****

**Giriş**

Yiyecek-içecek endüstrisinin, her geçen gün büyümesi ve bu sektördeki kârlılığın diğer sektörlere nazaran yüksek olması, bu alana yatırım yapan kişilerin artmasına ve sektördeki rekabet koşullarının da giderek ağırlaşmasına neden olmuştur. Bunun bir sonucu olarak da rekabet şartları bu endüstri kolunda hata esnekliğini oldukça düşürmüş ve yiyecek-içecek endüstrisine yatırım yapacak olanların

ve bu endüstride görev alacak yöneticilerin ise menü planlama konusuna gereken önemi vermelerini zorunlu kılmıştır.

Bununla birlikte günümüzde yiyecek içecek endüstrisini oluşturan yiyecek-içecek işletme ve üniteleri ise hitap ettikleri müşteri gruplarına göre farklı menü seçenekleri sunmaktadır. Kullanılan menülerin seçimlik olup olmaması bir tarafa bırakıldığında, sürekli bir değişim içerisinde bulunan yeme içme alışkanlıkları ise menülerin sürekli olarak yeniden düzenlenmesini gerektirmektedir.

Toplu Beslenme Sistemi (TBS), son yıllardaki teknolojik gelişmeler, tarım

toplumundan sanayi toplumuna geçiş ve kent yaşamının getirdiği ekonomik, sosyal

ve kültürel değişimlerin sonucu olarak günümüz yaşantısının önemli bir parçası

haline gelmiştir. Kentleşme hızının yüksekliği çalışanların sayısının artması ve

yerleşim alanlarının genişlemesi toplu beslenme hizmeti veren sektörlerin sayısı ve

niteliğinde önemli ve hızlı değişimler oluşturmuştur.

**Toplu beslenme;** ev dışında ve çok sayıda kişiye çalıştıkları, yaşadıkları veya

kaldıkları yerlerde dışarıya çıkmadan yiyecek ve içecek ihtiyaçlarının istenilir bir

şekilde hazırlanılarak sunulması **olarak tanımlanmaktadır**. Toplu beslenme yapan

yerler, belirli bir kitlenin beslenme sorunlarını bir merkezden programlayan ve

yöneten kuruluşlardır. İnsanların toplu olarak bir arada bulunduğu ve toplu

beslendiği yerler; hastaneler, okullar, üniversiteler, huzurevleri, hapishaneler, ordu,

oteller, işyerleri, lokantalar ve fabrikalar gibi kuruluşlardır.

Önceleri ülkemizde tahminen genel nüfusun %10-15'inin toplu beslenme

hizmetlerinden yararlandığı düşünülmekteydi. Son nüfus sayımı verilerine göre

çalışan nüfusun Türkiye genelinde %41'e ulaşması bu oranın %64'ünü erkeklerin,

%36'sını kadınların oluşturması nedeniyle genel nüfusun toplu beslenme kapsamına

giren kısmının %10-15'lerin çok üzerine çıktığı söylenebilir.

**Toplu beslenme hizmetleri;** menülerin planlanması, gerekli her türlü yiyecek

ve içecek türleri, miktarları ve ilgili her türlü araç-gerecin saptanması, satın

alınması, depolanması, hazırlanması, pişirilmesi, servisi, çöp ve artıkların

kaldırılması ve bulaşıkların yıkanması, hijyen-sanitasyon ve iş güvenliğinin

sağlanması, personel yönetimi, maliyet kontrolü ve büro işleri **gibi konuları**

**kapsayan bir hizmetler bütünüdür.** Bu hizmetlerin sağlıklı olarak

gerçekleştirilebilmesi ise bazı koşulların sağlanması ile mümkündür. Bu koşullardan

birisi mutfak ve yemekhane planlamasının uygun yapılmasıdır.

Toplu beslenme yapılan kuruluşlarda mutfak ve yemekhane planlaması, işlerin

beklenen kalitede ve hızda yürütülebilmesinde büyük önem taşır. Mutfak ve yemekhanenin arzu edilen fiziksel özellikleri ve konumu kurumun tipine göre

değişir. Bir kurumda servis ve mutfak alanının gerektiğinden büyük veya küçük

olması kurumun iyi veya kötü çalışmasını etkiler.

Bu hizmetlerin sağlıklı olarak gerçekleştirilebilmesi için diğer koşullar, hizmetin kime verileceği (okul, hastane, fabrika vb), ne şekilde servis yapılacağı (tabldot

tepsilerinde, porselen tabaklarda vs.), kullanılacak araç gereç durumunun

uygunluğu, bu iş için ne kadar bütçenin ayrıldığıdır. Hizmetin sağlıklı olarak

gerçekleştirilmesinde diğer önemli bir koşul da menü planlamasının uygun bir

şekilde yapılmasıdır.

Menü planlama, bir yiyecek içecek tesisinin hangi yiyecek ve içecekleri üretip

ne şekilde pazarlayacağını belirlemek için gerekli hareketlerin sürecidir ve

toplu beslenme hizmetlerinin temelini oluşturmaktadır. Menü planlaması bugün yiyecek-içecek endüstrisinin en önemli konularından biridir. Ancak bu konunun önemi işletme sahip ve yöneticileri tarafından yeterince anlaşılamamıştır. İşletmenin amaç ve hedeflerine ulaşıp ulaşamayacağı ya da müşterilerin tatmin olup olmayacağı gibi konular ihmal edilmektedir.

Menü planlamada temel amaç, insanların günlük enerji ve besin öğeleri

gereksinimlerini karşılamaktır. Ancak bu gereksinimi karşılarken kişilerin beslenme

alışkanlıkları, kuruluşun bütçesi, mutfak araç-gereçleri, personelin nitelik ve nicelik

yönünden durumu, servis tipi, iklim ve mevsimler, bölgenin coğrafik durumu gibi

birçok etmen de göz önünde bulundurulmalıdır. Tüm bu faktörler düşünülerek

planlanan menüler tüketicileri mutlu ve huzurlu kılar, motive eder, psikolojik ve

sosyal yönden doyum sağlar, yönetimi başarılı kılar, iş verimini ve üretim hızını

arttırır.

**Menünün Tanımı**

Menü kelimesi Fransız’ca dan dilimize geçmiş olup sözlük anlamı **detay, ayrıntı** anlamına gelmektedir. Herhangi bir bütünü meydana getiren parçacıklar, bölümler, alt bölümler menü olarak ifade edilir. **Gastronomide** ( Yiyecek ve İçecek Bilimi / Sanatı ) menü değişik anlamlarda kullanılmaktadır. **Yiyeceklerin özelliklerine göre birbirlerine uyumlu gruplar halinde sıralanmalarına menü denir.** Bir yemek grubuna menü diyebilmek için aranacak **bir başka özellik ise, menüyü meydana getiren yemeklerin servis sırasına göre dizilmesi ve bu sıraya göre servis yapılmasıdır.** Müşteri açısından menüyü hazırlayıp servis etmenin amacı; ihtiyaç duyulan besin maddelerini çok yönlü ve düzenli bir şekilde karşılamaktır. İşletme açısından menüyü hazırlayıp sunmanın amacı ise; satın almadan üretime, üretimden sunuma kadar geçen süreç içinde hammadde seçimi ve kullanım miktarı, farklı müşteri ihtiyaç ve beklentilerine cevap verebilme konusunda işletmeye yarar sağlamaktır. Bu beklentilere cevap verebilmek için yemekler kendi aralarında gruplandırılarak çeşitlendirilmiştir. Yemeklerin gruplandırılması, servis sıralarının belirlenmesi çok uzun denemeler sonucunda bulunmuştur. Menüler bir toplumun yemek zevkini ve kültürünü de yansıtırlar.

**Menü bir öğünde belirli bir sıra dâhilinde servis edilen birbiriyle uyumlu yemek grubudur** şeklinde tanımlanmaktadır.

Menü kelimesinin gelişiminin ve tanımının açıklanmasıyla birlikte misafirlere sunulan menülerin içeriğinde zamana paralel olarak değişime uğradığı görülmektedir. Günümüze ulaşmış önceki devirlerden ele geçen menülere bakıldığında aksam partilerinde veya ziyafetlerde sunulan yiyeceklerin adını veren birer listeyi andırdığı görülmüş ve bu listelerinde asçıların çalışma belgesi niteliğini taşıdığı, aynı zamanda ise bu listelerde konukların tercihlerine yer verilmesinin ihmal edildiği gözlemlenmiştir. Günümüzde insanların yiyecek içecek alışkanlıklarının gelişmesi ve dışarıda yemek yeme alışkanlığının da artmasıyla birlikte seçimlik menüler ortaya çıkarak, müşteriler açısından yiyecek seçme özgürlüğü ortaya çıkmış ve bunun bir sonucu olarak da zamana bağlı olarak menülerin içeriğinin de değiştiği gözlemlenmiştir.

Yiyecek içecek işletme ve ünitelerinde müşterilere sunulan yiyecek ve içeceklerin tamamı menüyü oluşturmaktadır. Bununla birlikte işletmeler açısından menü,

sadece, basit bir yemek listesi olmamakla birlikte bir müessesenin satışla ilgili araç ve gereçleri konumunda bulunmaktadır. Bu nedenle yiyecek içecek isletme ve ünitelerinde misafirlere sunulan menüler şekilleriyle, renkleriyle, resimleriyle ve gösterişleriyle müşterileri ikna edici bir biçimde olması gerekmektedir. Aynı zamanda menüler, söz konusu müessesenin vitrinleri ve sunulacak olan hizmetin taahhüt belgeleridir. Bir yiyecek içecek işletme yada ünitesine gelmiş olan müşteri ise yalnızca bu

menülere bakarak kararını vermekte ve isletmenin sunmuş olduğu yiyecekleri o

İsletmenin vitrinlerine bakarak tercih etmektedir.

Menünün yiyecek içecek isletme ve üniteleri açısından önemli olduğu noktalardan birisi ise mümkün olduğu kadar satılmadan kalan yiyecek miktarını azaltma işlevini gerçekleştirmesidir. Çünkü hiçbir isletme, konukların ne isteyeceklerini önceden tam olarak tahmin edememektedir.

Buna bağlı olarak da işletmelerin müşterilerine sunacak menüleri hazırlaması hemen

hemen her yiyecek içecek işletme ve ünitesi açısından zorunluluk arz etmektedir.

Bununla birlikte yiyecek içecek isletme ve üniteleri açısından iyi bir şekilde organize edilen menü ise söz konusu isletme ve ünitelerde şu tarz görevleri yerine getirmektedir.

• Ne tarz yiyecek maddelerinin satın alınması gerektiğini belirler,

• Servisi yapılan yiyeceklerin beslenme içeriğini gösterir,

• Ne kadar personelin istihdam edilmesi gerektiğini belirler,

• Yiyecek içecek isletme ve üniteleri için donatım gereklerini belirler,

• Sunulacak hizmetlerin ön hizmet gereklerini belirler,

• İsletmenin tesis planı ve yer gereklerini belirler,

• Yiyecek içecek işletmesinin dekorasyonunu ve yerleşiminin nasıl olması gerektiğini belirler,

• Maliyet kontrol işlemlerini belirler,

• Üretim gereklerini belirler,

• Servis gereklerini belirler,

• Yiyecek içecek isletme ve üniteleri açısından pazarlama planını belirlemek gibi işlevleri

bulunmaktadır.

**Menü Tipleri**  
 Hizmetin çeşitlerine göre farklı menü tipleri bulunmaktadır. Hizmet alacak olan kişilerin ve firmaların ilk sorduğu ve tercih sebebi olarak gördükleri en önemli bölümdür. Menülerin tümünü tek bir kategori altında sınıflandırabilmek mümkün değildir. Bu yüzden sınıflandırabilmek amacıyla, fiyat, zaman ve diğer bazı kriterleri kullanmak gerekmektedir.

Değişik sınıfta birçok yiyecek ve içecek işletmesinin bulunması, firma sayısı kadar farklı menünün kullanımını da gündeme getirir. Genel olarak iki tür menü yaygın olarak kullanılmaktadır. Birincisi; tüm öğünü ve sabit fiyatlı birkaç yemeği gösteren “Table d’Hote” menü, diğeri ise ilkine göre daha fazla sayıda yiyecek ve içeceğin yer aldığı ve ayrı olarak fiyatlandırıldığı “A’la Carte” menüdür.

Günün hangi saatinde alınırsa alınsın veya yemek yeme modeli ne olursa olsun temel yapı olarak menü iki gruba ayrılır. Bunlar, A la Carte menü ve Table d’ hote menüdür.

  
**A )** **Yemekler arasında seçim yapılmasına göre menü tipleri ;**  
•    **Seçmeli – Alakart Menüler ;**  
Restoranlarda, bazı büyük holdinglerde kullanılır. Tüketiciye bir menü listesi verilir ve bu bölümden seçtiği yemekler ikram edilir.

“Karta göre” anlamına gelen bu menünün üç karakteristik özelliği vardır.”

» Müşterilerin yemeğin çeşidi ve sayısını seçmesine imkan tanır.

»Bütün mevcut yemekler ve yemeklerin içinde bulunan malzemeler açık bir şekilde yazılır.

»Yemeklerin fiyatı ayrı ayrı düzenlenerek belirtilir.

Yemekler sipariş edildiği zaman pişirilir, bu yüzden yemeği bekleme süresi vardır. Yemekler aynı sürede ve hızda servis edilir. Bazen menüye altı veya yedi yemek çeşidine kadar günlük kartlar da ilave edilir. Ayrıca A la Carte menünün özelliği olan meşhur yemekler mutfak şefi tarafından tattırılabilir. Bunlar mevsime ait yaz yemekleri kuşkonmaz veya günlük balık gibi özel yemekler de olabilir. Bütün bunlar menüde genellikle “günün özel yemeği” veya “şefin önerisi” diye ifade edilir.

***A La Carte Menünün Bölümleri***

SOĞUK İŞTAH AÇICILAR

ÇORBALAR

SICAK İŞTAH AÇICILAR

SALATALAR

ANA YEMEK

Balıklar

Kırmızı Etler

Kümes Hayvanları

SEBZELER

TATLILAR/MEYVELER

PEYNİRLER

Ayrıca A’la Carte Menü;

» Table d’Hote menüye göre daha fazla sayıda seçenek sunan,

» Yiyeceklerin siparişten sonra hazırlandığı

» Her tabağın ayrı fiyattan ve daha pahalı satıldığı

» Daha yüksek maliyetli yiyeceklerin yer aldığı menülerdir.

A’la Carte menünün siparişe dayalı olma özelliği, satış miktarının doğru olarak tahmin edilebildiği ölçüde haşarı şansını arttırır ve kontrolü güçtür. A’la Carte menünün işletme için prestij olduğu da unutulmamalıdır.



A’la carte menü konukların ilgisini menüdeki belirli bazı yiyeceklere çeken, konukların ortalama harcamalarını yükselten ve işletmenin cirosunu etkileyerek gelirlerini arttıran özelliklere sahiptir.

***A’Ia carte menülerin çeşitli avantajları olmasına karşı, bazı dezavantajları da vardır:***

» Fazla seçenek, konuğun kafasını karıştırabilir.

» Seçim yapma süresi uzundur.

» Servis süresi uzundur.

» Mutfağa çok fazla sayıda ve ağır işler yükler.

» Yiyecekleri hazırlamanın ve sunmanın sıkıcı olmasına neden olabilir.

» Daha nitelikli personel kullanımını gerektirir.

» Besleyici değeri olmayan pek çok yan ürünün oluşmasına neden olur.

»Yemek artıklarının miktarı daha fazladır.

» İşletmenin daha geniş bir bütçe ile çalışması zorunluluğu vardır.

•    **Kısmi Seçmeli – Tabldot  Menüler ;**

“Ev sahibi sofrası” anlamına gelen bu menü genellikle basitleştirilmiş ve sayısı azaltılmış yemeklerden oluşur. Yemekler daha önceden pişirilmiş olduğu için hazırdır. Bu yüzden müşterilerin beklemesi söz konusu değildir. Genellikle dört çeşit yemek ve bir tür içecekten ibarettir. Tüketiciye belli başlı bazı yemeklerden sadece birini seçme hakkı verilir. Fakat bazen her yemek bölümünde birden fazla seçenek imkanı da olabilir. Misafirlere her seferinde aynı yemekler servis edilir. Örneğin çift çeşit ana yemek, salat bar hizmeti gibi seçenekler sunulabilir.

Bu menünün bazı avantajları vardır ki çok tutulması ve meşhur olmasını sağlamıştır. Bu avantajlar şunlardır:

» Maliyet değerini kontrol etmek çok kolaydır.

» Boşa giden yemek miktarı çok azdır.

Müşteriler bütün yemekleri yemeseler de aynı fiyatı ödemek zorundadırlar. Table d’hote menü misafirperverlik endüstrisinin her alanında bulunabilir. Fakat özellikle otellerde, törenlerde, kamu kuruluşlarında ve kara, hava, deniz taşımacılığında daha çok yaygındır.



***Table d’ hote menünün bölümleri***

İŞTAH AÇICI

ANA YEMEK

SALATA/SEBZE

TATLI/MEYVE

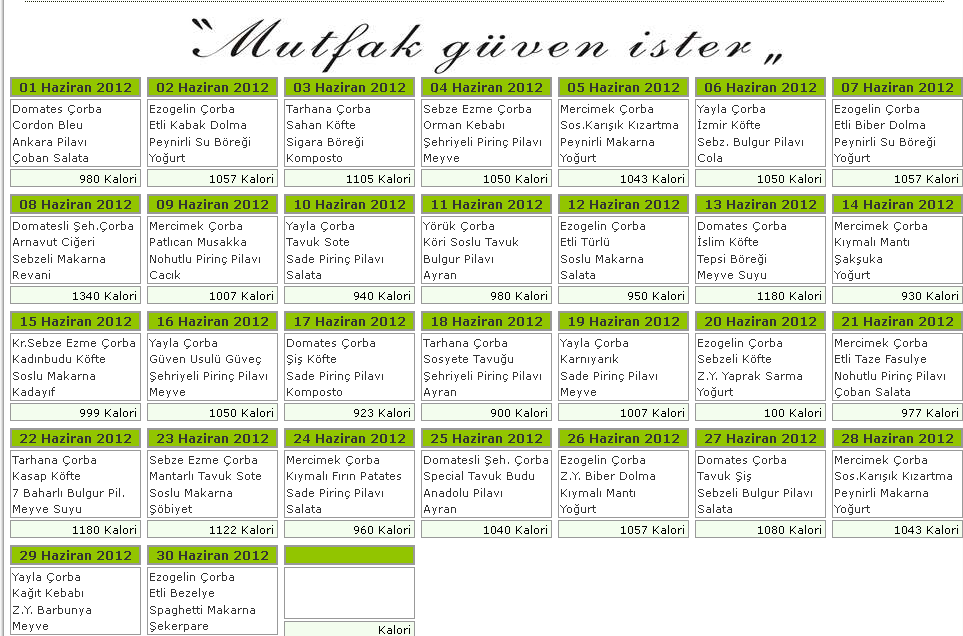
KAHVE

Table d’ hote menü bazen özel durumlara bağlı kalarak farklılık gösterebilir

**B )  Kullanım Sürelerine Göre Menü Tipleri ;**  
⦁ Dönüşümlü Menüler ;

Kurumsal işletmelerin birçoğunda, örneğin, okul, hastane

ve hapishanelerde genellikle dönüşümlü menü kullanılır. Tipik dönüşümlü menüler, bir haftadan dört haftaya kadar olan süreyi kapsarlar. Fakat bazıları, daha da uzun olabilir. Bu yönlerin doğru sürede ayarlanması önemlidir. Dönüşüm sürelerinin kısa tutulmaması ve aynı yemeklerin çok fazla tekrarlanmaması çok önemlidir. Genellikle aylık olarak hazırlanmaktadır.



Eğer bu dönem uzun tutulursa, ürünlerin satın alma, depolama ve üretim maliyetleri yükselir. Okul, hastane, hapishane ve diğer kurumsal işletmeler, dönüşümlü menü içinde table d’hote menüyü kullanabilirler ve yiyecekleri belirli periyotlarda set olarak sunabilirler.

Uygulaması sabit veya seçimlik olabilir. Uygulayıcıların, dönüşümlü menü planlamasında çok dikkatli olmaları ve bu arada ilk dönüşümlü menünün test edilip, gerekli düzenlemelerin yapılarak yemeğin çekiciliğinin sağlanması, menünün hazırlanması, servisi ve maliyetlerinin düşürülmesi konularında karşılaşılan zorluklardan kaçınmaları gerekir.  
  
 ⦁ Fix Menüler ;  
 Genellikle restoranlar , ziyafet ,düğün , balo yemeklerinde tercih edilir.Tüketicinin isteğine göre bir menü oluşturulur , seçme şansı yoktur. Genellikle kalabalık gruplar için kısa süreler için (genelde bir seferlik ) oluşturulan menü tipidir.  
  
 **C  )  Ziyafet , Banket , Açık büfe vb Özel Amaçlı Menüler ;**  
  
 ⦁ Set Seçimsiz Menüler ve Kısmi Seçmeli Menüler :  
 Bir çok kurumda uygulanan , çok sayıda yemek üretiminin yapıldığı yerlerde (toplu yemek sektöründe) bu menü tipleri uygulanır . Planlama yaparken 3 veya 4 kap olması menü planlamayı etkiler.1.  2.  ve 3. kap olmak üzere yemekler gruplandırılır. Her gruptan en az bir tane olmak üzere menüler hazırlanır. Yemek seçimi yapılırken tat , renk ve görüntü uyumu gözetilmelidir.

**Yemek grupları şunlardır ;**  
***Birinci grup yemek*** ; Ana Yemek  (asıl doyurucu olan kısım )  
***İkinci grup yemek*** ; Yardımcı Yemek (pilav , makarna , börek , zeytinyağlı vb..)  
***Üçüncü grup yemek ;*** Tamamlayıcı yemek (çorba , salata , tatlı ,yoğurt vb...)

Ziyafetler ( Banketler ), İş görüşmeleri, tanışma, kutlama, nişan, düğün, örf ve adetler gibi nedenler ile küçük veya büyük topluluklara verilen yemekler ya da bir içki ile alınan ve küçük yiyeceklerden oluşan yemeklerdir.

Banquet- Ziyafet anlamına gelmektedir. Fakat kelimenin sözlük anlamı bir masa etrafında toplanmaktır. Banket menülerinin fiyatlandırılması ve içeriği, table d’hote menülere benzer. Ana yemek, servisi yapılan iştah açıcılarıyla, çorbaları ve salatalarıyla, kaliteli tatlılarıyla ayrıntılı olma eğilimindedir. **Banket menüsünü planlayanlar, yiyecek seçimine, maliyete, doğru kalite ve miktarda üretim yapmaya dikkat etmelidirler.**

**Ziyafet Çeşitleri**

Repas Officiels- Resmi yemek

Repas De Bienvenue- Hoş geldiniz yemeği

Repas D’Adieu- Veda yemeği

Lunch/Dinner D’affair- İş yemeği

Dinner de Fiançalle- Nişan yemeği

Coctail De Fiançialle- Nişan kokteyli

Dinner De Mariage- Düğün yemeği

Coctail De Mariage- Düğün kokteyli

Coctail Partie- Bir lokmada yenilebilen kanepelerin yanı sıra soğuk veya sıcak iştah açıcılarında verildiği bir parti yemeğidir.

Coctail Prolonger- Kokteyl partisinden sonra devam edilen, genellikle ana yemek ve tatlıdan oluşan bir yemektir.

Garden Parties- Bahçede verilen bir parti yemeğidir.

