

всі. Це питання часу, коли і як швидко ефект доміно буде спрацьовувати. Тому триматися треба всім та підтримувати всіх, наскільки це можливо.

### **Список використаних джерел**

1. Бізнес в умовах війни: стримані очікування та готовність до всіх сценаріїв. URL: <https://dostyp.com.ua/novini/biznies-v-umovakh-viini-strimani-ochikuvannia-ta-ghotovnist-do-vsikh-stsienariyiv>.
2. Прямі збитки українського бізнесу внаслідок війни. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-economy/3660446-prami-zbitki-ukrainskogo-biznesu-vnaslidok-vijni-sagnuli-13-milardiv-kse.html>.
3. Як після війни Україна має відновлювати економіку та бізнес. URL: <https://forbes.ua/money/yak-pisslya-viyni-ukraina-mae-vidnovlyuvati-ekonomiku-ta-biznes-velike-doslidzhennya-deloitte-15122022-10501>.

## **ВЕГЕТАРІАНСЬКА КУХНЯ У ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ: ГЕОГРАФІЯ, ЕКОНОМІКА, ПРАКТИЦИЗМ**

Грибанов Євгеній,  
I курс ОР магістр, факультет туризму.  
Науковий керівник – Мендела І.Я.,  
кандидат економічних наук, доцент.

Вегетаріанська кухня в закладах ресторанного господарства – це набір страв, які готуються без використання будь-яких видів м'яса, риби та морепродуктів. Вегетаріанство – це стиль життя, який передбачає відмову від споживання будь-яких видів м'яса, в тому числі птиці, риби та морепродуктів, із збереженням здоров'я та екології.

У ресторанах, які пропонують вегетаріанську кухню, можна знайти різноманітні страви з овочів, фруктів, бобових культур, грибів та інших рослинних продуктів. Такі страви можуть готуватися за різними технологіями, наприклад, вони можуть бути смажені, запечені, варені, тушковані, сирі та інші. Можна приготувати смачні страви, використовуючи недорогі доступні продукти, наприклад коренеплоди та хрестоцвіті овочі, крупи або квасоллю [3].

Проаналізуємо заклади з вегетаріанським меню та здоровим раціоном в місті Івано-Франківськ. Resto&Shor «Система» – заклад на вул. Бельведерській, де можна скуштувати шоколадки з сушеними огірками та фруктами чи салат з печеним буряком. Vegano Hooligano – заклад, де всі страви складаються повністю з рослинних інгредієнтів, а напої готують з рослинного молока. В стравах «Mondays café & store» присутні лише рослинні складники та цільні продукти, а в десертах додають сухофрукти, кокосові нектари, мед та різні сиропи. У «Fabb-risa» використовують виключно українські продукти, переважно локальні фермерські [1]. На вулиці Зв'язковій розташоване йога-кафе «Shanti». Власники позиціонують його як широкоформатне кафе для веганів і вегетаріанців, батьків із дітьми, йогів і спортсменів та всіх шанувальників корисної їжі. Кафе з ціка-

вою назвою «Gorod» пропонує меню, яке побудоване на засадах органічних продуктів, власноруч вирощених і зібраних, та захисту екології. «Родзинка» фреш-бару «Сік паростків пшениці» – свіжий сік зелених паростків пшениці, який відтискають на очах відвідувачів [2].

Практика вегетаріанських ресторанів може бути сприйнята по-різному. Ось декілька можливих аспектів практики вегетаріанських ресторанів:

- Екологічний підхід: багато вегетаріанських ресторанів пропагують екологічний підхід та стежать за джерелом своїх інгредієнтів. Наприклад, вони можуть використовувати продукцію з місцевих фермерських господарств або займатися власним вирощуванням овочів та трав на власному подвір'ї. Це зменшує вплив на навколишнє середовище та підтримує місцеву економіку.

- Економічна ефективність: у багатьох вегетаріанських ресторанах страви готуються з використанням доступних та дешевих продуктів, таких як овочі, бобові культури, рис та інші. Це швидше зменшує вартість страв, що робить їх доступними для клієнтів широкого кола.

- Стиль життя: вегетаріанські ресторани можуть пропонувати страви, які відносяться до різних стилів життя, такі як веганство, сиродієтство, безглютенова дієта та інші. Це дозволяє вегетаріанським ресторанам привертати різне коло клієнтів та задовольняти їхні потреби.

