

«Стой и свети»

Мы три девушки – соучредители проекта «Стой и Свети».

Соучредитель и арт-директор – Яна Мкртычева.

Соучредитель и экономист – Элла Казарян .

Соучредитель и бренд-шеф – Наталья Ермолаева.



Точка здорового питания «Стой и Свети»

Мы разные! Профессии, увлечения, хобби... Вместе с тем нас объединяет стремление к здоровому образу жизни и правильному питанию. Для нас ЗОЖ - это формула из двух составляющих:

- спорт, как хобби и развлечение.
- еда, как польза и удовольствие.

Но даже в правильном питании у нас абсолютно разные предпочтения в еде.

В меню мы объединили все вкусовые пристрастия и тенденции!

«Стой и свети» — это осознанный выбор и желание чувствовать себя лучше, а с помощью еды генерировать внутреннюю энергию, чтобы «светиться» изнутри!

Почему именно «Стой и Свети?»

Какие ассоциации вызывает словосочетание здоровая и полезная еда? Это всегда что-то невкусное и дорогое для нас. Но наш проект разрушает стереотипы. Концепция нашей точки:

- Вкусно!
- Полезно! Безглютеновое меню, отсутствие пшеничной муки и рафинированного сахара, мы используем кокосовое или миндальное молоко, что важно для людей с непереносимостью лактозы

- Это не дорого!
- Мы уникальны! В Москве отсутствуют корнеры и кафе с безглютеновым меню!

Бизнес-план.

		Себестоимость		Цена в меню	
1	Вегги-тосты с гуакомоле	84,6	Коммунальные услуги, упаковка, пакеты и приборы на вынос, налог ИП, учет аренды, фонд зарплаты, наценка 40%.	300,00	Цена каждого продукта определяется с учетом всех расходов. К конечной цифре мы добавляем небольшой % , который и является нашим конечным доходом от продукта. Мы не делаем большой накрутки на товар с учетом платежеспособности наших клиентов, чтобы каждый мог позволить себе здоровую и правильную еду. Средний чек выходит 500-600 ркблей на человека для полноценного завтрака/обеда. Желаемый оборот - миллион в месяц.
2	Тосты со свекольным хумусом	106,94		330,00	
3	Тосты с яйцом и авокадо	97,9		330,00	
4	Мини сырники из тофу	40,97		250,00	
5	Каша из киноа с яблоками и грецким орехом	58,53		230,00	
7	Салат с лососем и брынзой	112,38		350,00	
8	Азиатский салат	38,77		250,00	
9	Зелёный салат с арахисовой заправкой	64,52		300,00	
10	Тыквенный суп-пюре	14,06		200,00	
11	Грибной крем-суп с гренками	44,12		250,00	
12	Боул с курицей и бурым рисом	37,79		350,00	
13	Вегги-боул со свекольным хумусом	62		350,00	
15	Брауни	28,6		200,00	
16	Банановый хлеб	16,8		150,00	
17	Овсяное печенье	20,94		90,00	
19	Детокс зелёный смузи	48,52		250,00	
20	Протеиновый бананово-клубничный смузи	42,59		250,00	
21	Ягодный смузи	49,34		250,00	
22	Энергетический какао	67,75		230,00	
23	Релакс какао	37,98		230,00	
24	Какао для иммунитета	34,67		230,00	
25	Кокосовая вода	59		150,00	
26	Гречишный чай	30		100,00	
27	Травяные чаи	5		100,00	
31	боул с пастой	63,77		300,00	
32	боул с чечевицей	39,98		350,00	
33	овсяная каша	19,03		230,00	

Меню

Салаты

Салат с лососем и брынзой	350
Зелёный салат с авокадо и арахисовой заправкой	300
Азиатский салат с курицей	250







Супы

Тыквенный суп-пюре с тыквенными семечками	200
Грибной крем-суп с гренками	250

Десерты

Чизкейк с вишневым соусом	250
Брауни с финиковой карамелью	250
Овсяное печенье	90
Банановый хлеб	200
Печенье шоколадное с солёным арахисом	85

Завтраки

 <div>230</div>	 <div>250</div>
Овсяная каша с шоколадом и вишней	Сырники из тофу с клубничным соусом
 <div>230</div>	 <div>330</div>
Каша из киноа с грецким орехом и яблоками	Тосты с яйцом и авокадо
 <div>300</div>	 <div>330</div>
Тосты с гуакамоле, томатами черри и огурцом	Тосты с лососем и свекольным хумусом

Основные блюда

 <div>350</div>	 <div>350</div>
Боул с красным рисом и курицей	Боул с пастой, курицей и грибами
 <div>350</div>	 <div>350</div>
Боул с чечевицей	Боул с копченым тофу и киноа

Напитки

Смузи (Зелёный детокс)	250
Смузи (Бананово-клубничный протеин)	250
Смузи (Вишнево-черничный протеин)	250
Смузи (Какао-банан)	250
Энергетический какао	230
Релакс какао	230
Какао для иммунитета	230
Гречишный чай	100
Травяные чаи (в ассортименте)	100
Кокосовая вода	150