Pic – Nick Partie- Yenilmesi ve servisi kolay olan bir kır yemeğidir.

Buffet Froid- “Soğuk büfe” anlamına gelmektedir. Çok çeşitli soğuk yiyeceklerin önce göze sonra mideye hitap edecek şekilde dekoratif olarak hazırlanıp bir masa üzerinde sergilendiği bir yemektir. Hazırlanmış olan soğuk yiyeceklerin masa üzerinde dekoratif bir şekilde sergilenmesine “soğuk büfe”, tüm yiyecek guruplarının sergilenmesine ise “açık büfe” denir.

⦁Çocuk Menüsü : Çocukların beslenme gereksinmelerine göre hazırlanan menülerdir.

Porsiyon ve şekilleri buna göre hazırlanmalıdır.

⦁Alkollü İçecekler Menüsü : İçkili restoranlarda ve turizm sektöründe genelde

uygulanmaktadır.

⦁Tatlı Menüsü : İşletmenin cinsine ve büyüklüğüne göre tatlı çeşitleri değişir.

⦁Oda Servisi Menüsü : Otellerde kullanılan hazırlaması ve servisi kolay menülerdir.

⦁Özel Mutfak Menüsü : Belli bir ülkeye veya yöreye uygun hazırlanan menülerdir.

Örn. Fransız mutfağı veya Akdeniz yöresi gibi.

**D ) Zamana Göre Temel Menü Türleri**

Üç temel geleneksel menü periyodu vardır: Kahvaltı, Öğle yemeği ve Akşam yemeği. Bunların dışın rastlanan, brunch, supper (souper) vb. menülerde bulunmaktadır.

Kahvaltı Menüleri (Breakfast Menü)

Kahvaltı menüsü genellikle standarttır. Birçok restoran kahvaltıda meyve, meyve suyu, yumurta, yulaf, pankek, salam ve sosis gibi kahvaltılıklar sunarlar. Kahvaltı için menü kalemleri, basit, hızlı ve pahalı olmayan yiyecekleri içerir. Misafirler, kahvaltılara diğer yiyeceklerden daha az para öderler.

Öğle Yemeği Menüsü

Luncheon menünün kısaltılmışı olan lunch menü, Anglo-Amerikan yemek adetine uyulmasıyla ortaya çıkmıştır. Öğle menülerini genellikle kolay ve hızlı hazırlanabilen yiyecekler oluşturur. Sandviçler, çorbalar ve salatalar öğle mönüleri için önemlidir. Öğle menüsündeki yiyecekler genellikle akşam menüsündeki yiyeceklerden daha hafiftir. Çünkü, birçok misafir ağır yemek yiyip öğleden sonralarını uyuyarak geçirmek istemezler. Öğle menüleri genellikle tatlılar ve bazı alkollü içecek listelerini de içerirler.

Akşam Yemeği Menüsü (Dinner Menü)

Günün esas öğünü, Avrupa ülkelerinin çoğunda akşamdır. Alışkanlıklara göre farklı zamanlarda ve genellikle akşam saatlerinde 17’­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­00 den sonra servis edilir. Dinner menüde zengin bir çeşitlilik bulunmaktadır. Genellikle ana yemek, et türevlerindendir. Akşam yemeği birçok insan için günün en önemli öğünüdür. Menü kalemleri kahvaltı ve öğle yemeğinde sunulanlardan daha ağır karakterlidir. Akşam yemeği genellikle daha bol seçenek sunar. Et yemekleri, rostolar, tavuk, deniz ürünleri ve makarna çeşitlerini, lazanya vb. tipik akşam yemeklerini içerir. Şaraplar, kokteyller ve egzotik tatlılar akşam yemeklerinde, öğle yemeklerine göre daha çok tercih edilir.

Supper Menü

Bu tür menüler sadece kolay sindirilebilen yemeklerden oluşur ve gece geç saatlerde alınır. Yaklaşan gece istirahatına uygun olarak, uykuyu bozabilecek yiyeceklerden (ağır, baharatlı) kaçınılır. Bundan dolayı, çok yağlı olmayan tava çeşitleri, yağsız kızartmalar, çörekler vb. yiyecekler tercih edilir.

Brunch Menü

Brunch menü, günümüzde yaygınlık kazanmış bir menü türüdür. Bu isim bir kelime oyunundan ibarettir. Breakfast ve lunch kelimelerinden birleştirilerek türetilmiştir. Açık büfe şeklinde sunulması yaygındır. Genellikle otel işletmelerinde uygulanmakla birlikte, kimi restoranlarda da rastlanmaktadır. Sabah kahvaltısı ve öğle yemeği yerine tek öğün olarak saat 10:00 ve 14:00 arası sunulmaktadır. Hem kahvaltı türü yiyecekler hem de ana yemek türleri ve tatlılar sunulur. Yemek süresi oldukça uzundur. Samimi bir ortam içinde ve resmiyetten uzak, bir şekilde gerçekleştirilir.

Bu menülerin dışında, gene zamanla ilişkilendirilebilecek olan Hıristiyanların Noel ve yılbaşı menüleri de bulunmaktadır.

**Menü Planlama**

Menü çoğu insanlara göre yalnızca yemeklerin seçiminin yapıldığı bir listeden ibarettir. Hâlbuki bir mutfak şefi veya işletme sahibi için menü ve menünün hazırlığı çok önemlidir. Menü hazırlığından sorumlu olan kişiler, yemek üretimde mevsimlik değişikliği de göz önünde bulundurarak mevcut gıda malzemelerini birleştirip, ücretler durumunu ve müşterilerin yemek zevkini de düşünüp sonuçta verilebilecek hizmetin, gösterilebilecek düşünce ve hayal gücü gibi becerilere sahip olması gereken kişilerdir ki, bu beceriler ancak tecrübelerle elde edilebilir.

Bütün bunlar satın alma bilgisi, yiyecek maliyeti, temel besin anlayışı, hazırlama metotları, yemeğin pişirilmesi, yiyecekleri karıştırmada yaratıcılık özelliğine dayanmaktadır. Bütün bu görüntüler dengelenmiş olmalıdır. Bu yüzden menü müşterilerin iştahını açtığı gibi personelin ilgi ve hizmetini de göz önünde bulundurarak makul ve mantıklı fiyatlarda olmalıdır. İyi bir menü daima taze, besleyici, iştah açıcı ve işin maliyetini fazlasıyla karşılayan, müşterilerinde kabul edebileceği en uygun ücret ve kalitede olmalıdır.

Yiyecek ve içecek işletmelerinin birincil amacı, hazırladıkları ürünleri geniş bir kitleye satabilmektir. Bunu gerçekleştirebilmesindeki en önemli yardımcı ise menülerdir. Menüler, işletmede sunulan yiyecek ve içecekleri fiyatlarıyla birlikte gösterirler. Ayrıcı, pazarlama, finansman ve işletme politikalarının da belirleyicisi ve tamamlayıcısıdırlar.

Menüdeki asıl hedef mümkün olduğu kadar satılmadan kalan yiyecek miktarını azaltmaktadır. Çünkü hiçbir işletme konuklarının ne isteyeceklerini önceden tahmin edemez.

Menü, aynı zamanda işletme için hem güçlü bir pazarlama aracı hem de en temel ve önemli bir kontrol aracıdır. Menüler, işletmeyi misafir karşısında temsil eden en önemli pazarlama araçlarından da birisini oluşturur.

Menü planlaması yapılırken gastronomi kuralları yanında, menüyü talep edecek konukların milliyeti kültür ve istekleri de dikkate alınır. Örneğin dört veya beş sıradan oluşan bir ziyafet (banket) menüsünde bazı konuklar, gastronomi kurallarına aykırı olarak çorba ile menüye başlarken, diğer bir konuk gastronomi kurallarını uygun hareket ederek çorbasını, soğuk iştah açıcıdan sonra talep edebilir. Menüyü oluşturan yiyecekler belirli bir sıra dâhilinde servis edilmelidir.

Menüyü hazırlayıp sunmanın amacı, hem işletme hem de müşteri açısından önemlidir.

İşletme açısından; üretimden satın almaya ve sunuma kadar geçen süreç içinde ham madde seçimi, kullanım miktarı, farklı müşteri ihtiyaç ve beklentilerine cevap verebilme konusunda yarar sağlamaktır; müşteri açısından ise ihtiyaç duyulan besin maddelerini, çok yönlü ve düzenli bir şekilde karşılamaktır. İyi planlanmış bir menü servisin düzenli yürümesini sağlar, tüketiciyi memnun eder, yöneticiyi huzurlu kılar.

Başarılı bir yemek listesi yapabilmek için, yemek planlamaya etki eden etmenlerin

ayrıntıları ile bilinmesi gerekir. Burada önemli olan, beslenecek grubun özelliklerinin tespit edilmesidir. Bunlar; grubun yaş, cins ve aktivitesine bağlı besin ihtiyaçları, alışkanlıkları ve grubun genişliğidir. Yemek listesini hazırlayan kişiler, mutfak planı, servis sahası, mevcut araç gereç, personel sayısı ve yeteneği, bütçede yiyeceğe ayrılan para ve servis tipi gibi yiyeceğin hazırlanışı ve servisi gibi şartları göz önünde bulundurmak zorundadır. Ayrıca planlayıcının elinde standart yemek tarifeleri, yemeklerin bir porsiyonlarının enerji ve besin değerleri, porsiyonların fiyatları, grubun yemek alışkanlıkları, sebze ve meyvelerin bol bulunduğu aylar gibi menü planlamaya yardımcı olacak kayıtlar doğru ve eksiksiz olarak bulunmalıdır.

***Menü planlamasını yapılarken aşağıdaki hususlar dikkate alınmalıdır;***

→ Menü planlaması yapılırken ilk dikkate alınması gereken nokta, menü planlamasının ne tür bir otel, restoran veya işletme için yapılacağıdır. Otelin şehir veya yazlık otel olması, yıldız sayısı, restoranının sınıfı seçilecek olan menüyü etkilemektedir. Örneğin, beş yıldızlı bir otelin menüsünü uluslararası bir düzeyde planlanması gerekir.

→ Menü planlaması kimler için yapılacaktır? Menüden yararlanacak olanların milliyetleri, kültürleri, eğitim düzeyleri, cinsiyetleri, meslekleri ve alışkanlıkları dikkate alınacaktır. Örneğin, Müslüman konuklara yönelik menülerin ana yemekleri domuz eti içermemelidir.

→ Menü planlaması sırasında otelin imkânları araç- gereç kapasitesi, çeşidi ve kalitesi dikkate alınır. Çok sayıda konuğu yönelik banket menüleri için, konveksiyonel fırına ve çeşitli sebze meyve doğrama makinelerine ihtiyaç olacaktır.

→ Menü planlaması sırasında araç- geçeler kadar personelin eğitim ve deneyim düzeyinin de önemi vardır. Oteller, hizmet üreten işletmelerdir. Hizmet işletmelerinin başarıları yoğun ölçüde insan unsuruna bağlıdır. Eğitim görmüş, kaliteli personel hem mutfak hem de servis için zorunluluktur.

→ Yiyeceklerin hazırlanması, pişirilmesi ve servis edilmesi sırasında geçen zaman da iyi planlanmalıdır. Mutfaklar mikroorganizmaların üremeleri için ideal ortamlardır. Özellikle et yemeklerini sabahtan hazırlayıp akşama saatinde sunulacak bir ziyafette saatlerce açıkta bekletmek, sağlık açısından uygun değildir. Öte yandan, yemeklerde vitamin kaybı yanında, görünüm bozukluluğu ve lezzet kaybı da söz konusu olmaktadır.

→ Menü planlanması sırasında konuklara fiyat önerisi getirilmeden önce, kişi başına düşen malzeme maliyetleri doğru olarak hesaplanmalıdır. Diğer taraftan personel maliyetleri, genel giderler ve amortismanlar da gözden geçirilmelidir. Menü fiyatları ile içindeki malzemelerin fiyatları uyumlu olmak zorundadır.

→Menüde yer alacak yemeklerin bileşimi, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineraller açısından dengeli beslenme kurallarına uygun olarak hazırlanmalıdır.

→ Menü hazırlığı yapılırken, planlama, fiziksel ortam ve kapasite dikkate alınmalıdır. Menü de yer alan yemekleri belirlerken, iş yükünü araç-gereç ve personel açısından dengeli bir şekilde dağıtmak gerekmektedir.

→ Menü planlaması yapılırken yiyecek ve içecek yöneticilerinin hazır yiyeceklere ve donmuş gıdalara yönelmesi iş yükünü ve araç-gereç ihtiyacını azaltır. Bu durum mutfak ve iş planlaması yapılmadan önce, bir strateji olara ele alınmalı ve menü bunların paralelinde planlanmalıdır.

Mevsimlik sebze ve meyveler tercih edilmelidir.

Yemeklerin pişirilme yöntemleri farklı olmalıdır.

→ Menüde yer alan yemekler; görünüm doğrama şekli ve hazırlama biçimi yönünden farklı olmalıdır.

Yağlı ve ağır yemekler arka arkaya servis edilmemelidir.

Yazın hazırlanan menülerde, fazla yağlı yemekler yerine daha hafif yemekler seçilmelidir.

Benzer yiyeceklerin tekrarından kaçınılmalıdır. Örneğin, yayla çorba, biber dolma, sütlaç gibi.

Bazı ana yemeklerin lezzetleri bazı garnitürlerle uyum sağlar. Rosto ile patates püresi buna en iyi örnektir.

Satın alınması ve bulunması güç olan malzemelerden hazırlanan yemekler menüde zorunlu olmadıkça yer almamalıdır. Bunun yerine bu tür malzemelerden hazırlanan yemekler, günün menüsü olarak ayrıca sunulabilir.

→ Menü planlanırken önce ana yemeğin belirlenmesi gerekir diğer yemekler ise, ana yemekler öncesi ve sonrası olarak renk, şekil, kıvam, görünüm ve lezzet açısından farklılıklar göstermelidir.

***Menü Planlamasına Etki Eden Faktörler***

Başarılı bir menü yapabilmek için menü planlamasına etki eden faktörlerin ayrıntılı bir şekilde bilinmesi gerekir. Bir başka deyişle menü hazırlarken bazı konulara dikkat etmenin müşterilerin memnuniyetinin sağlanması yanında, işletmeninde beklenen gelire ulaşmasını sağlamış olacaktır.

→ Beslenecek grubun aktivitesine bağlı besin gereksinimleri menüdeki yemeklerin çeşidi ve besin değeri bir insanın günlük besin gereksinimini karşılayacak şekilde ayarlanmalıdır. Bu nedenle menü planlanırken besleyici özelliği olan temel gıda maddeleri bir araya getirilmelidir. Böylece besin gereksinimleri yaş, cinsiyet ve aktiviteye göre tespit edilir ve menü yapılırken bu özellikler dikkate alınır.

Kişi başına düşen günlük ortalama kalori gereksinimi;  
Aşağıda belirtilen enerji gereksinimlerinin %20 si sabah , %40 ı öğle , %40 ı akşam yemekleriyle sağlanmalıdır.

|  |  |
| --- | --- |
| **KADIN** | |
| **Çalışma Grupları** | **Enerji  Gereksinimi (kalori )** |
| Masa başında çalışanlar | 1700-1800 |
| Ayakta çalışanlar | 2000-2100 |
| Ağır iş çalışması | 2500-2900 |
| **ERKEK** | |
| **Çalışma Grupları** | **Enerji  Gereksinimi (kalori )** |
| Masa başında çalışanlar | 2200-2400 |
| Ayakta çalışanlar | 2500-2900 |
| Ağır iş çalışması | 3500-4000 |

Ayrıca menü planlarken yemeklerin karbonhidrat, protein, yağ dengesi de ön planda tutulmalıdır.

→ Servis yapılacak grubun kültürel özellikleri ve ırk farklılığı. Bu faktör menü şekli ve menüye dahil edilmek istenen yiyeceklerin sevilip, sevilmemesi ve yeme alışkanlıklarına etki eder. Kültürel özellikleri, yaş, ırk ve eğitim seviyesi gibi demografik faktörler kişilerin yeme alışkanlıklarına etki eder ve küçük yaştan itibaren oluşmaya başlar. Ayrıca yemek alışkanlığının gelişmesinde psikolojik faktörler ve dini inançlarda önemli rol oynar. Herhangi bir yemekle ilgili olarak yaşanmış iyi ve kötü anılar o yemeğin reddedilmesi veya benimsenmesi şeklinde ortaya çıkabilir. Owen Maller ve arkadaşları tarafından beş Amerikan askeri hastanesinde hastane yemeği ve yemek servisi hakkında tüketici fikirleri adı altında yapılan araştırmada demografik ve çevresel faktörlerin etkileri incelenmiş ve neticede menüden memnun olmayan tüketicilerin başka kaynaklara yöneldikleri ve sık sık gittikleri tespit edilmiştir. Kurum beslenme servislerinde yemek yiyenlerin genel olarak fikirleri alınır ve yemek listesi ona göre yapılır. Bunu tespit etmek için anketler uygulanır, yemek artıkları gözlenir.

→ Kişilerin Sağlık Durumları ve Diğer Özel Durumları ;  
Hastane, okul, çocuk yuvası, huzur evleri gibi kuruluşlara hazırlanan yemeklerde menü planlama da çok dikkat edilmelidir. Örneğin; çocuk yuvaları için hazırlanan menülerde yemek çeşitliliği çok geniş tutulmalıdır, çocukların bütün besinlerden tüketebilmesine olanak sağlanmalıdır.

→  Mutfak  Harcamaları İçin Ayrılan Bütçe  ;  
Hizmet verilecek olan grubun bu iş için ayırdığı bütçe de önemlidir. Örneğin ; kimi kişi yada işletmeler en ucuz maliyetle yemek isterken, kimisi de en kalitelisini ve en güzelini ister. Bu konu bütün menü seçenekleri için aynı önemi taşımaktadır.

Yemek planı yapmadan önce kurumun beslenme servisine ayırdığı para bilinmelidir. Beslenme servisi bütçesi; kurumun genel bütçesinden yiyecek alımına, personel giderlerine, donanıma ve yakıt harcamalarına ayrılan para miktarı ile oluşturulur. Bütçe olanakları uygulanabilir menü planlamayı doğrudan etkilemektedir.

→  Yemek  Yiyecek Olan Kişi Sayısı ;  
Kişi sayısına göre bütün ticari işlerde olduğu gibi sürümden kazanma mantığı geçerlidir. Yiyecek içecek firmasının kendi maliyetlerine göre hesaplayacağı sayıların üzerinde belli oranda indirimleri olabilir. Özel yemekler ve toplantılar içinde aynı şey geçerlidir.

→  Mutfakta Bulunan Araç –Gereç ve Ekipman Durumu ;

Depolama, hazırlama, pişirme ve servis için gerekli araç gereç, mutfağın planı, yemek planlamaya etki eden etmenlerdir. Mutfak akımına uygun planlanmamışsa, personelin rahat çalışmasına engel olacak şekilde darsa ve gerekli işlemler için yeterli araç gereç yoksa yemek listesi başarılı olarak uygulanamaz.

Envanterinde bulunan malzemenin miktarını, nasıl ve ne kadar verimli kullanacağını bilmek çok önemlidir. Örneğin; mutfağında yeterli fırını ve tepsisi olmayan bir kurumda aynı günün menüsüne fırında kızarmış tavuk ve şekerpare tatlısı yazılırsa, iki fırın yemeği yan yana geldiği için yemek zamanında yetişmeyebilir, yetişse bile kalitesi düşük olur. Gerekli olan zamandan daha az süre fırında yemek kalır, lezzetini de etkiler. Ayrıca bu sırada diğer ocakların boş kalması da aslında zarardır, ekipmanları verimsiz kullanmaktır.  
  
  → Mutfakta Çalışan Personel Sayısı ve Niteliği ;  
Hizmet verilecek kişi sayısı ve mutfak personeli doğru orantılıdır. Personel kadrosu geniş bir yelpazeyi kapsamalıdır. Örneğin 15 yemek yapacak personelin lazım olduğu bir yerde; 15 adet aşçı bulunmamalıdır, 5 aşçı 3 yardımcı, 3 yamak, 2 temizlikçi ve 2 bulaşıkçı gibi personel niteliği çeşitlendirilmelidir. Personelin niteliği iyi bilinmelidir. Menünüze yazdığınız yemeğin, personeliniz tarafından iyi bir şekilde yapılacağından emin olmalısınız.  
  
 → Bölgenin İklimi, Coğrafi Özellikleri ;

İklim şartları kişilerin besin ihtiyaçlarını etkiler. Soğuk havalarda, sıcak ve enerji

değeri yüksek; sıcak havalarda, hafif ve soğuk yemekler yenmesi gerektiği bilinen bir

husustur. Yiyecek bulma olanağı, mevsimlere göre ayrıcalık gösterir. Yemek listesi

hazırlanırken mevsiminde bol bulunan besinlerin tercih edilmesi ekonomiklik ve yeterli

dengeli beslenme alışkanlığının oluşturulması açısından önemlidir.

Bu konu bir örnekle daha iyi açıklanabilir. Adana gibi sıcak bir bölgede ve yaz aylarında bir huzur evindeki insanlara menü vereceğinizi düşünürsek; Burada yağda kızarmış yemekler, ağır tatlılar ve hayvansal içeriği yüksek bir menü veremezsiniz. Sıcak iklimde ve çok nemli olan bu ortamda sebze ve meyvenin bol olduğu daha hafif ve yağsız bir menü tercih edilmesi menünün daha yararlı ve sağlıklı olmasını sağlayacaktır.  
  
Mevsim konusu hem maliyetleri, hem de müşteri memnuniyeti ve sağlığını etkileyecektir. Örneğin kış aylarında menünüze çilek yazdığınızı düşünürsek; ilk sorun maliyetidir. Müşterinin bu mevsimde çilek yemekten memnun olacağını düşünürseniz yanılırsınız, onlarda kış ayında gelen çileğin hormonlu ve sağlıksız olacağını düşünür. Menü oluşturulurken bulunduğunuz mevsime göre, yemekler sunmalısınız.  
  
  → Günün Hangi Öğünü Olduğu (Öğle yemeği, Akşam yemeği, Kahvaltı )  
Günün 3 öğünü için farklı menüler hazırlanmalıdır. 2 veya 3 Öğün hizmet alan gruplar Aynı yemeği hem öğle hem akşam yemekten hoşnut olmazlar. Zaten kahvaltı menüsü ayrı oluşturulmalıdır. Özellikle kahvaltı menüsünde kahvaltı malzemeleri yerine yemek vermekten kaçınılmalıdır. Bu hem insanlar için sağlıklı değildir, hem de size ekstra bir maliyet getirir. Gece getireceğiniz personel sayısı artar. Bazen de ara öğünler veya lunch box , dinner box , kumanya gibi ekstra hizmetler çıkabilir. Bu durumlar için belli bir menünüz bulunmalı ve ne kadar süre de yapabileceğinizi bilmeniz gerekmektedir.  
  
  → Depolama Koşulları ;  
 Hazırlayacağınız menüye göre malzemeleri bir süre önceden tedarik etmeniz gerekmektedir. Gerekli olan malzemelerin bazılarını günlük alabilirsiniz, ancak bakliyat, süt ürünleri, et ürünleri gibi malzemeleri toptan almanız gerekecektir. Bu durumlarda deponuzun olması zorunluluk haline gelir. Bazı durumlarda ise stoklu çalışmanın faydalarını kullanmanız gerekir. Örneğin; domates ve biberin ucuz olduğu yaz aylarında derin donduruculu soğuk hava deponuz var ise domatesi, biberi şoklayabilir ve kış aylarında kullanabilirsiniz. Bu menünüze lezzet katacağı gibi maliyetlerinizin de düşük olmasına yardımcı olacaktır.  
  