- Інновації: вегетаріанські ресторани можуть експериментувати зі складом та технологією приготування страв, що дозволяє їм створювати нові та цікаві варіації вже відомих страв.

Багато вегетаріанських ресторанів можуть знайти своє місце на ринку, оскільки вегетаріанська та веганська кухня залишаються популярною. Вегетаріанські ресторани можуть привернути клієнтів, які хочуть зберегти здоров'я, зменшити вплив на навколишнє середовище тощо.

Ефективність функціонування вегетаріанського ресторану залежить від багатьох факторів, таких як ринок, конкуренція, місце розташування, розмір та тип закладу, витрати на оплату праці, оренду приміщення та інші витрати. Для забезпечення прибутковості вегетаріанського ресторану важливо збалансувати витрати та доходи, що можна забезпечити ефективними стратегіями. Наприклад, можна використовувати місцеві та доступні продукти для зниження витрат, пропонувати різноманітні меню для задоволення нових потреб клієнтів та залучення нових, розглядати можливості використання онлайн-замовлень та доставки для збільшення продажів, а також ефективно використовувати простір та ресурси ресторану для збільшення доходів.

За останні кілька років вегетаріанство стало досить популярним серед людей, які приділяють увагу своєму здоров'ю та екології. Тому вегетаріанська кухня в закладах ресторанного господарства стала досить розширеною та може задовольнити потреби різних категорій клієнтів.

### **Список використаних джерел**

1. Вегетаріанські/веганські кафе Франківська. URL: <https://top20.ua/if/blog/vegetarianskiveganski-kafe-frankivska-323.html> (дата звернення: 23.03.2023).

2. Топ-5 найцікавіших вегетаріанських закладів Франківська. URL: <https://versii.if.ua/novunu/top-5-naytsikavishih-vegetarianskih-zakladiv-frankivska-foto/> (дата звернення: 24.03.2023).

3. Чи в кожному ресторані мають пропонувати вегетаріанські страви? URL: <http://surl.li/gjmex> (дата звернення: 25.03.2023).

## **ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ МОЛОДІ**

Гринишин Юлія.

I курс ОР магістр, факультет психології,

Науковий керівник – Гринчук О. І.,

кандидат психологічних наук, доцент.

Однією з умов розвитку сучасного суспільства є активний та стрімкий розвиток комп'ютерних інформаційних технологій, зокрема Інтернет-простору та соціальні мережі, завдяки чому люди мають можливість розвиватися, знайомитися, спілкуватися з рідними та друзями, досліджувати різні проблеми, навчатися тощо. Величезною перевагою Інтернету є можливість перенестися в інші країни світу, дізнатися про інші культури, традиції та звичаї, використовуючи можливості всесвітньої мережі [2].

Сьогодні соціальні мережі є значущою та важливою частиною нашого життя. Проте, вони не лише дають шанс для розвитку здібностей, удосконалення знань та збагачення кола захоплень, а й створюють різноманітні загрози, як для дорослих, так і для дітей [3].

Соціальні мережі, відсувають на другий план звичайні інститути соціалізації – родину, навчальні заклади, друзів, – і чим далі, займають усе більш домінуючу роль у процесі соціалізації особистості й здійснюють прямий вплив на її ціннісні орієнтації [1].

Тому метою нашого дослідження було з'ясування особливостей впливу соціальних мереж на ціннісні орієнтації молодих людей.

В емпіричному дослідженні взяли участь 30 осіб чоловічої та жіночої статі у віці від 16 до 25 років. Серед них 8 осіб віком 16-20 р., та 22 особи віком 21-25 р. 6 осіб чоловічої та 24 особи жіночої статі.

Для проведення дослідження нами було використано наступні діагностичні методики: «Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості», «Анкета Кімберлі-Янг» та авторська анкета.

Проаналізувавши результати методики «Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості», було виявлено, що ціннісними орієнтаціями, із високою значущістю, є професійні (61,6%), родинні та соціальні (53,3%) та інтелектуальні (50%). Стосовно ціннісних орієнтацій із нижчою значущістю, то це суспільні (26,7%) та фізичні (21,7%) орієнтації.

Щодо гендерного розподілу цінностей, він виявився наступним: у чоловіків переважають родинні (13,3%), професійні та соціальні (по 10%) орієнтації, у жінок переважають родинні (40%) професійні та соціальні (по 43,3%).

В юнацькому віці найвищу значущість отримали фінансові (20%), професійні та інтелектуальні (по 16,6%) орієнтації. Низько значущими виявились