечерю</b>		<b>45,8</b>	<b>13,2</b>	<b>27</b>	<b>445</b>
<b>Всього за день</b>		<b>170,1</b>	<b>137,4</b>	<b>281</b>	<b>3106</b>