  → Servis Ekipmanları ve Araçlarının Yeterliliği   
Kullanacağınız  tabak  veya tabldot  gibi servis ekipmanının yeterli olması menü hazırlanırken dikkate alınmalıdır.

→ Yiyeceklerin tüketilmeden önce iştah açıcı görünüşüne sahip olması. Yiyeceklerin, tat, yapı, renk ve şekil bakımından uyumlu olması iştah açıcı özelliğini arttırır. Yemeğin görünüşünü yemekle ilgili garnitürlerin bulunması ve yemeğin tabağa yerleştirilmesinde gösterilen özen ve titizlik de etkiler. Yiyeceklerin sindirilme ve besleyici özelliği açısından dengelenmesi yanında tat,renk,yapı ve kıvam konularında da iyi düzenlenerek hazırlanmış menüler tüketicileri memnun edecektir.

→ Bir menüde aynı ana maddelerden yapılmış iki yemek olmamalıdır. Örneğin karnabahardan yapılmış bir menüde karnabahar sebze yemeği olarak verilmemelidir.

→ İki beyaz et veya iki kırmızı et birbirini takip etmemelidir. Böylece aynı tat ve besleyici özellikten kaçınılmış olur.

→ Sindirimi kolay bir giriş yemeğini ağır bir yemek takip etmelidir.

→ Renkli yiyecekler, renksiz yiyecekler veya az renkli yiyeceklerle birleştirilmelidir. Örneğin; fırında balık, havuç bezelye ile birleştirilebilir.

→ Yumuşak yiyecekler gevrek bir yemekle bir arada olmamalıdır. Örneğin kremalı orkinos ile yeşil salata.

→ Lezzetli yiyecekler; yumuşak lezzetli yiyeceklerle birleştirilmelidir. Örneğin çırpılıp yağda pişirilmiş yumurta ile dilimlenmiş domates.

→ Menüde ana yemek dikkatli seçilmelidir. Çünkü menünün değeri ana yemeğe göre belirlenir ve ana yemekte kendinden önceki ve sonraki yemeklere göre seçilir. Örneğin havyarla başlanan bir menüde, ana yemek bonfile, sülün kızartma gibi kıymetli yemek olmalıdır. Ana yemeklerle muhakkak uygun garnitürler servis edilmelidir.

→ Her bir yemeğin özellikle ana yemeklerin pişirme metotları değişik olmalıdır. Örneğin bir menüde balık haşlama olarak verilecekse, ana yemek fırın veya ızgara olabilir.

→Yiyeceklerin besin değerlerini değiştirmeyecek pişirme metotları tercih edilmelidir.

***Menü Planı Yapılırken Göz Önünde Bulundurulması Gereken Diğer Hususlar;***

◘ Pratik yönü

◘ Sanatsal yönü

◘ Ekonomik yönü

◘ Besleyici yönü

***Pratik Yönü***

Şayet çok sayıdaki grup müşterisine aynı anda servis yapılıyorsa menünün şekli, mutfak ve servis personeli bundan etkilenecektir. Çünkü bütün yemekler aynı anda servis edilir. Bu durum personelin beceri ve yetenekleri, servis şekli, yemek yenilen alan menüde bulunan yemeklerin şekli ve miktarını etkileyecektir. Dolayısıyla bu alanda göz önünde bulundurulması gereken bazı hususlar vardır.

◘ Yemeklerin hazırlık ve servis şekli

◘ Mutfak planı ve mevcut malzeme

◘ Servis elemanının beceri ve yetenekleri

◘ Servis alanının şekli ve servisi yapılacak yemeğin miktarı

***Sanatsal Yönü***

Menü bütünü ile dengeli bir biçimde planlanmış olmalıdır. Bu yüzden her öğünde değişik yemekler sunulur. Menüdeki yemekler birbirini tamamlamalı, gereksiz sıkıcı renk, lezzet, yapı ve malzemelerden kaçınılarak dengelenmiş, uyumlu bir menü hazırlanmalıdır. Bir menüde bulunan yemeklerin yapısında olması gereken bazı zıt değişiklikler vardır:

»Renk değişikliği;

Yemekte renk çok önemlidir. Yemeğin iştah açıcı ve çekici görünmesini sağlar, gereksiz renk yemeğin içinde bulunmamalıdır. Örneğin, karnabahar çorbası ile başlamış bir yemeği dil balığı filetosu takip eder ve arkasından ana yemek olarak hindi verilir, armut tatlısı veya vanilyalı dondurma ile tamamlanırsa çok zevksiz ve hoş olmayan bir görüntü meydana gelecektir. Gözler yemek boyunca hep aynı rengi görmekten sıkılır.

»Tat değişikliği;

Yemeklerde bulunun tat değişikliği de çok önemlidir. Yemek belki tatlı, tuzlu, ekşi, baharatlı veya kremalı olabilir. Menüyü planlarken özel veya belirli olan bir tat, birbirini izleyen diğer yemeklerde de bulunmamalıdır veya tekrar edilmemelidir. Örneğin, bir akşam yemeği ananas meyve kokteyli ile başlamış, ana yemek ananas soslu bir tavuk olmuş, tatlı olarak da ananas tatlısı alınmış ise, sizi ananastan bıktırabilir.

»Doku değişikliği;

Yemeğin dokusu da çok önemlidir. Sık sık ihmal edilir ve sonuçta yemek hoş olmayan zevksiz bir duruma gelir. Pişirme metodları yemeğin doku yapısını etkiler ve yemeğin doku değişikliğine neden olabilir. Bu yüzden çok yumuşak veya kuru, yemeklerden kaçınılmalıdır. Örneğin, açık bir et suyu çorbası, avokado ve somon balığı, son olarak çikolata tatlısı verilen bir yemekte biraz daha kuru yada gevrek türü bir ürün, yemeğin dokusunda bir eksiklik oluşturacaktır. Dikkat edilirse bütün yiyecekler çiğnemeyi fazla gerektirmeyen yumuşak bir yapıya sahiptir.

»Malzeme değişikliği;

Yemeğin daha lezzetli ve besleyici olmasını sağlar. Örneğin, bir yemek meyve kokteyli ile başlarsa meyve tatlısı ile tamamlanmamalıdır veya peynirli börek türü şeylerle başlamış bir yemek peynir ile tamamlanmamalıdır. Ana yemek için kullandığınız bir malzemeyi bir sonraki yemekte garnitür olarak kullanmaktan kaçının. Örneğin, domates çorbasından sonraki ana yemeğe, domates garnitürü veya domates içeren bir salata kullanmaktan kaçının.

»Tarz değişikliği;

Menüdeki tarzda önemlidir. Menü yalnızca zengin, ağır, özenerek hazırlanan veya çok sade, hafif ve basit yemekler sunmamalıdır. Basit bir yemek sırası bir veya iki zengin yemek ve günün en iyi çeşnilerini içeren yemekler ile tamamlanabilir. Menü mevsimlik olarak yemeklerdeki değişikliği de yansıtmalıdır. Örneğin, kuşkonmaz veya taneli meyveler mevsiminde taze olarak, konserve kutularından veya dondurulmuş durumlarından çok daha iyidir. Menü yılın mevsimlerine göre de değiştirilmeli veya değişiklik gösterilmelidir. Örneğin, daha sıcak ve ağır yemekler kış mevsimi için, daha hafif ve soğuk yemekler yaz mevsimi için hazırlanabilir.

***Ekonomik Yönü***

Bir işletmenin başarı veya başarısızlığı daha çok mutfak personelinin menüde bulunan malzemeleri ne kadar iyi ve ekonomik olarak kullandığına bağlıdır. tecrübeli bir mutfak şefi menüyü planlarken, yemeklerin sanatsal yönü kadar ekonomik yönünü de dengede tutabilmelidir. Bu dengede üç ana kontrol vardır.

◘ Aynı ölçülerdeki yemek üretimi

◘ Porsiyon kontrolü

◘ Menü ücreti

***Besleyici Yönü***

Günümüzde artık insanlar yemek ve sağlık arasındaki ilişkinin farkındadırlar. Kalp hastalığı, bağırsak kanseri, yüksek tansiyon ve aşırı şişmanlık gibi perhize bağlı durumlardan her zaman haberdar oluyorlar. Arıtılmış unlar, güç yapısı eksik, fazla tuzlu veya şekerli yiyecekler, tamamen doyuma ulaşmış yağlar bu tür hastalıklara her zaman katkıda bulunmuştur. Doktorlar bizim her zaman karmaşık yapılı karbonhidrat içeren meyve ve sebze yememizi, perhizi gerektiren hastalıkları önlememiz için hayvansal ürün ve yağ tüketimini azaltmamızı istiyorlar. Günümüzde sağlık eğitim merkezleri, yemek tüketimini daha sağlıklı bir duruma getirebilmek için şimdiki zamana uygun en iyi konuları resimlendirmiş olarak anlatan broşürler, kitapçıklar, daha sağlıklı bir perhiz gösteren değişik bir yemeğin nasıl seçileceğini ve hazırlanacağını gösteren “guidelines” (etiketler) yayınlamaktadırlar. Akıllıca yapılan yemek seçimleri çok önemlidir.

Dengeli bir yemek seçimi yalnızca hastane ve bakım evlerindeki hastaların yemek hazırlığında değil, şimdi daha büyük oranda yemeklerini dışarıda yiyen kafeterya, restaurant veya otellerin daimi müşterileri için de çok önemlidir. Birçok işletme müşterilerinin yemek yeme alışkanlıklarındaki değişikliğine, et yemezlerin yiyeceklerine, beyaz ekmeğin yerine rafine edilmemiş undan yapılan ekmekler, daha düşük yağlı yemek pişirme metotlarına da cevap vermektedirler.

Tüm yaşayan canlılar yaşamını sürdürmek için besine gereksinim duyarlar. Canlıdan canlıya besin çeşitleri ve gereksinimleri çok farklı gibi görünür. Ancak tüm besinlerde ortak temel öğeler vardır. Bu öğeler karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler ve minerallerdir. Bu temel öğelerin bazılarını vücut diğer temel öğeleri kullanarak üretebilir. Ancak bazıları vücut tarafından yapılamaz ve mutlaka dışarıdan hazır alınması gerekir.

Sağlıklı beslenme, vücudun büyüme, gelişme ve günlük işlevlerinin sürekliliğinin sağlanması için gerekli olan besin öğelerinin yeterli miktarlarda alınmasıdır.

***Gıdalar İçerdikleri Besin Öğelerinin Benzerlikleri Açısından Dört Gruba Ayrılırlar.***

**1.Grup; Süt, yoğurt, peynir grubu:**

Süt ve sütlü gıdaların oluşturduğu bu gruptaki besinler protein, hayvansal yağlar, kalsiyum, fosfor, B2 , B12, A vitaminleri açısından zengindir.



Önemi

\* Büyüme Ve Gelişme

\* Dokuların Onarım

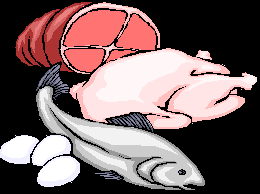
\* Kemik Gelişimi Ve Sağlığı

\* Sinir Ve Kasların Düzenli Çalışması

\* Hastalıklara Karşı Direnç Sağlar

**2.Grup; Et, yumurta ve kuru baklagiller grubu:**

Kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi gıdaların oluşturduğu bu gruptaki besinler başlıca protein kaynağıdır, ayrıca yağ, B vitaminleri, demir ve çinko da içerir. Önemi

* Büyüme Ve Gelişme
* Hücrelerin Yenilenmesi Ve Doku Onarımı
* Kan Yapımı
* Sinir, Sindirim Sistemi Ve Deri Sağlığı
* Hastalıklara Karşı Direnç Sağlar

** 3. Grup; Taze sebze ve meyve grubu:** Bu gruptaki gıdalar vücut için kalsiyum, demir,magnezyum ve diğer bazı minerallerin, A, B, C, E, folik asit gibi vitaminlerin kaynağıdır.

Önemi

\* Büyüme Ve Gelişme

\* Hücre Yenilenmesi, Doku Onarımı

\* Kan Yapımı

\* Diş Ve Dişeti Sağlığı

\* Deri Sağlığı, Göz Sağlığı ve

\* Hastalıklara Karşı Direnç Sağlar

**4. Grup; Tahıl grubu:** İçerdikleri karbonhidratla başlıca enerji kaynağıdır, ayrıca B grubu vitaminleri içerir.

Önemi

\* Vücudun Temel Enerji Kaynağıdır

\* Sinir, Sindirim Sistemi Ve Deri Sağlığı İçin Gereklidir

\* Hastalıklara Karşı Direnç Sağlar

Yaşam boyu geçilen bebeklik, çocukluk, ergenlik, gebelik, emzirme, menopoz, iyileşme gibi dönemler ve yapılan işlere uygun olarak bu dört ana gruptan alınması gereken miktarlar değişebilir. Ancak az ve sık yemek, güne mutlaka kahvaltı ile başlamak, öğün atlamamak, abur cubur yememek, günde en az 4 - 6 bardak su içmek, kolalı içecekler, çay, kahve, kızartma, kavurmalar, aşırı yağlı, tuzlu ya da şekerli gıdalar ve açıkta satılan yiyeceklerden kaçınmak, yağ seçiminde doymamış yağları tercih etmek, yiyecekleri hazırlarken içlerindeki besin öğelerinin korunmasına dikkat etmek ve uygun koşullarda saklamak, çiğ yenen meyve ve sebzeleri bol ve temiz suyla iyice yıkamak her yaş ve dönem için geçerli temel sağlıklı beslenme kurallarıdır.

Günümüzde beslenme ile ilgili sorunların başında, modern yaşamda günlük enerji tüketiminin azalmasına rağmen rafine gıdalardan alınan enerjinin artması sonucunda oluşan şişmanlık gelmektedir. Şişmanlık şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp ve damar hastalıkları başta olmak üzere pek çok hastalık açısından risk oluşturur. Bu nedenle ideal kilonun korunması sağlık risklerini azaltmak açısından özellikle önem taşır. İdeal kilo beden kitle endeksi **(BKİ)** olarak adlandırılan bir formülle hesaplanır. Buna göre bireyin kilogram cinsinden tartısının metre cinsinden boyunun karesine bölünmesi ile bireyin vücut kitle endeksi hesaplanır (kg/m2). ***BKİ 20’nin altında zayıf, 20 - 24 arası normal, 25 - 29 arası hafif şişman, 30 - 40 arası şişman ve 40’ın üzerinde ise çok şişman( obez ) olarak kabul edilir.***

**AĞIRLIK (kg)**

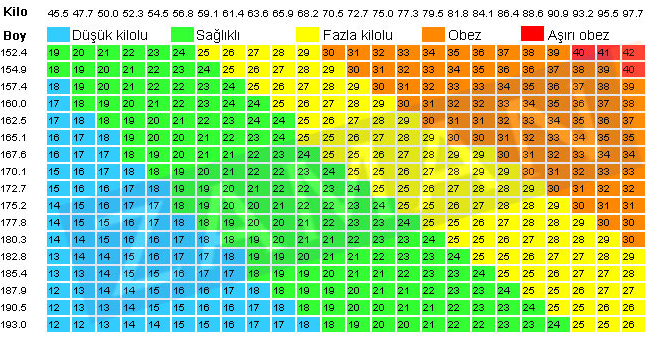
**BKİ :**

**BOY (m) ²**

**ÖRNEK:** Boy:1.70 m, Ağırlık:75kg.

75 75

**BKİ**: = = **26**

(1.70)² 2.89 ****

Gıdalarla ilgili bir diğer tehlikeli durum ise bazı hazır gıdaların içerdiği katkı maddeleridir. Bu katkı maddeleri çoğunlukla gıdaların görüntüsünü, kokusunu daha çekici hale getirmek, dayanıklılığını, kıvamını ve lezzetini artırmak üzere kullanılan kimyasal maddelerdir ve bunların bir bölümünün kanser yapıcı etkisinin olduğu kanıtlanmıştır. Bu nedenle tüketilen gıdaların bu tür maddeler içermemesine dikkat edilmelidir.

Gıdaların temini sırasında da dikkat edilmesi gereken bazı kurallar vardır. Alınanların mutlaka taze olmasına dikkat edilmelidir. Ambalajlı gıdalarda paket üzerinde yer alan son kullanma tarihlerine dikkat edilmeli, zedelenmiş ambalajlarda ya da kötü saklama koşullarında bekletilmiş mallar kesinlikle alınmamalıdır. Konserveler paslanmamış ve özellikle dışa doğru bombeleşmemiş olmalıdır. Sıcaktan etkilenecek gıdalar alışverişten eve getirilirken ya buz çantaları kullanılmalı ve/veya en kısa yoldan ulaştırılmalıdır.

“ Tanımlamak gerekirse beslenme; insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve pozitif olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri düzenli ve sistemli bir şekilde alıp vücudunda kullanmasıdır. “

Beslenmede amaç; insanının yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarlarda alabilmektir.

Bu besin öğeleri besinlerle karşılandığı için besinlerin uygun seçimi, hazırlanması, pişirilmesi, saklanması ve tüketilmesinde belirli kurallara uyularak sağlık bozucu duruma getirmeme, besleyici değerlerini koruma ve maliyeti en azda tutma, beslenmenin diğer amaçlarıdır.

Beslenmenin Temel İlkeleri

> Beslenme düzenli,sağlıklı ve sistemli olmalıdır.

>Tüm besin gruplarından ihtiyaç kadar her öğünde alınmalıdır.

> Beslenme yaş,cinsiyet ,çalışma durumuna uygun olmalıdır.

>Besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve tüketilmesinde besin değerlerinin kaybolmamasına dikkat edilmelidir.

>Beslenme ekonomik ve besleyici olmalıdır.

>Taze ve doğal besin tercih edilmelidir.

>Özel durumlarda özel beslenme uygulanmalıdır (hamilelik,emziklik,hastalık **).**

**Dengeli [Yeterli] Beslenme**

Yeterli beslenme; kişinin yaşamını sürdürmesi için yeteri kadar besini almasını ifade eder ancak gerekenden az alırsa yetersiz beslenme olur, ihtiyacından fazla alması halinde ise alınan fazla besinler yağa dönüşerek depolanır bu da dengesiz beslenme olur. Yalnızca yeterli beslenmek yetmez.Yeterli beslenirken dengeli beslenmemiz de gerekir.Dengeli beslenmek için vücudunuzun ihtiyacı olan enerjiyi tek bir besinle değil vücudun büyümesi,yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinden yeter miktarda almak gerekir. Bunun için de 4 ana başlık altında toplanan her bir besin grubundan (Et grubu, Süt grubu ,Tahıl grubu, Sebze ve meyveler ile az ölçüde yağ ve şeker )1 gün içinde önerilen miktarlar kadar alınmalıdır. Sağlıklı bir yetişkin için yeterli ve dengeli beslenme doğru bir beslenme şeklidir. Ancak kişi egzersiz yapıyorsa veya sağlık problemi varsa veya aldığı bir ilacın besinle etkileşimi varsa yeterli ve dengeli beslenmesi onun doğru beslendiğini göstermez. Doğru beslenme içinde bulunulan özel durumlarla yeterli ve dengeli beslenmenizin bir bütün haline gelmesidir. Örneğin; günlük ihtiyacınız olan tüm besin çeşitlerin yeterli ve dengeli miktarda tüketiyor olabilirsiniz ama bunları öğünlere bölmeyip tek bir öğün veya 2 öğüne sığdırarak yapıyorsanız o zaman doğru değil YANLIŞ besleniyorsunuz.

## Dengesiz[Yetersiz] Beslenme

Vücut için gerekli olan besin öğelerini düzensiz, zamansız fazla yada tam aksine yetersiz bir şekilde tüketmeye yetersiz ve dengesiz beslenme denir. Bu beslenme şekli vücut için tamamen negatif etki yapar. Bir çok hastalığın vücuda kolayca yerleşmesine zemin hazırlar. Yetersiz ve dengesiz beslenen bir kişinin vücudu mikroplara karsı dayanıklı değildir. Bu bakımdan bu gibi kimseler kolay hasta olur ve hastalıkları ağır seyreder. Ayrıca herhangi bir besin öğesinin yetersiz alınması durumunda vücutta o besin öğesinin görevi yerine getirilemeyeceğinden vücut çalışması aksamakta ve hastalık baş göstermektedir.

Yetersiz beslenmenin hüküm sürdüğü toplumlarda sosyal düzensizlikler olağan şeylerdir. Karnı aç vücut organları az gelişmiş , çalışma enerjisi olmayan kimseler başkasının malına göz koyacaktır. Ekmeği olmayan, ekmeği çok olandan çalmak ister. Bu istek onun en doğal gereksinimini karşılamak içindir. Dengesiz beslenme insanın çalışma,planlama ve yaratma yeteneğini düşürür. Ekonomik bakımdan gelişmiş olmanın ilk şartı insan gücünü üretimi artırmak için kullanabilmektir. Yetersiz ve dengesiz beslenme yüzünden zihnen ve bedenen iyi gelişmemiş yorgun,isteksiz ve hasta bireyler toplum için bir güç değil bir yük olacaktır.

**Toplu Beslenme Yapılan Kuruluşlar:**

Toplu Beslenme(TB) günümüzde önemi giderek artan bir sektör haline gelmiştir. Toplu Beslenmenin önemli bir halk sağlığı konusu olmasının nedenleri bu hizmetten yararlananların sayısının hızla artmasının yanı sıra, hizmet basamağındaki herhangi bir noktada oluşabilecek aksaklığın yol açacağı besin zehirlenmeleri , ölümler ve nihayet ekonomik kayıplar gibi olumsuz nedenlerdir. Bu kadar önem bir halk sağlığı konusu olan Toplu Beslenmenin ülkemiz açısından durumu incelendiğinde; gerek yasal düzeyde; gerekse sektör bazında bir çok belirsizlik ve sorunlar yaşanmaktadır.

Toplu Beslenme sektöründe son yıllarda sayıları giderek artan yemek fabrikaları, sektörde önemli bir yer tutmaya başlamıştır. Birçoğu kayıtsız olmak üzere yüzlerce yemek fabrikası  bu konuda gelişigüzel hizmet vermektedir. Toplu Beslenme Hizmeti veren kuruluşlarda da yemeğini özelleştirme kapsamında vermek isteyen kuruluş sayısı her geçen gün artmaktadır. Bu kuruluşların başında hastaneler, okullar, cezaevleri, işçilere yemek hizmeti veren işyerleri ve diğer kamu ve özel kuruluşlar gelmektedir.

Özellikle işyerlerinde kaliteli beslenmenin çok önemli olduğu işçilere  Toplu Beslenme hizmeti veren işyerlerinde bu hizmetler rastgele veya yanlış uygulamalarla bilinçsizce yürütülmektedir. Örneğin ağır işte çalışan işçilere günlük enerji gereksiniminin yarısını   karşılaması ön planda tutularak; yüklü bir enerji tek bir öğünde, verilmekte; böyle bir beslenme şeklinin olumsuz sonuçları olan uyku hali, halsizlik, dikkat dağınıklığı, iş kazaları riski ve verimlilikte azalma göz ardı edilmektedir.

Hem Toplu Beslenme hizmeti veren hem de bu hizmeti talep edenler açısından bir çok belirginsizlik ve sıkıntılar yaşanmaktadır. Bunun da nedenlerinin başında şimdiye dek konu ile ilgili yürürlüğe girmiş yönetmelik ve tüzüklerin ilgili uzmanlarca düzenlenip geliştirilmemesi bu konunun birçok yönden eksik kalmasıdır.

