

## Инженерия идеальной тарелки: технологические и цифровые решения



*На ПМЭФ2026 представлен доклад «Идеальная тарелка: в поисках национальной идеи здорового питания», подготовленный «Логикой молока» и ВЦИОМ. В центре исследования — качество и сбалансированность питания в России, а также условия, в которых формируются повседневные пищевые практики. Авторы исходят из того, что культура питания требует согласованных действий государства, науки, медицины, образования и ответственного бизнеса.*

Эмпирическую основу доклада составляют данные репрезентативного исследования 2026 года. В работе использованы телефонные опросы с компьютерной поддержкой и случайным набором номеров; общий объем выборки составляет 3200 респондентов, доверительная вероятность — 95%, предельная погрешность не превышает 2,5%.

Содержательно доклад фиксирует несколько взаимосвязанных тенденций. Во-первых, значительная часть населения осведомлена о базовых принципах здорового питания, включая необходимость регулярного потребления овощей и фруктов, ограничение сахара

и поддержание пищевого баланса. Во-вторых, это знание не всегда переходит в устойчивую повседневную практику, поскольку на выбор влияют темп жизни, цена, привычка, семейный уклад и доступность удобных форм потребления.

Особое внимание в докладе уделено сегменту готовой еды, полуфабрикатов и доставке. Авторы показывают, что эти форматы стали устойчивой частью повседневной жизни, особенно в городском контексте, и потому не могут рассматриваться исключительно как отклонение от нормы. Вопрос ставится иначе: не о вытеснении готовой еды как таковой, а о повышении ее качества, улучшении состава и создании более понятных ориентиров для выбора внутри самой категории.

В этом контексте центральное место в докладе занимает концепция «идеальной тарелки». Она рассматривается как визуальная и содержательная модель сбалансированного рациона, способная перевести рекомендации специалистов в форму, понятную для широкого круга потребителей. Значение этой модели состоит не только в просветительской функции, но и в возможности использовать её как общий ориентир в образовании, системе общественного питания, розничной торговле и публичной коммуникации.

Авторы обращаются и к международным практикам, в том числе к американским рекомендациям по питанию и системам цветовой маркировки пищевой ценности. Однако основной акцент сделан не на прямом заимствовании, а на адаптации таких решений к российским условиям с учетом структуры спроса, ассортимента массовой розницы и сложившихся пищевых привычек.

Доклад представляет интерес как междисциплинарное исследование, расположенное на пересечении общественного здоровья, социологии потребления, поведенческих исследований и прикладной аналитики. Он позволяет уточнить, каким образом соотносятся знание, практика и инфраструктура выбора; какие институциональные механизмы способны влиять на повседневный рацион эффективнее, чем изолированные информационные кампании.

Практический вывод доклада состоит в том, что формирование культуры питания требует координации усилий нескольких сфер. Авторы исходят из того, что эта тема должна стать общей повесткой государства, науки, медицины, образования и ответственного бизнеса. Только при таком подходе возможно создание устойчивой и понятной модели здорового питания, которая будет поддерживаться не только знаниями, но и самой организацией среды.

Предложенная в докладе модель «идеальной тарелки» задает не только нормативное описание сбалансированного рациона, но и совокупность требований к продуктовой и технологической среде, в которой этот рацион формируется. Это позволяет рассматривать результаты исследования как исходные условия для инженерных задач в области производства продуктов питания, проектирования объектов общественного питания, логистики и цифровых сервисов.

С точки зрения технологий пищевой промышленности модель «идеальной тарелки» может использоваться для постановки требований к рецептурам, пищевой ценности и удобству использования продуктов, ориентированных на регулярное включение в рацион. Это касается

разработки и модернизации технологических линий, систем контроля качества, упаковочных решений и режимов хранения, обеспечивающих сохранность полезных свойств при массовом производстве и распределении.

В области проектирования объектов общественного питания и кампусной инфраструктуры «идеальная тарелка» может выступать в качестве эталона при формировании ассортимента, планировке линий раздачи, выборе оборудования и организации потоков посетителей. Инженерные решения в этой сфере позволяют оценивать, в какой мере та или иная конфигурация пространства и оборудования способствует распространению рациональных пищевых комбинаций и снижению доли заведомо несбалансированных вариантов.

Для направлений, связанных с информационными технологиями и прикладной математикой, модель «идеальной тарелки» может служить основой для разработки цифровых инструментов поддержки выбора: рекомендательных систем, сервисов планирования рациона, модулей анализа данных о потреблении. На ее основе возможно построение имитационных и оптимизационных моделей, позволяющих оценивать влияние изменений в ассортименте, ценовых параметрах, логистике и интерфейсах заказа на структуру фактического рациона различных групп населения.