**Restoran / Lokantalarda Türk  Mutfağı Uygulamaları:**

Toplu Beslenme Hizmeti verilen ticari kuruluşlardan en önemlisi olan, iç ve dış turizme, çok önemli hizmetler verme potansiyelinde olan restoran/lokantaların verdiği hizmetin yeterliliği de tartışılır önemli bir noktadır. Türkiye  önemli ölçüde turizmden gelir sağlayan bir ülkedir. Turizmin en önemli elemanlarından birisi de  “yiyecek/içecek” hizmetleridir. Maalesef yöresi hangi yöre olursa olsun ülkemizde hizmet vermekte olan tüm restoran ve lokantalarda Dünya mutfakları arasında önemli bir yeri olan “Türk Mutfağı Uygulamalarına rastlanmamakta ve hep benzer/bilinen yemekler servis edilmektedir.

**Sağlık Ve Beslenme İlişkisi**

Besin ve sağlık konusu insanları öteden beri ilgilendirmiştir. Dünyamızın gelişmiş ülkelerinde bu konu insanları daha da çok ilgilendirmektedir. Çünkü sayısız hastaneye, sanatoryuma, ilaçlara karşın, bu gelişmiş ülkelerde hastalıklar azalacağına artmaktadır. Aslında insanoğlunun bu konuya ilgisi insanlık tarihi kadar eskidir. O dönemlerde de çok ilkel de olsa bazı tedavi yöntemleri vardı. M.Ö 5. Yüzyılda Hipokrat “ Yiyecekler sizin ilacınız ve de ilacınız yiyecekleriniz olsun.” Diyerek aldığımız besinlerle sağlığımız arasındaki güçlü bağlantıyı anlatmak istemiştir. İnsanlık tarihinin o en eski devirlerinde insanlar doğayı inceleyerek sorunlarına çözüm arıyorlardı. Örneğin Romalı ünlü tarihçi Pliny, lahananın tam 87 sağlık sorunu için eşsiz bir ilaç olduğunu saptamıştı. Ayrıca sarımsağı da 28 hastalığın tedavisinde kullanıyordu.

Besinin insan sağlığını ne denli etkilediğini daha iyi kavramak için birkaç örnek verelim.

1.Örnek

Birinci Dünya Savaşı’nda, savaş alanında ölen 20 yaş dolaylarındaki Amerikan askerlerine otopsi yapılmış ve % 45’inde damar sertliği başlangıcı bulunmuştur. Hiçbir şikayeti olmayan bu gençler ölmeyip yaşasalardı, büyük bir olasılıkla 15-20 yıl sonra damar sertliğinden tedaviye alınacaklardı. (Demek oluyor ki, bir hastalığın başlangıcı ile ortaya çıkması arasındaki zaman yıllar sürebiliyor.) Bundan 34 yıl sonra, Kore Savaşı’nda 22 yaşında ölen 300 Amerikan askerine yapılan otopside bunların % 77,3’ünde belirgin koroner arteri oskeleroz, yani kalp damarlarında tıkanma görülmüştür. Bir çoklarında hastalık öylesine ilerlemiştir ki, bazı ana damarlar iyice tıkanmıştı. Bu damar tıkanmaları 22. baharını yaşayan gençlerde oluyordu. Neden? Bunun nedenini beslenmede aramak gerekmez mi?

2.Örnek

Bulgar köylüsünün sağlığı üzün süre bilim adamlarının dikkatini çekmiştir. Bunun Bulgar köylüsünün yediği bol yoğurda dayandığı sanılıyordu. Köylülerin yaşantısını daha yakından izlemek üzere besin uzmanları Bulgaristan’a bile gittiler. Sonuç olarak şu gerçek ortaya çıktı: Bulgar köylüsü çok yoğurt yemekle birlikte, her az gelişmiş ülkenin köylüsü gibi yoksul olduğundan eti pek ender tüketiyor, çok dindar olduğundan yılın üçte birini oruçla geçiriyor ve midesini hiç bir zaman tıka basa doldurmuyordu. Aldığı besin tahıl, sebze, meyve, yoğurt, bol soğan ve sarımsağa dayanıyordu.

Öyle anlaşılıyor ki, sağlığı korumak için eti az yemek, sanayileşmiş besinlerden kaçınmak, uyarıcı maddelerden uzak durmak ve sofradan hiç bir zaman tok kalkmamak gerekiyor.

Gerek bu örneklerde gerekse yapılan diğer araştırmalarda gördüğümüz uzun yaşam hikayelerinin Ekvator ( Afrika ), Abhazya ( Kafkasya ), Hunza ( Pakistan ) ve Okinawa ( Japonya ) gibi adını bilmediğimiz yerlerden çıkıyor olmasıdır. Siz bu listeye Türkiye’den Ayvalık ve çevresini, Yunanistan’dan Girit ve Simi adalarını, İtalya’dan Sardunya adalarını, Çin’den Barma’yı da ekleyebilirsiniz. Görüldüğü gibi, New York, Tokyo, Londra ve İstanbul gibi gelir seviyesi yüksek, sağlık teknolojisi ve eğitim seviyesi ileri metropollerin uzun yaşam konusunda hiç iddiaları yok.

Uzun yaşam bölgelerinde saptanan ortak özellikler var. Bu insanlar;

♥ Bol sebze, meyve ve tahıl tüketiyorlar.

♥ İşlenmiş besinleri kullanmıyor, fast-food yiyecekleri bilmiyorlar.

♥ Protein ihtiyaçları için çoğunlukla bitkisel besinleri kullanıyorlar, düzenli olarak balık tüketip, kırmızı eti yağsız olarak pişiriyorlar.

♥ Kişilik yapılarında aceleye, telaşa yer yok. Stres düzeyi az, mizahi yönü fazla keyifli bir hayat tarzları var. Sosyal örgütlenmeleri, sevgi, saygı temeline dayanıyor. Aile, akrabalık ilişkilerine ve dostluğa büyük önem veriyorlar.

♥ Emeklilik kavramını neredeyse hiç bilmiyorlar, yaşlılıklarında bile bir şeyler yapıp üretiyorlar.

♥ Yaşlandıkça daha az kalorili beslenme tarzına dönüyorlar.

♥ Hareketli ve aktif bir yaşam sürdürüyorlar.

♥ İnancın gücüne güveniyorlar, manevi inanç ve değerlerin oluşturduğu tam bir huzur ortamında yaşıyorlar.

♥ Olanla yetinmeyi, sadece temiz bir çevre değil temiz bir iç dünya geliştirebilmeyi, düşmanlık, kin, nefret, kıskançlık ve endişe gibi duygulara pek yer vermemeyi iyi öğrenmişler.

♥ Bu bölgelerin hiç birinde kilo fazlalığı ve şişmanlık gibi sorunlar gözlenmiyor.

Batı toplumunun korkulu rüyası yaşlılık hastalıklarından kalp-damar hastalığı, hiper tansiyon, şeker hastalığı, kanser, romatizma gibi sorunlarla bu insanların tanışmamış olmalarının nedenleri beslenmelerinde yaptıkları doğru seçimler olsa gerek.

**Sağlıklı gıda** “ basit bir anlatım ile besin değerini kaybetmemiş, fiziksel, kimyasal mikrobiyolojik açıdan temiz ve bozulmamış gıda maddesi” olarak tanımlanabilmektedir.

**Beslenmenin Sağlık Ve İş Verimine Etkisi**

Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı, sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmanın simgesi ise; bedenen, aklen, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve bu yapının bozulmadan uzun süre işlemesidir. İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi bir çok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerin başında beslenme gelir. Yapılan araştırmalarda, yetersiz beslenen toplumlarda çocuk ölüm hızının yeterli beslenen toplumlardan 10 kat daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine yetersiz diyetle beslenen toplumlardaki çocukların büyüme hızı yeterli beslenenlerden daha yavaştır.

Yetersiz beslenme, yalnız fiziksel büyümeyi değil zeka gelişimini de olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan araştırmalar, diyetin yetersizliği ile vücut yapısı arasında doğru orantılı ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Bunun yanında gelişmiş ülkelerde; yetişkinlikte ölüm nedenlerinin başına geçen kalp-damar, kanser ve benzeri kronik hastalıklarda yanlış ve dengesiz beslenmenin 1. derecede risk etmeni olduğu anlaşılmıştır. Yine bazı toplumlarda enfeksiyon hastalıklarının ağır seyretmesinde, körlük, topallık gibi sakatlıklarda beslenmenin önemli etmen olduğu açıklanmıştır.

Beslenme, işçinin üretim hızını etkileyen etmenlerin de başında gelmektedir. Üretim için gerekli enerji sağlanamadığı zaman işçi çalışmalarını sınırlamakta ve daha az madde üretmektedir. Ayrıca yetersiz ve dengesiz beslenme vücut direncini azaltarak işçinin daha sık hastalanmasına ve iş kazalarının artmasına yol açmaktadır.

**Sağlıklı Beslenmede Öğünlerin Önemi**

**Kahvaltı günün en önemli öğünüdür.** Bunun nedeni; günün ilk yenen yemeği olması ve vücudun tekrar harekete geçmesi için gerekli olan enerjiyi sağlayabilmesidir. Kahvaltı yapmadığınız günlerde kendinizi daha bitkin, güçsüz ve alıngan hissedersiniz. Kahvaltı yapmama alışkanlığı olanların kolay kilo aldıkları da bilinmektedir. Kahvaltı alışkanlığı olmayanların sadece kolay kilo almakla kalmadıkları, kilo vermekte veya kilolarını korumakta da güçlük çektikleri görülmektedir. Düzenli kahvaltı alışkanlığı olmayanlarda kolesterol yüksekliğinin daha sık görüldüğü ve koroner arterosklerotik kalp hastalığı eğiliminin fazlalaştığı da uzmanlarca belirtilmektedir.

En son önceki akşam saat sekiz civarında akşam yemeğinizi tamamladınız. Bir iki saat sonra bir miktar atıştırma yapmış olsanız bile sabah uyandığınızda bedeniniz neredeyse 10-12 saattir enerji sağlayacak hiçbir yakıt almamış demektir. Sabah kahvaltınız oldukça uzun bir açlığın sonunda ve gün boyu sürecek yoğun bir bedensel aktivitenin başlangıcında vücudunuzun ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlayacak olan ilk yakıtınızdır.

Kahvaltıda aldığınız yakıt, iyice azalan kan şeker düzeyinizi tekrar normal seviyelere yükseltecektir. Başta beyniniz ve kaslarınız olmak üzere pek çok organınız ihtiyaç duydukları yakıta ve yaşamsal birçok maddeye kahvaltı sonrası kavuşabileceklerdir. Siz bu enerji gereksinmenizi karşılamazsanız önce kan şekeriniz düşecektir. Kan şekeri düşüklüğü ( hipoglisemi ) kritik değerlere indiğinde başlangıçtaki masum açlık hissi, yerini beyninizin şeker ihtiyacı içinde olduğuna işaret eden sinirlilik, hırçınlık, gerginlik, algılama ve ifade etme güçlüğü, odaklanma bozukluğu, düşünce karmaşası, uyku hali gibi belirtilere bırakacaktır. Bu belirtileri çarpıntı, terleme ve bilinç bozukluklarının izleyebileceğini aklında bulundurmalısınız. Kaslarınız ihtiyacı olan enerjinin yokluğunda hareket etmekte, çalışmakta kısacası işlerini görmekte zorlanacak ve siz kendiniz bitkin, halsiz, yorgun hissedeceksiniz.

Yoğun çalışan ve kahvaltı etmeye vakit bulamayanlar için en iyi seçenek sütle karıştırılıp yenebilen tahıllar olacaktır. Protein ve karbonhidratlar ile zenginleştirilmiş bu ürünler vücudumuza iyi bir yakıt kaynağı olacaktır. Sütle sulandırılmış olması da gerekli kalsiyumu ve hayvansal yağı vücudumuza kazandırır. Meyve ise en iyi hızlı kahvaltı maddesidir. Eğer çocuklar kahvaltı etmek istemiyorlarsa, kahvaltıyı onlarla beraber hazırlamaya çalışın. Belli bir zaman sonra onlar da yaptıklarını tatmak isteyeceklerdir. Ayrıca hafta sonları ve tatillerde evde ortak hazırlayacağınız sofralar, uzun sohbetli sabah kahvaltıları çocuklarınızın kahvaltı alışkanlığı kazanmasına yardımcı olacaktır.

Sabahları midenizde tek katlanabildiğiniz sıvı kahve olmamalıdır. Farklı tatlar denemeli ve alışkanlık haline getirmelisiniz. Özellikle meyve suları tüketmek, farklı meyve kokteylleri hazırlamak ve denemek yoluyla, çocuklarınızın da damak zevkini geliştirerek; farklı lezzetleri tatmadan, reddetmelerini engellemiş olacaksınız. Yapacağınız kahvaltı mutlaka inanılmaz boyutlarda olmalı diye bir şey yok. Biraz yoğurt, bir parça kek veya bir muz bile yeterli olacaktır.

Bu önemli öğün farklı ülkelerde ve kültürlerde daha farklı şekillerde hazırlanıp tüketilebiliyor. Örneğin İngilizler kahvaltıda genelde 2 dilim kızarmış ekmek, bir kase tahıl veya mısır gevreğini tercih ederken, Vietnam'da kahvaltı, sıcak çorbanın yanında tavuk veya domuz pirzolası ile tamamlanır. Oysaki ülkemizde zeytin, beyaz ekmek, tereyağı, peynir ve bal/reçel gibi daha az kalorili maddeler tercih edilir.

Kahvaltının önemini sanırım artık hepimiz biliyoruz. Özellikle düzenli kahvaltı yapıp okula giden çocuklarının başarı grafiklerinin, kahvaltı alışkanlığı olmayan ailelerin çocuklarına göre oldukça yüksek olduğu yapılan araştırmaların değişmeyen sonucu. Kahvaltı birçok diyetisyenin ve tıp camiasının paylaştığı görüşü bir kez daha doğruluyor. Sağlıklı beslenme ya da zayıflama rejimleri birbirinden farklı olabiliyor, ama hepsinin üzerinde durduğu nokta, kahvaltıyı atlamamak.

**Öğle yemekleri ise günün önemli ikinci öğünüdür.** Dışarıda veya evde yenmesi, bu öğünün es geçilmesi veya çok abartılması anlamına gelmemelidir. Kişi eğer çalışıyor ise evde hazırlanıp, paketlenmiş yemekler ideal olacaktır. Bu sayede yenen her şey istenilen özelliklere sahip olabilir. Değişik ve sağlıklı ekmeklerle yapılan sandviçler ve bunların yanında yenen salatalar oldukça sağlıklıdır. Kantin veya benzeri yerlerde yenilen yemeklerde ise dikkat edilmesi gereken şey seçilen gıdaların sağlıklı olması ve aşırı olmamasıdır. Ayrıca kantin ve yemek merkezlerinde varsa salata bar sıkça ziyaret edilmelidir. Dışarıda yemek yememiz gerekiyorsa yine sağlık açısından yararlı, yağ açısından fakir gıdalara ilgi gösterilmesi öğle yemeğinin daha başarılı bir öğün haline gelmesini sağlayacaktır.

Yine farklı ülkelerde yaşayan insanlar, öğle yemeklerini ve miktarlarını belirlerken farklılıkları ile dikkat çekiyorlar. İngilizler Fast Food türü yemekleri severken Almanlar da İngilizler gibi sandviç ve et ağırlıklı gıdaları beğenerek tüketiyorlar. İtalyanlar ekmek, makarna gibi karbonhidratlı besinlerini ve farklı peynirler ile süslenmiş yemekleri tercih ediyorlar.

En sağlıklı öğle yemeği taze sebzeler ile hazırlanmış güzel bir salatadır. Domates, salatalık, ızgara tavuk göğsü, zeytinyağı ve çeşitli sebzeler ile hazırlanacak olan ev yapımı bir salata yada sağlıklı ekmekler ile yapılan bol sebzeli sandviçler önerilebilir. Daha büyük ve enerji verici bir öğle yemeği yemek istiyorsanız, salatanıza yeni sebzeler ekleyerek zenginleştirebilir, farklı lezzetler yaratabilirsiniz. Havuç, taze soğan, patates, bezelye, haşlanmış fasulye/ mısır taneleri, ton balığı, nar, soya fasulyesi ve çeşitli baharatlar ile salatanızı zenginleştirerek daha fazla kalori alabilirsiniz.

**Akşam yemeği, en az kalori içeren öğün olmalıdır.** Yemekten sonra yapacaklarımızın kısıtlı olması nedeniyle gereksiz fazla kalori almaya vücudumuzun ihtiyacı olmaz. Ancak birçok ülkede bu dikkate alınmaz ve bu öğün inanılmaz boyutlara ulaşır. Akşam yemeği hazırlarken kullanılan yağın miktarına, et ve sakatatların boyutlarına çok özen gösterilmelidir. Kızartma yerine haşlama, fırında pişirme yerine buharda bekletme denenebilir. Kırmızı etin yerini beyaz et ürünlerine, katı ve ağır yağların yerini sıvı ve hafif yağlara bırakmasına özen göstermek faydalı olacaktır. Yemekle birlikte tüketilen salata artırılıp, yenecek olan ekmek miktarı azaltılabilir. Ayrıca akşam yemeği aceleye getirilmemeli, normal bir zaman dilimi içinde tüketilmelidir.

İngiltere'de akşam yemeğinde; bir et yemeği ve iki sebze yemeği, balık ve patates, domuz pirzolası gibi besin grupları tercih edilmekte, İspanyollar 'da ise geç saatlerde hafif deniz ürünleri, taze yeşil sebzeler ve zeytin tüketilerek akşam yemekleri tamamlanmaktadır. Polonya'da ise genelde sosisler çok popülerdir. Tayland küçük tabaklarda az ama öz olan besin gruplarını servis ederek bu öğünü tamamlar.

Ülkemizde akşam yemeklerinin önemi daha farklıdır. Genellikle bütün ailenin toplandığı bu özel anda tüketilen besinler oldukça çeşitlidir. Diyetisyenlerin tavsiyesi sofralarımız da bol yağlı, salçalı et yemeklerinin yerine daha az kalori içeren sebze yemeklerine daha fazla yer vermemiz gerektiği şeklindedir.

**Bütün gelişmiş ülkelerde olduğu gibi, gıda konularında öngörülen temel ilke;**  
 Tüketicinin sağlıklı ve nitelikli gıdalarla beslenerek gerek hastalık etmenlerinden ve gerekse yeterli ve dengeli beslenme yönünden sağlığının korunması ve gıda alımında aldatılmasının önlenmesidir.   
  
 Ülkemizde %60-70’lere varan genç bir nüfus kitlesi vardır. Bunun anlamı şudur; Yetersiz ve dengesiz beslenme durumlarında vücudun büyüme, gelişme ve normal çalışmalarında aksamaları olacaktır. Sağlığın temeli olarak kabul ettiğimiz beslenmenin yetersiz ve dengesiz olması halinde birçok hastalıkların ortaya çıkacağı bilinmektedir. Vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması halinde ( yeterli ve dengeli beslenme ) insanın çalışma, planlama ve üretme yeteneğini artıracağı muhakkaktır. Dünya nüfusunun hızla artması, gelişen teknolojiye bağlı çevre kirliliği ekonomik güçsüzlük ve eğitim yetersizliği beslenme sorunlarını derinleştirmekte ve güvenli gıda teminini zorlaştırmaktadır.

Gıda hammaddesinin işletmeye girmesinden başlayarak ürün elde edilmesi aşamasına kadar ki üretim zincirinde ürüne çeşitli kaynaklardan mikroorganizma kontaminasyonu söz konusudur. Mikroorganizma uygun ortamlarda hızla üreyerek üründe istenmeyen değişikliklere yol açabilmektedir. Ancak, endüstriyel mikrobiyolojide fermente ürünler için mikroorganizma şarttır. Örneğin; Yoğurt, Peynir, Sirke, Turşu vb fermente ürünlerinin üretimlerinde mikroorganizma gelişmeleri istenen bir olgudur. Elbette ki bu üretimlerde belli koşullar altında yapılmaktadır. Örneğin; 1 gr yoğurtta (10 milyon) bakteri) vardır.

Diğer taraftan gıda maddesinde çok sayıda mikroorganizma bulunması pastörizasyon ve sterilizasyon gibi ısıl işlemler ile başarılı olunmasını da güçleştirilmektedir. Mikroorganizmalarla kontamine olmuş gıdaların tüketimi; İnsanlarda enfeksiyon (gıdaya bulaşma) ve intoksikasyona(Gıda zehirlenmelerine) neden olarak önemli sağlık sorunlarına da sebebiyet verebilmektedir.

**Gıda Güvenliği İle İlgili Dikkat Edilmesi Gereken Kurallar**   
  
 Gıda hijyeni; Herhangi bir gıdanın temizliği ve tümüyle hastalık yapan etmenlerden arınmış olması demektir. Bir başka ifade ile yenilen gıdalar tüketen kişileri hasta etmemelidir. Gıdalar bazı durumlarda sağlık için zararlı olabilir. Gıdalar çevrede bulunan mikroplarla kirlenebilir ve bunu tüketilmesi ile de insanların hastalanmasına sebebiyet verebilmektedir.

Açıkta satılanı değil, ambalajlı gıda maddelerini tercih ediniz ve etiketlerini okuyunuz. Gıdaların ambalajları üzerinde; üretici firma adı, adresi ve tanıtıcı işareti, maddenin adı, imal ve son kullanma tarihi, mamullün çeşitli, asgari net miktarı gıdanın kullanımı ile ilgili uyarıcı bilgiler yazılı olmasına, ambalaj yüzeyinin düzgün olmasına ve Tüketicinin aldanmasına neden olabilecek şifa ve besleyici özelliği olduğunu ifade edecek yazı ve işaretlerin bulunmamasına dikkat edilmeli,

► Sebze ve meyve gibi gıdaların bol ve temiz su ile yıkanmalı,

► Gıdaların temiz olarak, tüketilmesinde gıdaların temizliği kadar kişilenin kendisinin de temiz olmalı,

►Gıda maddelerinin ve bunların konulduğu kap ve malzeme ile gıda maddelerinin satıldığı yerlerin temiz olmalı,

► Çiğ olarak tüketilen gıdalar yeterince temizlenmez ise sağlık için her zaman tehlike oluşturabileceğinin unutulmamalı,

► Sağlam, zedelenmemiş bozuk olmayan gıdaların seçilmesi ve satın alınması, hastalık yapabilecek şüpheli gıdalar, özellikle küflenmiş, rengi, görüntüsü ve kokusu değişmiş gıdalar kesinlikle satın alınmamalı ve yenilmemeli ,

► Sebze ve meyveler toz ve topraklarından temizlemek için bir süre su dolu bir kapta bekletildikten sonra, bol su ile bir kaç kez yıkanmalı,

► Herhangi bir haşere ve mikrop bulunmasından kuşkulanılırsa, taze sebzeler ve meyveler 20 dakika tuzlu veya klorlu suda bekletilmeli,.

► Gıdaların temizliğinde deterjan gibi temizlik maddeleri kesinlikle kullanılmamalıdır.

► Gıdalar, mikroplar tarafından çıkarılan hastalık yapan etmenlerle karışmasından başka dışarıdan diğer zehirli maddelerle kirlenmesi önlenmeli ve özellikle temizlik maddeleri, DDT gibi haşere öldürücü ilaçlardan sakınmalıdır.

Bu gibi maddelerin gıdalardan uzak yerlerde örneğin depo olarak kullanılan oda veya kilerlerde etiketlenmiş olarak saklanmaları gerekmektedir.

► Yemeklerden önce ve sonra, tuvaletten çıktıktan sonra eller sabun ile yıkanmalı ve bol su ile durulanmalıdır.

**Menü Planlama Ve Geliştirmenin Önemi**

Menü planlama yiyecek içecek hizmetinin en önemli aşamasıdır. Konusunda uzman kişiler tarafından bilinçli bir şekilde hazırlanması önemlidir. ***İyi planlanmış bir menü ;***🖝Hizmet verilen grubun yeterli ve dengeli beslenmesini sağlar.  
🖝Yemek artıklarının oluşmasını ve milli gelir kaybını önler.  
🖝Hizmet verilen grubun psikolojik ve biyolojik doyumunu sağlar.  
🖝Maliyeti kontrol altına alır.  
🖝Mutfakta çalışan personelin, yemek yiyen kişilerin ve yönetimin huzurlu olmasını sağlar.  
🖝Satın almayı kolaylaştırır.  
🖝Olumlu referanslara neden olur.  
🖝İş verimliliği ve motivasyonu arttırır.  
🖝Hizmetin başarısını destekler.

Yiyecek içecek isletme ve üniteleri açısından menü planlamasının öneminin açıklanmasıyla birlikte bilinmesi gereken diğer bir nokta ise yiyecek içecek isletme ve üniteleri açısından menü planlamasının yapılmaması, yada menü planlanmasının tam olarak gerçekleşememesinden kaynaklanan olumsuz durumlardır. Yiyecek içecek işletme ve üniteleri açısından düzgün bir şekilde planlanmayan yada menü planlaması yapılmayan yiyecek içecek isletme yada ünitelerinde şu tarz olumsuz durumlar söz

konusu olmaktadır;

• İsletme nasıl bir araştırma ve analiz yapacağını saptayamaz,

• Kararlar objektif olmaktan ziyade, yöneticilerin kişisel düşüncelerinin ön plana çıktığı bir ortamda alınır,

• İş programları ve bütçeleri geliştirilemez,

• İşletme için nelerin yapılması gerektiği net bir şekilde belirlenemez,

• İleriye dönük gerekli olan değişiklikler görülemez ve tedbirleri alınamaz,

• Ortaya çıkabilecek fırsatlar iyi bir şekilde değerlendirilemez,

• İşletme ile yakın çevresi arasındaki etkileşim iyi bir şekilde analiz edilemez,

Görüldüğü gibi etkin bir şekilde menü planlaması yapmayan veya menü planlamasına gereken önemi vermeyen bağımsız yiyecek içecek işletme ve üniteleri, bir çok olumsuz durumla karşı karşıya kalmakta ve bunun bir sonucu olarak da istedikleri karlılık oranlarına ulaşamamaları söz konusu olmaktadır. Bu noktada ise gerek yiyecek içecek isletmeleri gerekse otel yiyecek içecek üniteleri açısından menü planlaması son derece önemli ve olmazsa olmaz bir unsur olarak isletme yöneticilerinin karşısına çıkmaktadır.

Bir yiyecek içecek isletmesinde ya da otel yiyecek içecek ünitesinde menü planlaması yapılırken menü planlama ekibinde olması gereken birisi ise o yiyecek içecek isletme yada ünitelerinde yiyecekleri üretip müşterilere sunumunu sağlayan departmanın yöneticisi olan mutfak yöneticileridir.

Çünkü ne kadar başarılı bir şekilde gerçekleştirilirse gerçekleştirilsin mutfak yöneticisinin bilgisi dahilinde yada mutfak yöneticisinin tam olarak desteklemediği bir menü planlamasının gerek yiyecek içecek isletmelerinde, gerekse yiyecek içecek üniteleri açısından başarılı olabilme ihtimali ise son derece düşük bir ihtimaldir.

Menü planlama bir yeme-içme işletmesinin hangi yiyecek ve içecekleri üretip pazarlayacağını sağlamaya yönelik eylemleri içeren süreçtir. ***Menü geliştirme ise iki konuda araştırma ve biçimlendirme ile ilgili teknik çabaları kapsar.*** **Bunlardan biri** yiyecek ve içeceklerin yer aldığı menünün boyutları, rengi, menü için kullanılan malzeme, yiyecek ve içeceklerin menüye yerleştirilmesi, menüde kullanılan yazı stili ve tanımlar, menünün basılması, sunulması, saklanması ve dağıtımı gibi araştırma ve biçimlendirmeyle ilgili teknik çalışmalardır. **Diğeri ise** yiyecek ve içeceklerin rengi, şekli, estetik görünümü, adı, tadı, dayanıklılığı, saklanabilirliliği ve yiyeceklerin geliştirilmesi ile ilgili araştırma ve biçimlendirme çalışmalarıdır.

Yiyecek ve içecek hizmetlerinin mevcut olduğu her türlü işletme ve kurumda kişilere sunulacak yiyecek ve içeceklerin tamamı menüyü oluşturur. İşletmelerde kurumlarda çalışanların ve müşterilerin çeşitli kültürel ve sosyal gruplardan gelmesi, onların yiyecek tercihlerinin değişik olması yönünden, bireysel ve grup özelliklerine uygun yemeklerin küçük miktarlarda sürekli seri olarak pişirilmesi yöntemi uygulanmalıdır. Diğer yandan dondurulmuş yiyecekler daha fazla esneklik sağlar ve daha iyi bir üretim denetimine yol açar. Dolayısıyla sınırlı menüler artan yiyecek denetiminde olumlu etki yaratır. Yiyeceklerin önceden hazırlanmasını sınırlayarak veya daha kısa sipariş veya siparişe göre hazırlama yapılarak, fazla üretim önlenebilir.

Müşterilerin tercihleri durağan ve kesin olmadığından, önceden hazırlanmanın gerekli olduğu her durumda, artan yiyecekler kaçınılmaz olur. Beklenmeyen iklim koşulları veya önceden tahmini mümkün olmayan etkenler, zaman zaman artan yiyeceklere yol açabilir. İyi bir menü beklenen artan yiyecekler için hazır olmayı ve tedbirli olmayı gerektirir. Günün menüsünde yer alan sığır rostosundan bir miktar artmışsa, sonraki günün menüsünde artan rosto sandviçlerde kullanılabilir. Kalitelerini yitirmeyen artan güveçler ve karışımlar ekstra bir menü yiyeceği olarak sunulabilir. Et parçalama sonucunda ortaya çıkan parçalar ve kırpıntılar aynı zamanda omletler ve kanepeler için tat verici olarak, sandviçlerde doldurma malzemesi olarak kullanıla bilir. Artan yiyecekler günlük spesiyaliteler olarak pazarlanabilir. Fakat bunlar yüksek kalitede olmalıdırlar. Aksi halde düzenli müşteriler spesiyalitelerin artan yiyeceklerden yapıldığını öğrendikleri zaman tesise bir daha uğramayabilir ve tesisin imajı olumsuz yönde etkilenebilir.

**Yemeklerin Besin Kalitesinin Artırılması**

Mutfak şefi veya sorumlu bir kişi eğer menüde sunulan yemeklerin besin kalitesini artırmayı planlıyorsa iki alanı gözden geçirmelidir. Birincisi yemek tarifi, ikincisi yemeğin hazırlığı ve pişirilmesidir. Mevcut yemek tarifleri oldukça kolay bir şekilde daha besleyici bir hale getirilebilir. Kullanılan yağ miktarını azaltabilirsiniz veya daha az yağ içerikli pişirme metodu seçebilirsiniz. Arzuya göre tuz, daha önceden söylenmek suretiyle müşteriler tarafından çıkartılabilir veya ilave edilebilir. Ayrıca bazı yiyecekler doğal olarak şeker ihtiva ettiğinden tekrar şeker kullanımına gerek yoktur.

Menü planlamasında ekonomik başarının sağlanmasında bazı özellikleri şöyle sıralayabiliriz;

» Kullanma amacına uygun kaliteli yiyecek maddeleri satın alınmalı.

» Satın alma işleminde porsiyon maliyeti ve birim maliyet göz önünde tutulmalı.,

» İş gücü maliyeti düşünülmelidir.

» Fabrikasyon olarak hazırlanmış etler, doğranmış sebzeler ve pişime hazır hammaddeler, kurumların mutfağındaki hazırlama maliyetini azaltabilir. Bugün batı toplumlarında gıda endüstrisinin gelişmesi sonucu olarak ortaya çıkan hazır yiyecekler okul, fabrika ve hastane gibi büyük miktarlarda toplu beslenme yapan kurumlarda menü planlamasında tercih edilmektedir. Bu uygulama büyük miktardaki yiyeceklerin hazırlanmasında teçhizat, personel ve zaman tasarrufu sağlanmaktadır. Hazır yiyeceklerin kalitesinin kesinlikle açık olması, yiyeceklerin teslim alınmasını kolaylaştırır. Bol çeşit bulunması, mevsim dışı yiyeceklerin daha ucuz alınmasını kolaylaştırır.

» Menünün ucuz, ekonomik olması, kalitesiz ve lezzetsiz olması anlamına gelmez. Bilgili bir kadro ile de lezzetli yiyecekler hazırlanabilir . Hazırlanan menü müşteriler yönünden olduğu kadar işletme yönünden ve ekonomik yönden değerlendirilmelidir. Eğer menü işletmeye bir gelir sağlamıyorsa iyi menü değildir. Bu nedenle menü hazırlanırken müşterilerin ödeme gücü ve profili ile işletmenin karlılığı göz önünde tutulmalıdır. Diğer yandan menü planlanmasında işletmenin türü de önemli olmaktadır.

» Mevsimlik ürünler ve bölgenin yetiştirildiği sebze ve meyveler istenilen kalitelerdeyse satın alınmalıdır. Kaliteli yiyecekler işçilik maliyeti ve israfları azaltır.

» Pazarın konumu ve mevsimlik değişmelerin fiyat üzerine olan etkileri sürekli izlenmelidir. Bütçe olanaklarının sınırlı olması halinde düşük maliyetli ve birkaç yiyecek maddesinin kullanılmasından oluşan menülerin yapılması uygun olacaktır. Sınırlı bütçe ile kaliteli yiyecek maddesi almak, kaliteli personel çalıştırmak ve yeterli araç gereç almak güçtür.

»Yiyeceklerin hazırlanması ile servis arasında geçecek zaman;

\_ Tabl d’hote menü çeşidinde hazırlanan yemeklerin uygun ısıda servise kadar sakalanabilmesi için restoranda ve mutfakta yeterli donatım gereçleri olmalıdır.

\_ A la carte menü uygulanmasında ise her tür yemeğin hazırlanması için belirli bir sürenin beklenilmesi gerekir. Bu sürenin bitiminde yemeğin servisininde geç kalması veya restoranda reşo bulunmaması halinde yemeğin renk ve lezzet kayıpları olur. Bu nedenle üretim ve servis arasındaki zamanın iyi ayarlanması önemli olmaktadır.

\_ A la Carte yemeklerde müşterilerin yaklaşık bekleme süreleri

Yemekler Bekleme (Pişme-Hazırlama) Süresi

1- Özel Hors-d’oeuvre 10dk

2- Çorbalar 5dk

3- Yumurtalı Yiyecekler 10 dk

4- Balık 10dk

5- Ciğer 15dk

6- Chateaubriend(2 kişilik) 20dk

7- Tavuk Kızartma(4 kişilik) 45dk

8- Ördek Kızartma(2 kişilik) 45dk

9- Sülün Kızartma(2 kişilik) 35dk

10- Kuzu Kızartma(4 kişilik) 35dk

11- Dana wellington(2 kişilik) 30dk

12- Sufleler 15dk

13- Creps Suzette 20dk

14- Omletler 10dk

Üretilmek istenen menüye belirli bir zaman içinde mevcut personel sayısı gibi iş saatleri sayısı da etki eder. Personele eşit iş yüklenmesi dikkatle izlendiği gibi onlara fazla iş yüklemekten kaçınılmak sureti ile yiyeceğin kalitesi ve müşteriler tarafından kabulünün sağlanması kolaylaşacaktır. Aksi durumda ise yiyecek üretim maliyetlerinin yükseltilmesine ve çalıştırılmayan araç gereç ve iş görenlere paranın bağlanması ve getireceği gelirin yok olmasına neden olacaktır . Bu sorunun çözümü iyi bir planlanma ile giderilebilir.

**Menü Planlama ve Geliştirmenin Amaçları**

Menü planlama ve geliştirme sürecinde ilk aşama yiyecek içecek tesisinin amaçlarının belirlenmesidir. Yiyecek içecek tesisinin amaçları genelde halkın; özelde müşterilerin yiyecek içecek tesisi için istenilen algılamayı geliştirmelerine yönelik olmalıdır. Bu amaçlar çok özel olmamalı, yaratılmak istenilen genel izlenimi veya duyguyu verebilmelidir. Dolayısıyla yiyecek içecek tesisinin amaçları menüde ifade edilmelidir.

» Menü planlamasının amacı yiyecek içecek tesisinin genel amaçlarını gerçekleştirmek için başvurulan stratejik bir yönetim aracıdır.

» Menü planlama yiyecek içecek tesisinin amaçlarını gerçekleştirecek şekilde belirlenmelidir.

»Menü hem müşteri açısından hem de yiyecek içecek tesisi açısından planlanmalı ve geliştirilmelidir.

» Müşterilerin beklentileri ile yiyecek içecek tesisinin amaçları dengelenmelidir.

Menü Planlama Ve Geliştirme İle Gerçekleştirilmeye Çalışan Amaçlar Şunlar Olabilir;

» Menü planlama ve geliştirme ile pazarlama amaçlarını gerçekleştirmek.

» Menü mutfak şefinin yiyecek içecek yöneticisinin veya lokanta yöneticisinin değil, müşterinin istek ve tercihlerini yansıtmalıdır.

Bir Yiyecek İçecek Tesisinde Pazarlama Amaçları Aşağıdaki Gibi Sıralanabilir:

» Kararlı ve verimli yiyecek içecek pazarlarını araştırmak ve geliştirmek.

»Yeni yiyecek ve içecekler geliştirmek.

»Yiyecek içecekleri karlı bir biçimde pazarlamak.

»Artan yiyecek içecekleri iyi bir şekilde değerlendirmek

»Yiyecek içecekleri müşteri istek ve ihtiyaçlarına, değişen koşullara göre ayarlamak ve uzun dönemde büyümeyi sağlamak

» Sosyal sorumluluğa önem vererek yiyecek içecek tesisinin prestijini ve bu suretle satışları arttırmak

»Yiyecek içeceklerin kalitesini yükselterek, satışları arttırmak

Menü en temel pazarlama araçlarından biridir. Menünün görünümünden daha çok ne söylediği önemlidir. Menüde kullanılan sözcükler menüyü satmalıdır.

Menü planlanırken pazar dikkate alınmalıdır. Eğer müşteriler gençlerden ,bekarlardan, yaşlılardan veya aileleri ile yaşayan evli kimselerden oluşuyorsa, bu durum menü planlanırken menünün türünü etkiler.

Müşterilerin isteklerini ve beklentilerini belirtmek için yiyecek-içecek tesisleri belirli aralıklarla pazar araştırması yapmalı ve şu konulara yer vermelidir :

» Satın alacak müşteri sayısı,sosyo-psikolojik özellikleri.

» Tesisin kuruluş yeri ve özellikleri.

» Müşterilerin ödeyebileceği fiyat.

» Müşterinin istediği,yiyecek-içecek,servis ve öğün.

» Dekor ve atmosfer.

» Yiyecek-içecek kalite amaçlarını gerçekleştirmeye yardımcı olmak

» Kalite, pazarlama ile ilgili yakın bir etmendir. Kalite gerekli tüm yönleri ile anlaşılmalı belirlenen standartları yiyecek içeceklerle birleştiren bir menü geliştirilmelidir. Günümüzde müşteriler artık damak tadı veren, çekici yemekleri istemekte ve yiyeceklerin besin değeri ile ilgilenmektedirler.

» Bazı müşteriler yüksek derece baharatlı ve sarımsaklı yiyecekleri daha çok yemezken ,bazıları bu yiyecekleri isterler de bulamazlar. İnsanlar genelde daha önce denedikleri lokantalara giderler. Bu ilk deneyim,lokantaya tekrar gelip gelmeme kararını verecek olanlar için önemli bir faktördür.

» Yiyecek-içecek ve servis maliyenin etkinliğini sağlamak

Ticari yiyecek içecek tesisleri finansal kısıtlamaları da dikkate alarak menülerini planlamalıdırlar. Ülkemizde yiyecek-içecek maliyet kontrolünün önemi henüz anlaşılamamıştır. Çok sayıda yiyecek içecek tesisi, maliyet kontrolünün nasıl yapıldığını bilememektedirler.

Yiyecek-içecek maliyetinin kontrolu menü planlamasına, şu yararları sağlayacaktır :

» Kontrolün yapıla bilmesi için gerekli raporların hazırlanmasına temel teşkil edecek veri ve bilgiler toplanır.

»Yiyecek-içecek tesisinin politikası belirlenir.

» Maliyetlerin sıfırlandırılarak analiz edilmesi sağlanır.

» Gereksiz masrafların yapılması önlenir ve çalışmalar daha önemli hale getirilir.

» Belirlenen maliyetler sayesinde, menü fiyatları kolayca belirlenir.

***Artan Yiyeceklerden Yararlanmak***

İyi yöneticiler artan yiyeceklerden nasıl yaralanacaklarını önceden bilirler. Artan yiyeceklerden sonraki dönemlerde spesiyaliteler olarak yararlanılabilir. Bu durum yiyeceğin kalitesini olumsuz etkilememeli ve o gün ilk olarak verilecek artan yiyeceklerin çoğalmasına neden olmamalıdır. Bu nedenle, menü planlama ve geliştirme çalışması yiyecek ve içecek bölümünün başarısı ile doğru orantılıdır.

Özenle planlanan bir menü, aşağıdaki grupları tatmin edecek özelliklere sahip olmalıdır:

»Yazılı yemek tariflerini çekici ,lezzetli ve besleyici yemeğe çevirmekle yükümlü personel.

»İştahını açan ve kendisine haz veren bol ve çeşitli yiyecekleri ümit eden ve bulan müşteriler.

»Müşterilerinin memnuniyeti,ekonomik tasarruf ve karlılık yönleriyle somut tatmin duygusu alabilen genel yönetim ve yiyecek içecek bölüm yönetimi.

Menünün etkili bir satış aracı olabilmesi ve müşteriler ile işletme arasında iletişimi sağlayabilmesi için bazı temel ilkeleri taşıması gerekir. Bu temel ilkeleri şöyle sıralaya biliriz :

» Menü çok çekici olmalıdır.

» Menü kolayca okunabilmelidir

.

» Menünün yazıldığı kart temiz olmalıdır.

» Menü,içinde yaşanılan zamanı da yansıtmalıdır.

» Menü kartı iyi tanzim edilmelidir.

» Menü de açık bir dil kullanılmalıdır.

» Menü de doğru bilgiler verilmelidir.

» Menü de fiyatlama ilkesine uyulmalıdır.

Menü Planlaması zaman, emek ve bilgi işidir. Menünün sunumundan en az bir hafta önce yukarıda belirtilen kriterler dahilinde mönü planlamasının yapılması gerekir. Bu kriterleri belirlemek, en iyi planlamayı ve en sağlıklı kalite ve maliyet kontrolünü sağladığı gibi aynı yiyeceklerin tekrar tekrar servis edilmesini de engellemektedir. Menüyü planlayan kişilerin yiyeceklerin normal karışımı ve temel özellikleri hakkında bilgi sahibi olmaları gerekmektedir. Menülerin gerektiği gibi planlanabilmesi için özel faaliyetleri, bayramları vs. hatırlatıcı nitelikte dosyanın bulunması faydalı olur. Ayrıca menü için uyarı niteliğinde bir defter tutularak geçmiş tarihlerde müşteriler tarafından beğenilen yemekler, özel günlerde uygulanan menüler, bozulan miktarlar menü planlamasında dikkate alınması gereken noktalardır.

***Menü Planlamasında Bilgisayar Kullanımı***

Ağırlama hizmet işletmelerinde menü planlamasında bilgisayar kullanımı gün geçtikçe yoğunlaşmaktadır. Örneğin hastaneler menü planlamasında bilgisayarı ilk defa normal diyetler ve genel menülerde daha sonra ise özel diyet menülerinin planlanmasında kullanmışlardır. Menü planlamasında bilgisayar kullanımının geleneksel usullere yapılan menü planlamasına göre daha avantajlı olduğu yapılan bir araştırmada ortaya çıkartılmıştır. Bu araştırmada sodyum sınırlı, şekerli ve bunun gibi 11 çeşit değiştirilmiş diyet menüler besin içeriği ve hammadde de yiyecek maliyeti konularında karşılaştırılarak aşağıdaki sonuçlar alınmıştır;

» Bilgisayar kullanımı ile planlanan menüler, seçilmiş besinleri karşılaştırılıp besin değerlerini tam olarak vermişler, buna karşılık geleneksel olarak planlanan menüler karbonhidrat, yağ, kaloriler için belirlenen toleransları bozmuştur.

» Geleneksel yolla planlanan menülerdeki yiyeceklerin hammadde maliyeti bilgisayarla planlanan menülerdeki yiyeceklerin hammadde maliyetinden %10 daha pahalı olmuştur.

» Bilgisayarla menü planlanması daha önceden kararlaştırılmış amaçları karşılayacak ve belirlenmiş sınırlamalar içinde menü yiyeceklerinin en uygun karışımını bulmayı sağlayacak bir işlemdir.

Verilerin bilgisayarla menü planlaması için hazırlanmasında aşağıdaki basamaklar takip edilir:

» Menü planlamasında kullanılacak reçeteler ve hazırlama prosedürleri, katkı maddeleri, pişirilen miktar, porsiyon büyüklüğü, porsiyon sayısı ve toplam verim konularında standardize edilmelidir.

»Menü planlamasında kullanılacak tüm reçeteler yemeklerin durumuna ve menü için hangi yiyeceğin uygun olacağına göre kodlandırılmalıdır.

»Tüm reçeteler için besin değeri ve maliyetlerle ilgili veriler üzerinde işlemler yapılacak bilgisayara verilmelidir.

***Menünün Takdimi / Sunumu***

Menü, pazarlaması yapılan yiyeceklerin tarif ve tasvirini gösteren bir varlıktan ibarettir. O yüzden açık, sınırları belirlenmiş ve ticari yasalara uygun olmalıdır. Böylece her şeyi göstermiş olmalıdır ki müşteriler yemek yemeden önce her birinin ne tür bir yiyecek olduğunu, hangi malzemelerden oluştuğunu ve fiyatını görebilmelidir. Menü daktilo veya el yazısı ile kartlara, kitapçıklara veya tebeşir ile bir kara tahtaya yazılabilir. Ayrıca duruma göre basit ölçülerde bir kalem ile beyaz tahtaya özenle hazırlanmış görüntülerle de takdim edilebilir. Menü fiyat ve tariflerinde hiçbir yanlışlık bulunmamalıdır. Böylece müşteriler vermiş oldukları siparişlerinde ne tür yemek yiyeceklerini görmüş ve anlamış olurlar. Takdim, pişirme metodu, ne gibi malzemelerden oluştuğu her bir yemek için açıkça gösterilmelidir. Yapılan bir dilbilgisi ve heceleme gibi hatalar işletmenin cahilliğini ve dikkatsizliğini gösterir. Kullandığınız yabancı dilin doğruluğundan emin olmadıkça o yabancı dili kullanmayın ve asla yemek isimlerini başka bir dil içerisinde yabancı kelime olarak kullanmayın. Menüde kullandığınız dilin uygunluğunu sağlayın. Mesela, her yemek isminin altına yemek hakkında açıklamalarda bulunun.

Müşteriler mevcut yemeklerden şu şekilde haberdar edilirler.

» Müşterilerle konuşarak

» Her müşteri için yazılmış menüler vasıtasıyla

» Renkli fotoğraf veya çizilmiş resimler ile

» Bir veya daha fazla geniş tahtalara yemeklerin isimleri yazılmak suretiyle

»Yemekler bir büfe veya tezgah üzerinde teşhir edilmek suretiyle, müşterilere sunulur.

Menünün takdim biçimi, işletme imajının oluşturulmasında söz sahibidir. Menünün, çekici bir tarzda hazırlanması misafirleri etkilemesi sürekli temiz tutulması ve kolay okunabilir bir özellik taşıması önemlidir. İşletmenin en etkili reklam araçlarından birisi menünün konuk tarafından götürülmesi prensip olarak kabul edilmelidir. Menüde kullanılan grafiklerin dizgi ve renklerin uygun bir şekilde kullanılması misafirin dikkatinin çekilmesinde birer zorunluluktur.

***Menünün İçeriği***

*Doğruluk*

Menü misafire istediği yiyecek yada içeceği arzu ettiği kalitede ve fiyatla sunabilmelidir. Bunun için yiyecek ve içeceklerin; yapı tat, renk ve şekil bakımından uyumlu olması iştah açıcı olmasını arttırır. Yemek yada içeceğin görünüşüne yemek ile ilgili garnitürlerin bulunması ve yerleştirilmesinde gösterilen özen ve titizlikte etkiler.

Menü kompozisyonunda:

» Bir menüde, aynı ana maddelerden yapılmış iki yemek olmamalıdır.

» İki beyaz et veya iki kırmızı et birbirini takip etmemelidir.

» Sindirimi kolay bir giriş yemeğini bir ağır yemek takip etmemelidir.

» Renkli yiyecekler, az renkli veya renksiz yiyeceklerle birleştirilmelidir.

» Yumuşak yiyecekler, gevrek yiyeceklerle bir arada olmalıdır.

» Lezzetli yiyecekler, yumuşak lezzetli yiyeceklerle birleştirilmelidir.

» Ayrıcı menü, çekici renk kompozisyonlarına sahip olmalı ve artıkları değerlendirilmelidir.

Menü ile ilgili yazılı yada sözlü bilgilendirmeler yukarıdaki kompozisyona aykırılık göstermemelidir.

*Fiyat*

Yiyecek ve içeceklere uygun fiyatın konulması misafir sayısındaki artışla birlikte maksimizasyonunu da ifade eder. Başarılı bir menünün kişi başına maliyetinin kurum bütçesi içindeki yerinin çok iyi belirlenmesi ve kontrolünün etkin bir şekilde yapılması gerekir. Maliyet kontrolünde amaç; yalnız harcamaları en aza indirmek değil, yapılan harcama ile temiz kaliteli, beğenilir ve düzenli bir yemek servisi de yapabilmektir. Menü planlamasında ekonomik başarının sağlanması için; kullanım amacına uygun kaliteli yiyecek ve içecek malzemeleri satın alınmalı, satın alma işleminde porsiyon maliyeti ve birim maliyet göz önünde tutulmalı. İş gücü maliyeti düşünülmeli, mevsimlik ürünler ve bölgenin yetiştirdiği sebze ve meyveler istenilen kalitede ise satın alınma ve pazarın konumu ve mevsimlik değişmelerin fiyat üzerine olan etkileri sürekli olarak izlenmelidir.

*Misafir ( Müşteri ) İstekleri*

İşletmenin sektörde tanınması; misafirlere sunulacak yemeklerin özelliklerinin bir ölçüsüdür. Kişilerin besin ihtiyacı yaşına cinsiyetine çalışma şartlarına ve özel durumlarına göre değişiklilik gösterir. İnsanın yeterli ve dengeli beslenebilmesi için günlük besinlerini üç öğürde alması ve her öğünde her gruptan besinin bulunması ve yiyeceği miktarları enerji harcamasına göre ayarlaması gerekmektedir. Ayrıca dini inançlar yüzünden bazı yiyecekler yenmeyebilir. Bu nedenle kişiden kişiye değişe bilen çok çeşitli alışkanlıklar olabilmesine karşın, kişiler grup içinde belirli yiyeceklere belirli tepkiler gösterirler. Menülerin, kişilerin alışkanlıklarına uyup uymadığı ve onların ne derece memnun ettiği, değişik zamanlarda uygulanacak anketlerle belirlenir.

*İşlevleri*

Menü, yiyecek ve içecek bölümü için işletme ihtiyaçlarını belirler, neler yapılması ve nasıl yapılması gerektiğini yazılı olarak bildirir. Son şeklini almış bir menü; işletmenin yiyecek ve içecek üretimi ve servisiyle ilgili şu işlevleri yerine getirir.

» Hangi malzemelerin satın alması gerektiğini kayda bağlar.

» Servis elemanlarının yetiştirilme gerekleri menüye dayanır.

»Donatım gereklerini belirler maliyet kontrol işlemlerine yol gösterir.

»Hangi yiyecek ve içeceklerin sunulması gerektiği konusunda, kararlılığı göz önünde bulundurularak karar alınması sağlanır.

» Servis ekipmanı gereklerini belirler.

»İşletmenin pazarlama planını yürüten bir araçtır.

***Menünün Yapısı***

Klasik Menü

Klasik menü anlayışı 15. yüzyıl ile 19. yüzyıl arasında oluşmuş bir yemek yeme modelidir. Avrupa’da kraliyet döneminde, özellikle gelir seviyesi yüksek olan insanların vermiş oldukları ziyafetler gereği, aşçılara fazlasıyla önem verilmiş; böylece mutfağın gelişmesine dolaylı olarak katkıda bulunmuştur. Önceleri bütün yemeklerin masaya konularak yapıldığı servis daha sonları yemeklerin sırayla masaya getirilmesi haline dönüşmüştür. Yemek yeme alışkanlıklarını dikkate alarak gelişen yemek servisi sırası sonunda “klasik menü” adı verilen sıralamayı ortaya çıkarmıştır.Klasik menü birbirini takip eden 14-15 yemek grubundan oluşan bir yemek listesidir. Bu sıralama bir iştah açıcı yiyeceklerle başlar, doyurucu yiyeceklerle devam eder ve tatlılarla sona erer.

Klasik Menü Bölümleri

|  |  |
| --- | --- |
| Soğuk iştah açıcılar | Hors d’oeuvre – soğuk ordövr |
| Çorbalar | Potage |
| Sıcak iştah açıcılar | Hors d’oeuvre – sıcak ordövr |
| Balıklar | Poisson |
| Et yemekleri | Releve |
| Sıcak antre | Entree - sıcak |
| Soğuk antre | Entree - soğuk |
| Şerbetler | Sorbet |
| Kızartmalar | Roti |
| Salatalar | Salade |
| Sebzeler | Legume |
| Peynirler | Fromages |
| Tatlılar | Entremets |
| Meyveler | Freuits |

*Soğuk İştah Açıcılar*

Menü sıralamasında ilk yemeği oluşturan bir yiyecek grubudur. Bunlar genellikle zeytinyağlı sebzeler, sebze salataları, et salataları, pate, havyar, karides, istiridye, istakoz, balık gibi deniz ürünleri, jambon, salam, yumurta, peynir ve kavun gibi yiyeceklerdir. Bunlar tabağa karışık olarak zengin bir şekilde hazırlanabileceği gibi tek cinsten oluşan bir yemek olarak da verilebilir.

*Çorbalar*

Menülerde genellikle iki çeşit çorba yer alır. Bunlardan birisi consomme, diğeri kremalı veya püre şeklinde olan koyu bir çorbadır. İstakoz consomme, kremalı kuşkonmaz çorbası gibi.

*Sıcak İştah Açıcılar*

Spagetti, makarna, mantı, börek gibi hamur ürünleri ve yumurtalar; örneğin, omletler bu grupta yer alırlar. Bunlar öğle yemeklerinde çorba yerine veya çorbayı takip eden bir yemek olarak alınır ancak akşam yemeklerinde yer almazlar. Özellikle ziyafetlerde bu yemeklerden kaçınılır. Bunların yanı sıra pane, patates tava, sosis tava, midye dolma ve her türlü deniz ürünleri tava yine alternatif tercihler arasında oldukça yaygındır.

*Balıklar*

Genellikle akşam yemeklerinde veya ziyafetlerde yer alırlar. Bu grup, balıkların yanı sıra karides, istakoz gibi deniz ürünlerini de kapsar. Menülerde bazen başlangıç yemeği olarak, bazen ana yemek olarak da verilebilir. Hamur ürünleri veya yumurtanın verildiği öğle yemeklerinde balık yer almaz. Çeşitli pişirme usulleriyle hazırlanır ve çoğunlukla adlarının yanı sıra, pişirme usulü adıyla da bilinirler. Örneğin, kağıtta levrek buğulama gibi.

*Et Yemekleri / Ana Yemek*

Büyük parça anlamına gelen “Grand Piece” adıyla da bilinirler. Antre’lerden daha büyük et parçalarından oluşan yemeklerdir. Her ikisi de et yemeği olmasına rağmen releve’lerin antre’lerden farklılığı, antre’lerin tek porsiyonluk, releve’lerin ise iki veya daha fazla kişi için hazırlanmış bütün bir parça olmalarıdır. Pişirildikten sonra mutfakta veya misafirin önünde parçalanıp porsiyon olarak sunulur. Bunlar genellikle tencerede veya fırında kızartma olarak hazırlanır. Daima kendi öz suları veya bir sos yanında patates ve yeşil sebzelerle birlikte servis edilirler. Kuzu sırtı, dana budu, breze edilmiş jambon, bonfile, dana rosto, sıcak rozbif, T-bone steak gibi yemekler releve’lere örnek olarak verilebilir.

*Sıcak Antre*

Bu grup, sıcak hazırlanmış sufleler, börekler ve spagetti, makarna, mantı türü yiyecekler ve tek porsiyonluk et yemeklerinden oluşur. Peynir sufle, pirinç sufle, ıspanak sufle, patates sufle, tepsi börekleri, mantarlı volovan, pilav, raviyoli, et sote, file minyon vb. gibi yiyecekler örnek olarak gösterilebilir.

*Soğuk Antre*

Bunlar pate ve mus türü yiyeceklerden oluşur. Kaz ciğeri pate, tavuk ciğeri pate, jambon mus ve tavuk mus örnek olarak gösterilebilir.

*Şerbetler*

Likör veya şampanya ile tatlandırılmış buzlu içeceklerdir. Bizdeki meyve sularından yapılan şerbetlerin bir türüdür. Bunlar bazen dondurulmuş olarak da servis edilebilirler. Ziyafetlerdeki yemeğin uzunluğundan dolayı bir ara vermek, önceki yemekleri sindirmek ve daha sonraki yenilecek olan yiyecekler için iştah açıcı olarak verilirler.

*Kızartmalar*

Fırında veya özel kızartma makinelerinde kızartılan yiyeceklerdir. Piliç, hindi, ördek, bıldırcın, sülün gibi kümes hayvanları veya av hayvanlarının etinden oluşur. “Çevirme” adıyla da bilinirler. Her biri pişme sırasında oluşan öz suyu ile birlikte ikram edilir. Genellikle yanında yeşil salata da servis edilir.

*Salatalar*

Çiğ ya da pişmiş sebzelerden oluşur. Ana yemek olan et yemeklerinin, özellikle roti’lerin yanında verilirler. Patates salatası, ıspanak salatası, mantar salatası, domates salatası gibi.

*Sebzeler*

Sebzeler genellikle ana yemeklerin yanında garnitür olarak verilirler. Fakat bazı durumlarda, kuşkonmaz, enginar, fasulye ve mantar gibi değerli sebzeler ayrı olarak verilebilir. Bunlar genellikle soğuk kuşkonmaz, taze fasulye, zeytinyağlı enginar, zeytinyağlı kereviz, ıspanak, bezelye, bamya ve sebze güveçleri olarak tanınırlar.

*Peynirler*

Tatlılardan sonra veya savoriler gibi tatlılara alternatif olarak verilirler. Servisleri bisküvi, turp veya kereviz sapı eşliğinde yapılır. Camembert, Farm House Cheddar, Mozzarella, Emmenthal, Stilton, Red Leicester, Brie, Boursim, Gruyere, Edam, Gouda, Tilsit, Roquefort, Gorgonzola, Danish Blue, Pecorino peyniri Avrupa’da en çok tanınan ve bilinen peynir türleridir. Tulum peyniri, Otlu peynir, Mihaliç ve Kaşar peyniri ülkemize özgü peynirlerden yalnızca birkaç tanesidir.

Yemekler genellikle bir kahve ile son bulur. Yukarıdaki klasik menü sıralaması genellikle kabul edilmiş bir sıralama ise de bazı ülkelerde sıralama ve yiyecek gruplarının içeriğinde değişiklikler olabilir.

*Tatlılar*

Bunlar her türlü hamurlu tatlılar, sütlü tatlılar, flambeli tatlılar ve dondurmalardan oluşur.

*Meyveler*

Her çeşit taze meyve ve fındık, ceviz gibi kabuklu yiyeceklerden oluşur. Bunlar genellikle meyve sepetlerinde ikram edilir. Özellikle mevsimindeki meyvelere öncelik verilir.

Klasik Menü Örnekleri

*Örnek I.*

|  |  |
| --- | --- |
| Caviar Frais De Sterlet | Taze Sterlet Havyarı |
| Melon Canta Loup | Kantalu Kavunu |
| Consomme Aux Nids D’hirondelle | Kırlangıç Konsomesi |
| Veloute Royale | Kral Çorbası |
| Mousseline D’ecrevisses | Karavides Filetosu |
| Poularde Eduart VII | Yarka Piliç Eduart VII |
| Noisette D’agneau regence | Kuzu filetosu Rejans |
| Supremes De Caneton | Ördek Palazı Göğsü |
| Neige Au Cliequot | Kligo Şampanyalı Kar |
| Ortolons Au Sue D’ananas | Ananaslı Ortolon Kuşu |
| Coeurs De Romaine aux Fines Herbes | Marul Göbeği Finzerb |
| Artichauts Favorite | Enginar Favorit |
| Peches Alexandra | Şeftali Alexandra |
| Mon Desir – Mignardises | Benim Arzum – Çeşitli bisküit |
|  |  |

*Örnek II.*

|  |  |
| --- | --- |
| Whitstable-İstiridyeler | Köpüklü Ingelheim |
| Kırlangıç Kuşu Yumurtalı Et Suyu | 1864 Sherry |
| Amerikan Usulü İstakoz | 1895 Reiler |
| Buğulanmış Dana Sırtı | 1895 Wiltinger Auslese |
| Willeroi’ya Göre Enginar |  |
| Rus Usulü Ağaç Mantarı |  |
| Richelieu’ya Göre Kaz Ciğeri | 1885 Câteau Latour |
| Kayzey Puncu |  |
| Kabukta Şerbetçi Otu Başı | 1889 Hocheimer Dom-Dechaney |
| Kuşlarla Çevrilmiş Kızarmış Beç Tavukları | 1889 Rauenthaler |
| Salata-Komposto |  |
| Ananas Dondurması | Cabinet-Sect |
| Peynir-Tatlı- Meyve |  |

*Örnek III*

|  |  |
| --- | --- |
| Buz Üstünde Beluga Havyarı | Köpüklü Ingelheimer |
| Lucullus-Sülün Çorbası | 1864 Sherry |
| Hint Usulü Yengeç | 1893 Valwiger |
| Krema Soslu Geyik Yavrusu Sırtı | 1889 Caseler Aulese, |
| Willeroi’ya Göre Domates Dolma |  |
| Kuzu Mantarı | Graf Kesselstadt |
| Kaz Ciğeri Ekmek | 1889 Câteau D’yquem |
| Kabukta Champignons | 1889 Hochheimer Austese |
| Patatesle Beslenmiş Mans Besi Tavuğu | 1889 Rauenthaler Gehrenauslese |
| Salata-Komposto |  |
| Mandalinli Dondurma |  |
| Peynir | Cabinet-Sect |

Örnek IV

|  |  |
| --- | --- |
| Consomme en tasses | Fincanda et suyu |
| Cotelettes de veau braisees a la dreux’a göre | Dana pirzola |
| Garniture trianon | Trianon-garnitür |
| Timbale Milanaise | Mila Usulü Bardak Böreği |
| Poulests En Cocottes | Tencerede Tavuk |
| Homards Frais, Sauce Mayonnaise | Taze Istakoz, Mayonez |
| Laitue Auş Oeufs | Yumurtalı Marul Salatası |
| Souffle Surprise | Sürpriz Sufle |
| Fromage | Peynir |

Modern Menü

Menü yemeğin alındığı öğüne göre farklı isimler alabilir. Kahvaltı, öğle, akşam yemeği menüsü gibi, ayrıca yemeğin tüketildiği özel durumlara yani yemek yeme modellerine göre de farklılık gösterebilir. Örneğin; kafeteryalar, kulüpler, meyhaneler, düğün ve nişan törenleri, kabul törenleri (reception), hızlı servisler (fast-food), al götür servisler (take away), araç içi servisler (drive in) gibi.

Menüler siparişi alınarak servisi yapılan bütün ürün yemeklerinden ibarettir. Genellikle başlangıç küçük, hafif, iştahaçıcı yemeklerle başlar bunu et ağırlıklı yiyecek olan bir ana yemek takip eder ve bir tatlı veya meyve ile tamamlanır. Bazı menülerde daha fazla yemek bulunabilir. Bu işletmenin türüne veya durumuna bağlıdır.

Ne tür menü olursa olsun bir menüye ait yemek seçiminde uyulması gereken bir kural vardır.

» İlk önce alınacak olan ana yemek belirlenir.

» Ana yemek ile birlikte verilecek olan salata veya sebzeler tespit edilir.

» Yemeği tamamlayacak olan iştah açıcılar ve tatlılar planlanır.

Günümüzde insanın yemek yeme alışkanlıkları çeşitli nedenlerden dolayı değişikliklere uğramıştır. İnsanların yemek yeme alışkanlıkları, iş yaşamının getirdiği kısıtlamalar yüzünden zaman açısından azalmış, sağlıklı beslenme ihtiyacı yaygınlaşmıştır. Daha önce belirtildiği gibi 12-15 çeşit yemekten oluşan klasik menü modernleşerek, bugün yaygın olarak kullanılan 5-8 çeşit yemekten oluşan modern menüler ortaya çıkmıştır. Modern bir menü örneğini aşağıdaki tabloda görebilmek mümkündür.

Modern Menü de Yer Alan Yiyecekler

|  |  |
| --- | --- |
| Soğuk Odövrler | Peynir Tabağı, Füme balık ve et Tabağı vb. |
| Çorbalar | Domates Çorbası, Kremalı Mantar Çorbası, Yayla Çorbası vb. |
| Sıcak Ordövrler | Mitit Köfte, Tavuk Pane, Tavuk Kroket, Balık Kroket, Sigara Böreği vb. |
| Balıklar | Torna Balığı, Lagos, Mersin, Levrek vb. |
| Ana Yemek | Şatobriyan, Avcı soslu Bonfile vb. |
| Tatlı ve Meyveler | Türk Tatlıları, Sütlü Tatlılar, Meyveler, Kompostolar vb. |

Modern menünün içinde bulunan yemekler sayısal olarak azaltılmış, bu yemeklerin yapıları ve içerikleri farklılık göstermemiştir.

Modern Menü Örneği

Palaise De L’elysee, Paris – Eylül Amerika Cumhurbaşkanı Dwight Eisenhower şerefine verilmiştir.

|  |  |
| --- | --- |
| Consomme Froid Rubis | Soğuk Konsome Rubi |
| Bar Braise Champenoise | Şampanyalı Breze Levrek |
| Flets De Charolais Roti Arlesienne | Şarole Sığır Fletosu Arlesienne |
| Canard Froid Lamberty | Soğuk Ördek Lamberty |
| Salade Normande | Normand Salatası |
| Mousse Glacee Petit Duc | Mus Glase Pöti Dük |
| Petits Fours | Bisküvi İle |

***Menülerle İlgili Biçimsel Çalışmalar***

*Menü Dizaynı*

Bir yiyecek ve içecek işletmesi, misafir grubunun ihtiyaçlarını karşılayabilecek özellikte menü hazırlayarak, hedeflediği satışa ve kazanca ulaşabilir. Burada menünün fiziksel özelliklerinin de önemi vardır: Menünün basıldığı kağıt ya da kart, biçim, yazı karakteri, boyutlar, renk düzeni, tekrar basılabilmesi gibi.

*Basım Yöntemi*

Menüler genellikle ya elle, ya daktilo ile, matbaada ya da bilgisayarlar aracılığıyla hazırlanır. Elle hazırlama, daha çok küçük işletmeler tarafından tercih edilirken; daktiloyu kurumsal yiyecek ve içecek işletmelerinin kullandığı görülür. Matbaada bastırmak en pahalı, ancak en iyi seçeneği oluşturur. Zira renkli, değişik yazı karakterleri ve istenilen malzemeye yalnızca büyük makinelerle baskı yapılabilir. Bilgisayarların menü hazırlamada kullanılması ise henüz yeni bir uygulamadır. Birçok yazı biçimi ve stili seçeneği sunmalarına rağmen, istenilen kağıt ya da karta çıktı alamamaları nedeniyle henüz matbaanın yerini alamamıştır. Günümüzde, matbaa araçları da bilgisayar destekli kullanılmaktadır.

*Biçim*

Menüde yer alan yiyecek isimlerinin göze hitap eden bir özellikte olması, tek ya da çift sayfadan oluşması, karşılıklı sayfaları birbirini tamamlaması gibi özellikler bu gruba girer.

*Boyutlar*

Menünün doğru ebatlarda hazırlanması ve basılması da diğer bir önemli faktördür. Menü boyutları belirlenirken, masanın boyutu göz önüne alınmalıdır. Küçük masalarda, büyük menüler kazalara yol açabileceği gibi; büyük masalarda küçük menüler misafir üzerinde gerekli etkiyi bırakmazlar.

*Resim Çalışmaları*

Menüler hazırlanırken, yiyecek kalemlerinin yanına, yiyecek resimleri yerleştirilebilir. Menülerin çekiciliği, minyatür kartpostallar, fotoğraflar ve dekoratif şekillerle arttırılabilir.

***Menü Kartları***

Yiyecek ve içeceklerin belli bir düzene göre üzerine yazıldığı kartlara menü kartı denir, Menü kartı, bir olaya, bir nedene dayanarak hazırlanır. Hangi nedenle hazırlanırsa hazırlansın, aşağıdaki özellikleri taşımalıdır:

-Kaliteli bir kartona yazılmalı ya da basılmalıdır.

-Yemek ve içki sıralamasında alışılmış kurallara uyulmalıdır.

-Yiyeceklerin isimleri eksiksiz olarak yazılmalıdır.

-Kart, lekesiz, temiz ve zedelenmemiş olmalıdır.

-Fiyatlar açık olarak belirtilmelidir.

-Listenin içeriği anlaşılır olmalıdır.

-Yemek isimleriyle birlikte kullanılan sos ve garnitürler belirtilmelidir.

-Listede standart yemeklerin yanında, uluslararası ve spesiyal yemeklere de yer verilmelidir.

-Yemek listesi en az iki dilde yazılmalıdır.

Bir işletmede bu kartların hazırlanma aşamasında yiyecek ve içecek müdürünün kontrolü altında restoran müdürü ve şef aşçı yer almalıdır. Hazırlanan menülerin çeşidi ne olursa olsun, kağıt kalitesi ve önceki bölümlerde anlatılan diğer özellikleri işletme hakkında fikir vermeye yeter. Bu açıdan bakıldığında menü kartları, işletmenin en önemli promosyon araçlarından birisidir. Sunulan menülerin türüne göre farklı kart türleri de vardır.

A’la carte Menü Kartı

Bir ön hazırlık olmaksızın konuk siparişinden sonra hazırlanabilecek yiyecek ve içecekleri kapsar. Dolayısıyla, bu menü kartını her mevsimde bulunabilecek yiyecek ve içeceklerden hazırlamak gerekir. Belirli bir sıra takip eder.

Table d’hote Menü Kartı

Genellikle hazır yemeklerden seçilerek meydana getirilir. Seçmeli veya seçmesiz olarak uygulanabilir. Standart olarak belirli dönemlere yönelik table d’hote kartları hazırlanabileceği gibi, günün kartı şeklinde de hazırlanabilirler.

Room Service Menü Kartı

Konuk odalarına konan bu kartlarda, odaya servisi yapılabilecek yiyecek ve içecek çeşitleri bulunur. Konuk, bu kart yardımıyla seçimini yapar ve telefon yardımıyla siparişini verir. Bu üç temel kart dışında otelin veya işletmenin verdiği hizmetlere göre farklı yiyecek ve içecek kartları da hazırlanabilir (Bar kartları, roof restoran kartları, snack menü kartları gibi).

Klasik menüdeki yemek sırası, restoran kartları için de geçerlidir. Her restoranın kendine özgü özel yemekleri, kolaylıkla dikkat çekebilecek şekilde karta yerleştirilir. Klasik menüde bulunan bütün yemek gruplarının kartta bulunması şart değildir. İşletme kendi yapısına uygun grupları seçerek, kartına koyabilir.

Genel olarak bir restoran kartında yemekler şu şekilde sıralanır:

Soğuk ve sıcak ordövrler (iştah açıcılar)

Çorbalar

Yumurta çeşitleri ve hamur işleri

Balıklar ve diğer deniz ürünleri

Tavalar ve ızgaralar

Spesiyaller

Sebze yemekleri ve salatalar

Tatlı ve meyveler

Peynirler

Belirtilen gruplara dahil yemekler ya bu başlıklar altında veya bunlara uygun çekici başlıklar altında toplanarak yazılırlar. Örneğin, balık yemekleri için, “Balıkçının Ağından” gibi başlıklar kullanılabilir. Her gruba dahil yemekler, kendi aralarında fiyatlarına göre sıralanırlar. Her gruptaki ucuz yemekler ilk sıralara yazılır. Mevsime göre değişen yemekler veya günlük yemekler için özel bir bölüm ayrılabilir.

***Menü Yorgunluğu***

Son yıllarda yiyecek ve içeceklerin menüde nasıl listeleneceği ve hangilerinin menüye yerleştirileceği ile ilgili olarak menü planlamasında göze çarpan bir değişim gözlenmektedir. Başarılı bir yönetici ya da işletmeci, sürekli artan rekabeti karşılamak için menüye koyacağı yiyeceklerin ayrıntıları üzerinde düşünmeden karar vermemelidir. Menü yorgunluğu (monotonluğu); birçok işyerinin başarısızlığına ve kapanmasına yol açabilmektedir.

Yılın her mevsiminde elde edilebilir çeşitli ve taze yiyecek ve içecek malzemeleri var iken, menüde monotonluğa yol açacak düzenlemelere gidilmemesi için; standart hazırlama yöntemlerinin değiştirilmesi, tanımlarının geliştirilmesi; menüde düzenli olarak yer alan kalemlerin tekrarlı bileşimlerinin verilmekten kaçınılmasına gidilebilir. Örneğin, kızartılmış sığır etiyle birlikte aynı sebze ve/veya patates tekrarlı olarak verilmemeli, kızartılmış sığır eti, çekici bir şekilde sunulmalıdır. Menü yorgunluğu ile ilgili misafir şikayetlerinden birisi de, menülerin tekrar edilmesidir. Genel bir kural olarak menüler on günde bir veya iki haftada bir değiştirilerek sunulmalı, misafirlerin menüde ilk olarak gördüğü yiyecekler olduğundan, gerek iştah açıcılarda, gerekse menünün diğer bölümlerinde bazı değişikliklere gidilmelidir. Ayrıca işletme, misafirleriyle yakın ilişkiler kurmalı ve sürekli istatistik tutmalıdır.

Menüler, bundan 40-50 yıl sonra, bugünlerin yemeklerini tespit eden ve  
gelecek nesillere aktaracak olan vesika, aynı zamanda bir iletişim aracıdır.Menüler, dönemin yemeklerini, nelerin tercih edildiğini gösteren belgelerdir.

Menü, işletmenin düzeyini, kalitesini yansıtan bir gösterge özelliği de  
 taşımaktadır. Ama, maalesef ülkemizde beş yıldızlı otelleri ve çok şık restoranları (fine dining) dışında doğru dürüst bir menü bulmak son derece zordur. İyi hazırlanmış bir menü yalnız yemekleri değil, aynı zamanda bu yemeklerin neyi içerdiğini de açıklayabilir nitelikte olmalıdır.

***Menü Listelerinin Hazırlanması***

Menüler, haftalık, aylık ya da yıllık planlanabilir. Özellikle table d hote menü planlıyorsanız haftanın belirli günlerinde belirli yemeklerin verilmesini önlemek için en az 8 günlük menü planlamanız gerekir. Bu süre içinde herhangi bir yemek birden fazla tekrar etmemelidir. Yiyecek tekrar edebilir ancak yemek olarak değişik biçimde hazırlanmış şekli yapılır. Örneğin; pilavın tekrarlanması gerekiyorsa domatesli veya sebzeli olarak değiştirilebilir.

**Yemek Listesi Hazırlamada Yiyecek ve Yemek Seçimi**

Yemek listesi hazırlarken yemeklerin bir araya getirilişinde de bazı hususlara dikkat etmek gerekir. Yemeklerin birbirine göre renk, şekil, tat ve kıvam bakımından uyumu, yemek listesi hazırlarken göz önünde bulundurulması gerekli ilkelerdir. Yemeğin lezzet ve görünüşüne renk, şekil, koku ve kıvamı etki eder. Bu etkilerin uygulanan hazırlama ve pişirme teknikleri ile kaybolmamasına veya istenen şekle dönüşmesine çalışmak gerekir.

■ Renk uyumu

Yemeğin rengini, içine konan yiyeceklerin rengi ve uygulanan hazırlama ve pişirme teknikleri sonucunda meydana gelen fiziksel ve kimyasal değişiklikler oluşturur. Yemeğe renk vermede domates, salça, maydanoz, biber, nane en çok kullanılan yiyeceklerdir. Yemek hazırlama ve pişirmede yiyeceğin doğal rengini korumak ve beğenilir bir renk almasını sağlamak önemlidir. Yiyeceklerin doğal renkleri yapılarında bulunan renk pigmentlerinden ileri gelir.

Bu renk maddelerinin bazıları ısı, asit, alkali, ışık ve oksijen etkisinde değişikliğe uğrarlar. Örneğin; klorofil, asit ortamda kahverengimsi yeşile döner. Yemek listesinde yer alan yemeklerin birbirleriyle veya garnitürleriyle renk uyumuna da özen göstermek gerekir. Aksi halde menü kişilere sevimsiz görünür. Menü listesinde yer alan yemeklerin renk seçimi, menüyü cazip kılar, bireylerin iştahını olumlu yönde etkiler. Hepsi beyaz bir yemekle, biri yeşil, biri kırmızı diğeri beyaz yemeklerin göze ve iştah merkezine olan etkileri farklıdır.

■ Kıvam Uyumu

Her yemeğin özelliğine göre belirli bir kıvamı vardır. Bu kıvamın verilmesinde ısı, nem ve zaman kontrolü önemlidir. Bu üç etmen ne kadar iyi ayarlanırsa yemeğin kalitesi o kadar iyi olur. Besinlerin beklediği yerin nemi, pişirmede kullanılan su miktarı içine konan malzemelerin tazeliklerini kaybetmiş olmaları yemeğin kıvamını etkiler. Liste planlanırken, yemeklerin kıvamına göre bir seçim yapmak gerekir.

Sebze çorbası Söğüş et **Salçalı köfte**

Salçalı köfte **veya** Tepsi böreği  **yerine** **Tepsi böreği**

Ayran Elma **Ayran**

Şeklinde düzenlenmiş bir yemek listesi daha çok beğenilir ve yenebilir.

■ Tat Uyumu

İnsanlar hoşlandıkları yemekleri daha sık ve daha çok yemek isterler. Yemeklerden haz duyma besinlerin belirli nitelikteki tatları, aromaları, lezzetleri ve bireylerin iştahlarıyla ilgilidir.

İnsanlar tatlı, ekşi, tuzlu ve acı olmak üzere dört temel tadı algılayabilmektedirler.

Menü planlanırken de besinlerin özellikle aynı tatta olanlarının bir araya gelmemesine özen göstermek gerekir. Örneğin; Domates soslu makarna ile domates salatası veya pilav ile sütlacın aynı öğünde verilmemesine özen göstermek gerekir.

■ Şekil Uyumu

Yemeğin göze güzel görünmesinde şekil oldukça büyük bir önem taşır. Kişinin karnını doyurmadan önce göz zevkini okşamak gerekir. Güzel göze hoş görünür bir şekil kişide yeme isteğini arttırır. Örneğin; iri gelişi güzel hazırlanmış köfte yerine, küçük ve düzgün yuvarlak hazırlanmış köfteler daima tercih edilir. Düzgün bir biçimde eşit doğranmış patatesle gelişi güzel doğranmış patatesin etkisi oldukça açıktır. Yoğurtla servis edilen ıspanak yemeğinde yoğurdun ıspanak üzerine orta kısmına doğru konmasıyla tabağın kenarına konması arasında görünüş farkı vardır. Kâsede içilmeye alışılmış bir komposto tabakta güzel durmaz.

GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ (MENÜ) PLANLAMA

En uygun günlük yemek listesi, üç ana öğünde her besin grubundan yeterli miktarda yiyeceklerin bulunacağı şekilde düzenlenir. Her öğünde besin gruplarının tümünden yeterli çeşit ve miktarda besin bulundurmak zor olabilir. Bunun için, günlük yemek listesi, öğünler birbirini tamamlayacak ve bir bütün oluşturacak biçimde düzenlenir. Günlük yemek listesinde besin gruplarının tümünden belirli miktarlarda besinlerin bulundurulması amaçlanır. Bir öğünde bir besin grubundaki besinlere yer verilmemişse, öteki öğünlerde bu eksiklik tamamlanır. Öğün atlanmaz. Günlük yemek listesindeki besinlerle, birey ya da grubun yeterli ve dengeli beslenmesi sağlanır. Yemek listesi haftalık olarak düzenlenir. Öğünler arasında olduğu gibi, besinlerin günlere dağılımında da çeşit, miktar ve kalite yönünden yetersizlikleri giderici, tamamlayıcı bir yol izlenir. Günlük yemek listesi düzenlemede kolaylık sağlamak üzere yemekler üç ana grupta toplanabilir. Öğünlerde her gruptan bir tanesi yer alır.

***Sabah kahvaltısı İçin Yiyecek seçimi:***

Yeterli ve dengeli bir beslenme için sabah kahvaltısının çok önemi vardır. Yeni bir günün başlangıcında bütün gece besinsiz kalan vücudun günün ilk saatlerinde iyi beslenmesi oldukça önemlidir. Sabah kahvaltı yapılmadığında veya kahvaltının karbonhidrat oranı yüksek, protein oranı düşük olduğu durumlarda öğleye yakın iş veriminde ve zihinsel faaliyetlerde düşüş olmaktadır. Günün verimli ve başarılı geçirilmesinde dengeli bir sabah kahvaltısı çok önemlidir. Kahvaltı etmeden güne başlamak sakıncalıdır. Kahvaltı yapmayan öğrencilerin, yapanlara göre daha başarısız oldukları bulunmuştur. Bu durum her yaş ve durumdaki bireyler için geçerlidir. Sabah kahvaltısı standart duruma getirilebilir.

Kahvaltı planlanırken şu esaslara uyulmalıdır;

♥ Her gün süt peynir ve yumurtadan birinin mutlaka kahvaltıda bulundurulması gerekir.

♥ Kahvaltılık yiyecek olarak, peynir, yumurta, reçel-yağ, ve zeytin kullanılır.

♥ Kahvaltılık içecek olarak çay, süt, ve meyve suyu kullanılır. Süt haftada en az iki kez kullanılmalıdır.

♥ Reçel-yağ kahvaltıda tek yiyecek olarak düşünülür. Yalnız reçel yada yağ verilmemelidir.

♥ Kahvaltının monoton olmaması için peynir; kaşar, beyaz, tulum, zeytin; yeşil, siyah, reçel; gül, ayva, vişne, çilek, kayısı, şeftali olarak değiştirilmelidir.

♥Kahvaltıda C vitamini yönünden zengin domates, portakal gibi bir sebze yada meyve bulundurulması uygun olur.

♥ Kahvaltıda kullanılan ekmek miktarı enerji ihtiyacına göre ayarlanmalıdır.

Sabah Kahvaltısı Menü Örnekleri

Çay Süt Portakal suyu

Yumurta Yeşil zeytin Peynir

Yeşil zeytin Çilek reçeli-yağ Yumurta

Ekmek Ekmek Ekmek

***Öğle Ve Akşam Yemekleri Seçiminde Dikkat Edilecek Hususlar.***

Vücudumuzun beslenme ihtiyacının büyük bir kısmı öğle ve akşam öğünlerinde karşılanır. Bu nedenle menü düzenlenirken çok özenli ve dikkatli bir planlama yapmak gerekir. Yemekler, servis özelliklerine göre gruplandırılmalıdır. Öğünlerde bir adet birinci grup, bir adet ikinci grup, bir adet üçüncü grup olmak üzere en az üç kap yemek bulunmalıdır. Aynı gruptan iki yemek ( balık hariç ) bulunmamalıdır.

♥ Herhangi bir yemeğin sık verilmesi veya aynı lezzetteki yemeklerin bir araya gelmesi kişilerde bıkkınlık yaratabilir. Bunu önlemek için yemekler gruplandırılarak öğünlerde değişik gruptaki yemeklerin yer alması sağlanır.

Bunlar;

a - Et grubu yemekleri

Köfteler

Etli sebze yemekleri

Etli, etsiz kuru baklagiller ANA YEMEK

Etli dolma ve sarmalar

Yumurtalı yemekler

b- Tahıl grubu yemekleri

Pilavlar

Makarnalar

Börekler İKİNCİ YEMEK

Zeytin yağlı yemekler

c- Etsiz taze sebze yemekleri

d- Sebze salataları ve püreleri

e- Çorbalar Yerine ve bileşimine göre BİRİNCİ yemek olabilir

f- Tatlılar

ÜÇÜNCÜ YEMEK

g- Meyveler

h- Yoğurt, cacık vb.

k- kahvaltılıklar şeklinde gruplandırılabilir.

BİRİNCİ GRUP YEMEKLER

Büyük parça et yemekleri: Kuzu koyun haşlama, kuzu koyun kapama, kuzu koyun kızartma, fırında koyun, söğüş et, rosto, islim kebabı, yeşil soğanlı et, elbasan tava, şehriyeli güveç, Ankara tava, haşlama tavuk, fırında tavuk, tavuk dolma, sebzeli tavuk, tavuk roti, Çerkez tavuğu, tavuk yahni, balık pilaki, balık buğulama, fırında balık, balık tava, kiremitte balık, balık ızgara.

Küçük parça et yemekleri: Bahçıvan kebabı, tas kebabı, orman kebabı, çiftlik kebabı, patlıcan kebabı, çoban kavurma, Macar gulaş, hünkar beğendi, et sote.

Köfteler: Kadınbudu köfte, dalyan köfte, İzmir köfte, terbiyeli köfte, çiftlik köfte, ızgara köfte, salçalı köfte, tepsi köfte, fırın köfte.

Etli sebze yemekleri: Sebzeli güveç, etli bamya, etli taze fasulye, kabak musakka, patlıcan musakka, kıymalı karnabahar, kabak kalye, karnıyarık, etli kış / yaz türlüsü, kıymalı semizotu, kıymalı ıspanak, etli patates, patates oturtma, fırın patates, kıymalı kapuska, etli bezelye, terbiyeli etli pırasa, terbiyeli etli kereviz, sebze öğreten.

Etli dolma ve sarmalar: Etli biber dolma, etli domates dolma, etli kabak dolma, etli patlıcan dolma, etli karışık dolma, etli yaprak sarma, etli pazı sarma, etli lahana sarma.  
Yumurtalı yemekler: Kıymalı yumurta, ıspanaklı yumurta, menemen, çılbır, kaygana, peynirli / yumurtalı patlıcan.

İKİNCİ GRUP YEMEKLER

Pilavlar: Pirinç pilavı, şehriyeli pirinç pilavı, domatesli pirinç pilavı, iç pilav, Özbek pilavı, buhara pilavı, bulgur pilavı, mercimekli bulgur pilavı, meyhane pilavı, keşkek, şehriyeli güveç.

Makarnalar: Fırın makarna, sade makarna, soslu makarna, peynirli makarna, soslu spagetti.

Börekler: Kol böreği, talaş böreği, bohça böreği, tepsi böreği, serpme börek, ıspanaklı börek, mercimekli bükme böreği, sigara böreği, puf böreği, su böreği, milföy börek, muska böreği, mekik böreği, peynirli / kıymalı yufka böreği, alt – üst böreği, gözleme, pide, lahmacun, etli ekmek.

Zeytinyağlı Yemekler: İmam bayıldı, kabak bayıldı, mücver, zeytinyağlı bakla / pırasa / enginar / havuç / kereviz / yer elması / taze fasulye, karnabahar kızartma, havuç kızartma, biber kızartma, patlıcan kızartma, kabak kızartma, karışık kızartma, zeytinyağlı patlıcan / biber / kereviz dolma, zeytinyağlı yaprak / lahana sarma.

Çorbalar: Kırmızı / yeşil mercimek çorba, sebze çorba, domates (şafak) çorba, tarhana çorba, düğün çorba, ezogelin çorba, yayla çorba, soğan çorba, şehriye çorba, mantar çorba, işkembe çorbası.

ÜÇÜNCÜ GRUP YEMEKLER

Meyveler: Mevsime göre  
  
Salatalar: Çoban salata, domates salata, karışık salata, havuç salata, kıvırcık salata, marul salata, kırmızı lahana salata, semizotu salatası, patates salatası, fasulye piyazı, kısır, batırık, mercimek piyazı, çoban salatası.

Komposto ve Hoşaflar: Ayva / elma / şeftali / vişne / çilek / kızılcık / kayısı / erik komposto. Kuru üzüm / kuru kayısı / kuru erik / kuru vişne hoşafı, karışık hoşaf.

Hamur işi tatlılar: Baklava, şöbiyet, bülbül yuvası, tel kadayıf, ekmek kadayıfı, yassı kadayıf, kalbura bastı, kemal paşa tatlı, lokma tatlısı, şekerpare, şambaba tatlısı, hanım göbeği, hurma tatlısı, yoğurt tatlısı, revani, vezir parmağı, fıstıklı / peynirli künefe, armut tatlısı, kabak tatlısı, ayva tatlısı, kayısı dolma, meyveli paylar, incir tatlısı. Sütlü tatlılar; Sütlaç, fırın sütlaç, kazandibi, keşkül, muhallebi, tavuk göğsü, sup, supangle, güllaç, puding, krem şokola. Helvalar; İrmik helva, tahin helva. Diğer tatlılar; aşure, meyveli pelteler.

İçecekler: Boza, limonata, gül şurubu, sahlep, ayran, kahve.

Diğerleri: Cacık, yoğurt, piyaz.

♥ Öğünlerde her guruptan birer adet olmak üzere en az üç kap yemek bulunmalıdır. Aynı öğünde aynı gruptan iki yemek bulunmamalıdır. Örn.; Haşlama et, kıymalı semiz otu.

♥ Bir öğünde etli taze sebze yemekleri verildiğinde o öğünde etsiz bitkisel sıvı yağlı sebze yemekleri, taze sebze salataları, taze meyve ya da kompostoları verilmez. Daha çok tahıl ürünlerinden yemek seçilir.

♥ Asıl yemekler grubuna ait etli dolma ve sarmalar verildiğinde öğünde pilav, makarna ya da kuskus, börek ve bitkisel yağlı dolma ve sarma verilmez, buna karşılık bitkisel yağlı sebze yemekleri verilir.

♥ Asıl yemekler grubuna ait etli kuru baklagiller verildiğinde, aynı öğünde diğer yemek etsiz taze sebze yemekleri, taze sebze salataları, taze meyve ve meyve kompostoları seçilir.

♥ Aynı günde iki tatlı verilmez.

♥ Tahıllı yemekler ile ( pilavlar, makarnalar,kuskus, börekler, bitkisel yağlı dolma ve sarmalar ) ağır tatlılar ( helva, revani, pastalar ) ve öteki hamur tatlıları ( kadayıf ) aynı öğünde birlikte verilmez. Üçüncü yemek daha çok sebze ve meyvelerden seçilir.

♥ Çorbalar genellikle akşam yemeklerinde tercih edilir.

♥ Bir günün menüsüne konan yemeklerin hazırlanma işlemlerine de dikkat edilmelidir.

♥ Menü hazırlarken bireylerin özellikleri de göz önüne alınmalıdır. Örneğin

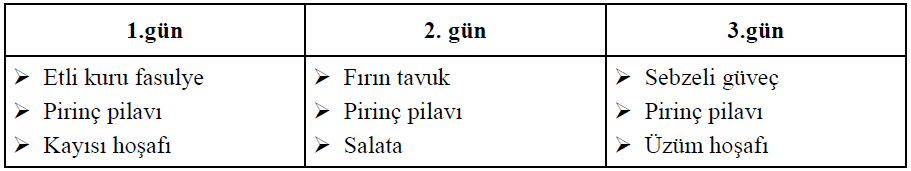
Huzur evlerinde menü hazırlarken, kırmızı etten ziyade beyaz et tercih edilmeli,

posa içeriği yüksek kuru baklagil, sebze yemekleri, salata gibi besinlerle ayran,

yoğurt, cacık gibi kalsiyum açısından zengin besinlerin menüde sık sık kullanılması sağlanmalıdır.

♥Menü planlarken önceki ve sonraki günlere dikkat etmek gerekir. Örneğin öğle

yemeği veren bir kurumda aşağıdaki menülerde aynı yemekler sık sık kullanılmıştır.



**Yemek Listelerinin Denetimi ve kalite kontrolü**

Menü planlama, pek çok etmenle ilgili olduğundan menü, uygulamaya alınmadan

önce dikkatle kontrol edilmesi gerekir. Buna olanak verebilmek için uygulamadan en az bir hafta önce planlanmalıdır. Planlayıcı, planı yemekten sonra yaparsa daha başarılı olur.

Yemekten önce aç iken menü planlamak hatalı planlama yapmaya neden olur. Menü planı yaparken, planlayıcının elinde, yemek tarifeleri, bunların bir porsiyonunun besin değeri ve fiyatı, grubun yemek alışkanlıkları, sebze ve meyvelerin bol bulunduğu aylar gibi planlamaya yardımcı olacak kayıtların doğru ve eksiksiz olarak bulunması gereklidir.

Menü haftalık, aylık ya da yıllık olarak hazırlanabilir. Önemli olan sık tekrarlardan

kaçınmaktır. Menü planlarken haftanın belirli günlerinde aynı yemeklerin verilmesini

önlemek için menüler en az 8 günlük yapılır. Bu süre içinde herhangi bir yemek birden fazla verilmemelidir. Yiyecek tekrar edilebilir ancak yemek olarak değişik biçimde hazırlanmış şekli yazılır. Örneğin, pilavın tekrarlanması gerekiyorsa domatesli pilav veya sebzeli pilav olarak değiştirilir. Menü, tabldot tipi yemek veren kurumlarda öğle ve akşam 3 kap olarak planlanır. Seçmeli menülerde birinci ve üçüncü kap yemeklerden birden fazla yemek yer alır.

Menü uygulamalarında kalite kontrolü de çok önemlidir. Buradaki başarı sürekli

gözlem, servis hazırlama ve güçlü çalışmayla sağlanır. Serviste kaliteyi arttırmak için

standartlar, süreklilik ve denetim şarttır.

Araştırmalarda kaliteli servise önem veren organizasyonların, önem vermeyenlere oranla iki kat büyüdüğü ve daha fazla müşteri edindikleri görülmüştür. Kaliteli servis veren organizasyonlarda müşterilerin ihtiyaç ve beklentilerine öncelikle önem verilir.

Kaliteyi artırmak için çalışmalar devamlı olmalıdır. Standartlar sürekli

gözden geçirilip eksikler bir bir saptanmalıdır. Kalite geliştirmede hizmet alan

kişinin ihtiyaç ve beklentileri önemlidir. Yiyecek servisi yöneticileri müşterinin ne

istediğini çok iyi analiz yapıp bu isteklerini en kısa zamanda yerine getirmelidir.

Genellikle bunu anket yoluyla başarmaktadırlar. Bir başka yöntemde istek ve şikayet

kutularının veya defterinin yemekhanelere koyularak personelin istek ve

şikayetlerinin değerlendirilmesi ile yapılmaktadır.

Günümüzde şirketler üretimde standartları yakalayabilmek için uluslararası

standartlar organizasyonu veya kısa adı ISO olan belgeleri almak için

yarışmaktadırlar. Yapılan işlerin tek tek yazılması ve bu yazıların da harfiyen yerine

getirilmesi bu sistemin temel esaslarındandır. Birçok yemek fabrikaları ve toplu

beslenme hizmeti veren yerler (hastaneler, okullar vs.) bu belge için çalışmakta ve

kalitesini bu şekilde göstermektedir. Oluşan rekabet piyasasında bu belgeler ihalelerde “olmazsa olmaz” durumuna gelmiştir. Kritik noktalarda analiz yöntemi adı

verilen ve kısa adı HACCP olan sistem de gıda sektöründe vazgeçilmez bir kalite

kontrol mekanizması olmuştur.

Kalite kontrolü ve porsiyon kontrolü, yemek servisi organizasyonunun sahip

olduğu imkanların yeterliliği yemek servis yöneticileri için önemlidir. Yemeğin

görüntüsü, yemek kalitesinin bir parçasıdır. Yemek kalitesi çalışanların yetenekleri,

kullanılan araç-gereç ve menünün çeşitliliği gibi birçok değişkene bağlıdır.

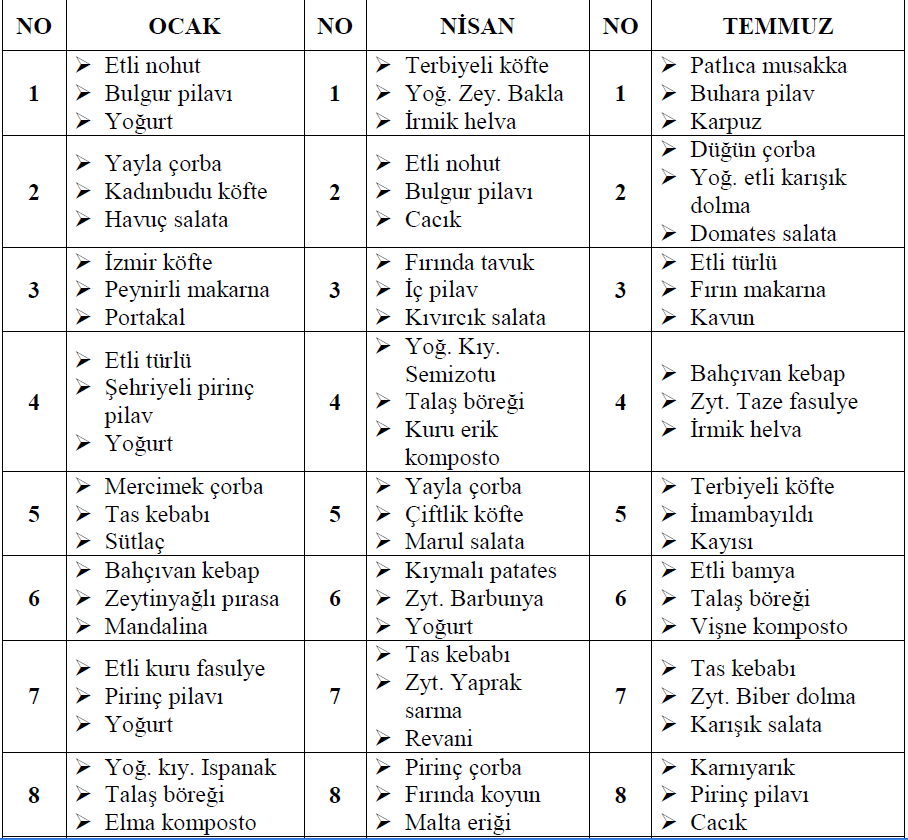
Menülerin denetimi, menü planlamada önemli bir süreçtir. Menü

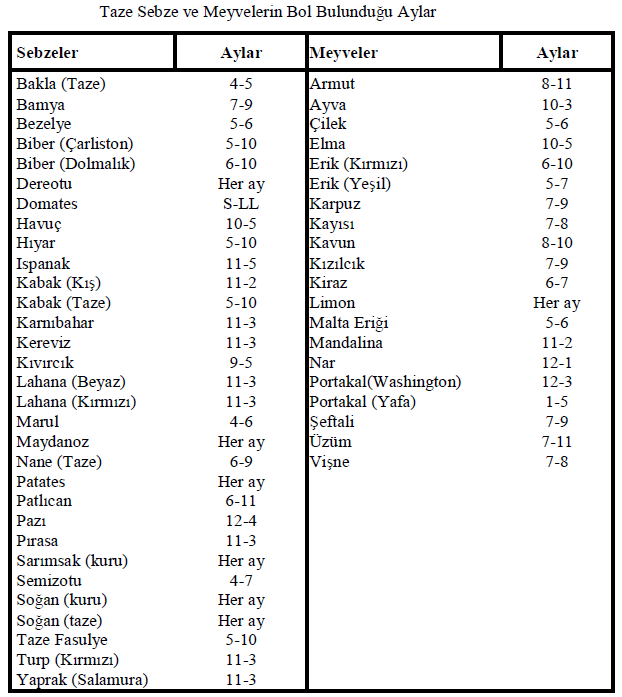
planlandıktan sonra, önce gün-gün sonra hafta-hafta olmak üzere menü planlama

ilkeleri doğrultusunda tekrar incelenmelidir. Bu işlem en iyi menü denetim listesi

yardımıyla yapılır.

**Örnek Yemek Listeleri**

****

****

MENÜ PLANLAMASINDA BİLGİSAYAR KULLANIMI

Yiyecek içecek sektöründe menü planlamasında bilgisayar kullanımı gün geçtikçe yoğunlaşmaktadır. Örneğin; hastaneler, bilgisayarı ilk defa normal diyetler ve genel menülerde daha sonra da özel diyet menülerinin planlanmasında kullanmışlardır. Menü planlamasında bilgisayar kullanımının geleneksel usullere göre daha avantajlı olduğu yapılan araştırmalarla da kanıtlanmıştır.

Yapılan bir diğer araştırmada ise 11 çeşit özel menü, besin içeriği, hammadde ve maliyet konuları göz önüne alınarak bilgisayarlar vasıtasıyla düzenlenmiş ve geleneksel metotlara göre hazırlananlarla karşılaştırılarak aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

—Bilgisayarla Planlanan Menüler: Seçilmiş besinlerin kararlaştırılan değerlerini tam olarak vermişler buna karşılık geleneksel metotla planlananlar karbonhidrat, yağ ve kalori için belirlenen toleransları bozmuştur.

—Geleneksel Yolla Planlanan Menü: Yiyeceklerin hammadde maliyeti bilgisayarla planlamadan en az %20 daha pahalı olmuştur.

Bilgisayarla menü planlama araştırmadan da anlaşılacağı üzere önceden menü için belirlenen amaçları karşılayacak ve belirlenen standartlar içinde en iyiyi bulmayı sağlanmaktadır. Bilgisayar programı için gerekli verilerin toplanması geleneksel menü planlaması için toplanan bilgiler gibi olmakla beraber daha etkili bir şekilde organize edilir ve yönetilirse istenen bilgilere ulaşmak çok daha kolay olur.

Verilerin bilgisayarla menü planlaması için hazırlanmasında aşağıdaki işlemler takip edilir.

-Menü planlamasında kullanılacak reçeteler standardize edilmelidir.

-Tüm reçeteler özelliklerine göre kodlanmalıdır.(Aperatif, Ana yemek gibi)

-Tüm reçeteler besin değerleri ve maliyetlerle ilgili verilerle bilgisayara kaydedilmelidir.

MENÜ MÜHENDİSLİĞİ

Menü genelde yiyecek-içecek işletmelerinin yönetiminde etkili bir pazarlama ve kontrol aracıdır. Kantitatif olarak gerçekleştirilen menü analizi, menü düzenlenirken içerik ve satış fiyatlarının belirlenmesinde menüde yer alan yemeklerin popülaritesi, karlılığı ve işgücü maliyetlerinin göz önünde tutulması gereken önemli kriterler olduğunu vurgulamaktadır.

Günümüzde yiyecek-içecek işletmeleri, hitap ettikleri müşteri gruplarına göre farklı menü seçenekleri kullanmaktadırlar. Kullanılan menülerin seçimlik olup olmaması bir tarafa bırakıldığında, sürekli bir değişim içerisinde bulunan yeme içme alışkanlıkları, menülerin sürekli olarak yeniden düzenlenmesini gerektirmektedir. Menüdeki düzenlemeler kimi zaman mevcut talep yapısında görülen değişmelerden etkilenmektedir. Örneğin, beyaz etin daha sağlıklı olması nedeniyle menüde bu çeşitlere daha çok yer verilmesi gibi. Bazen de ortaya çıkan beklenmedik durumlar, kişilerin alışkanlıklarında belirleyici olmaktadırlar. Nitekim son yıllarda yaygınlaşan deli dana ve şap hastalığı nedeniyle Avrupa ülkelerindeki sığır eti tüketimi hızla düşmekte, yiyecek-içecek işletmeleri, menülerinde hızla kırmızı et yerine diğer ürünlere yer vermektedirler (Sanction, 2001:18-19). Buna benzer çoğaltılabilir örnekler yanında, sunulan yiyecek ya da içeceklerin herhangi bir menü yorgunluğuna yol açmaması için belirli dönemlerde değiştirilmesi, yani menülerin işletmelerin stratejik amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik olarak analiz edilmesi gerekmektedir.

Süregelen enflasyon ve ekonomik kriz döneminde, yiyecek - içecek yöneticileri sunulan servisin kalitesinden fedakârlık etmeksizin, işletmelerinin hayatiyetlerini devam ettirebilmek üzere mümkün olan her yöntemi denemektedirler. İşgücü maliyet kontrolü; bu bağlamda, mutfaktaki verimliliğin artırılarak insan kaynaklarından daha iyi yararlanılmasında ve karlılığın yükseltilmesinde yöneticilere yardımcı olabilir.

MENÜ ANALİZİ

Yiyecek - içecek işletmelerinin yönetiminde hem güçlü bir pazarlama, hem de kontrol aracı olan menünün analizi; maliyet ve satışların sistematik olarak değerlendirilmesidir. Bu analiz yardımıyla menülerin iyi bir biçimde planlanması, etkin bir fiyatlama ve maliyet kontrol sisteminin geliştirilmesi, işletmedeki hizmet içi eğitimin yürütülmesi, hedeflenen müşteri grubunun tesbiti ve onlara yönelik stratejiler kolaylıkla gerçekleştirilebilir.

Halen menü analizi için farklı alternatifler bulunmaktadır. Bunlardan yaygın olarak kullanılanlardan birisi, söz konusu yiyeceğe ilişkin satış gelirinden, maliyetinin çıkarılıp katkı payının hesaplanmasına dayanan geleneksel analiz yöntemidir. Yöntemde bulunan rakamlar daha önceki dönemlerle karşılaştırılıp, o yiyecek ya da içeceğe ilişkin bir değerlendirme yapılabilmektedir. Diğer taraftan menüde yer alan yiyecek ya da içeceğin katkı payının yanı sıra, satılan porsiyon sayısı; bunların menü geneli içerisindeki payı, zaman içerisinde bu verilerdeki değişim gibi kriterleri daha sonra geliştirilen farklı analizler ele almıştır.

MENÜ ANALİZİNDE YENİ YAKLAŞIMLAR

Bir menüyü analiz etmek için son yıllarda yararlanılan farklı yöntemler mevcuttur. Sektörde yer alan işletmeler bu yöntemlerden hangisini kullanacaklarına, analizden bekledikleri yarara göre karar vermek durumundadırlar. Menü analizine ilişkin yöntemler kimi zaman menü mühendisliği kimi zaman karlılık analizi olarak da isimlendirilmişlerdir. Önceleri restoranlar için yapılacak bu tür analizlere yeterli bilgi desteği yoktu, bu yüzden detaylı analiz yapmak zor ve zaman gerektiren bir işti. Ayrıca analiz yapmak için nicel bilgiyi sağlayabilecek satış noktası sistemleri (Point of Sale / POS) ve yazılımları olmasına rağmen, bir çok işletmeci menü yönetiminde temel olarak kendi önsezilerini kullanmaya devam ediyorlardı. Son yıllarda yapılan araştırmalarda ise, menü analizlerinde sayılan bir çok değişken ele alınarak, modellere psikolojik değişkenler, rekabet ve endüstri normları gibi birçok parametre eklenmiştir.

Geliştirilen yeni yaklaşımlardan ilki "Menü Etkinliği” analizine dayanır. Bu yönteme göre menü ortalaması ile ortalama müşteri harcaması karşılaştırılarak menü analiz edilir. Menüdeki yiyecekler benzer özelliklerine göre çorbalar, ana yemekler, tatlılar v.b. gibi gruplandırılır. Her grup için ortalama fiyat belirlenir. Şöyle ki, belirli bir grupta yer alan yiyeceklerin fiyatları toplanır ve kümedeki sayıya bölünür. Her grubun menü ortalaması saptandıktan sonra, bu bilgi beklenen tüketim biçiminin belirlenmesinde kullanılabilir. Örneğin, bütün müşterilerin, birer çorba, ana yemek ve tatlı alacağı varsayılsın. Ardından bu gruplar için ortalamalar dikkate alınarak müşteri başına beklenen ortalama harcamanın ne olması gerektiği bulunur. Elde edilen bu sonuç, gerçekleşen ortalama harcama ile karşılaştırılır. Diğer bir yaklaşım ise detaylı analizden çok önsezilere ve tecrübeye dayanan, birçok restoran işletmecisi tarafından bilgiye dayanmadan uygulanan sezgisel yöntemdir. Böylece her ay menü yeniden geliştirilir, popüler olan kalemler aynen korunur, daha az popüler olanlar kaldırılır. Fiyatlar ise müşterilerin tavrına ve maliyetlere göre değiştirilir (Jones, 1994: 206-207).

En çok benimsenen yaklaşım ise menü mühendisliği olarak bilinen; menüdeki yiyecek ya da içeceklerin popülaritesine, maliyet / satış fiyat ilişkisine ve dolayısıyla katkı payına dayandırılan yöntemdir. Bu yöntem aynı zamanda bilgisayar yazılımlarıyla da desteklenip, popülerlik kazanmıştır. Menü mühendisliği kapsamında değerlendirilen ancak farklı hesaplamalara dayanan

yaklaşımların hepsi birbirlerinden farklılık göstermesine rağmen, bunlar yine de işletmenin finansman ve pazarlama yönetimini ilgilendirmektedir.

KARLILIK ANALİZİ

Menü analizi için geliştirilen bir başka yöntem karlılık analizidir. Bu analiz hiyerarşik bir sisteme dayandırılmıştır. Yönteme göre faaliyetlerin her aşaması farklı biçimlerde analiz edilmelidir. Birinci ve ikinci basamaklar restoran ve öğün grubu olarak düşünülür, bu kısımlar katkı formatında gelir durumu esas alınarak analiz edilir: Satış gelirleri, yiyecek maliyeti ve de katkı payı öğünlere göre ayrımlanabilir. Doğrudan sabit maliyetler (ücretler, bakım – onarım ve pazarlama) hem işletmenin tamamı, hem de öğünler için tanımlanır. Bu maliyetler katkı payından düşüldüğünde “öğün grubu” olarak ifade edilir. Son olarak, öğün gruplarına dağıtılması mümkün olmayan; yönetici maaşları, kira, sigorta ve amortisman gibi geri kalan tüm sabit maliyetler belirlenerek bütün işletmeye dağıtılması sağlanır. Böylelikle restoranın genel karlılığı ortaya çıkmış olur.

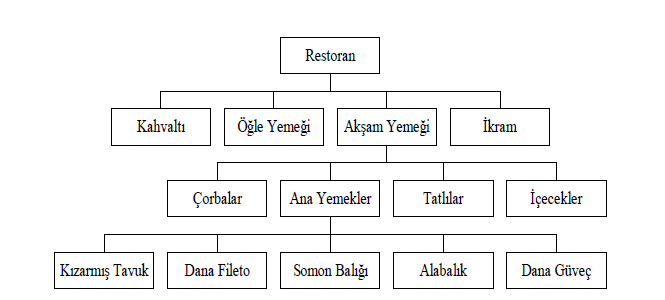
Tablo 1: Karlılık Analizinin Basamakları

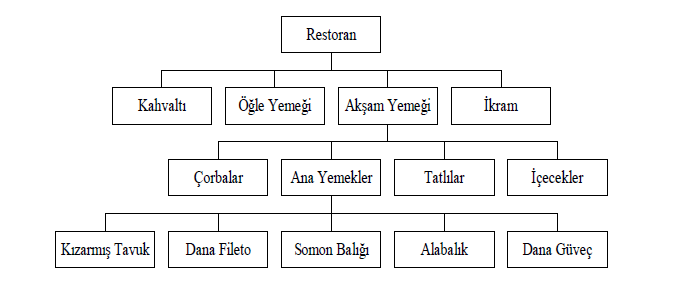
Sıra Faaliyet Basamağı Kapsam

1. İşletme Restoran
2. Öğün Kahvaltı, Öğle, Akşam, İkram
3. Menü Grubu \* Çorbalar, Ana Yemekler, Tatlılar, İçecekler
4. Menü Kalemleri \*\* Dana Fileto, Kızarmış Tavuk, Somon Balığı,

Dana Güveç, Alabalık

Öğün Grubundan yalnızca akşam yemeği ele alınmıştır. \* Menü Grubundan yalnızca ana yemekler seçilmiştir.



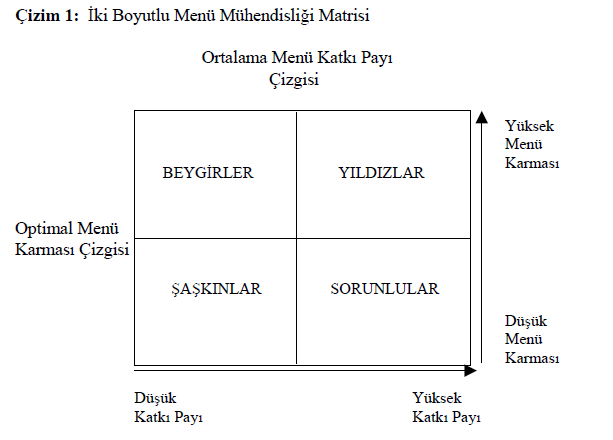
Üçüncü aşamada menü gruplarının analizinde de aynı hesaplamalar yapılır. Burada, işletme yöneticisi müşteri psikolojisini dikkate alarak, menü maliyet yüzdesini değerlendirir. Bunun nedeni, çoğu müşterinin menüdeki diğer yiyeceklerden ziyade ana yemeğin fiyatını incelemesidir. Dolayısıyla ana yiyeceklerin kar payı diğerlerinden daha düşük olmalıdır. Kafeteryalarda da çay, kahve fiyatları müşterilerin algılamalarını etkileyen başlıca menü öğesidir. Yine müşterilerin iştah açıcı yiyecekleri menünün en üst kısmında görmelerinden ötürü bunların fiyatına daha dikkat ettikleri de kabul görmektedir. Analizin son basamağında ise menü grubunda yer alan her bir yiyecek ya da içeceğin katkısı aynı şekilde ayrı ayrı analiz edilir.

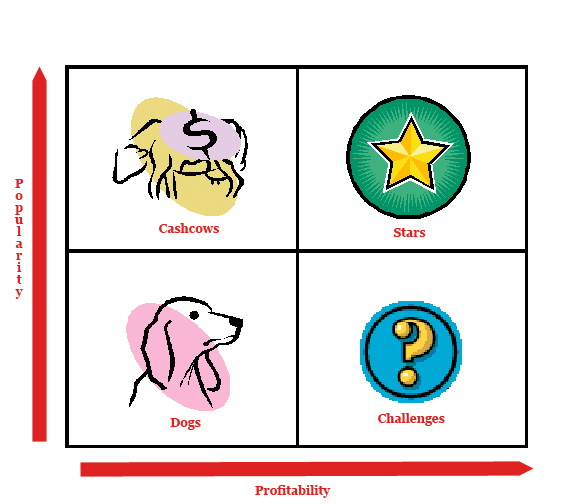
MENÜ MÜHENDİSLİĞİ YÖNTEMİ

Karlılık analizinin zayıf yönü hiyerarşik bir yapı özelliği göstermiş olmasıdır. Menü mühendisliği yöntemi; menüde yer alan yemek türlerinin karlılık ve popülaritesinin değerlendirilmesi temeline dayanır. Yaklaşım, menüdeki yiyecek ya da içecekler arasında fiyat ve katkı paylarının ortalama bir dağılıma sahip olduğu kabul edilerek yapılır. Basit bir katkının yerine toplam nakit katkıyı kullanan buna işçiliği de ekleyen yöntemler de vardır. Diğer taraftan bir yiyecek-içeceğin hangisinin gerçek katkıya sahip olduğunu bilinmesi gerçekten önemlidir. Pavesic'in yaklaşımında yiyecek maliyet yüzdesi ağırlıklı katkı payıyla karşılaştırılır ve böylece karlılıkta yöneticinin ağırlığı benimsenir.

Bu menü mühendisliğinin kullanışlı bir yönü olmakla birlikte, popülaritenin performans üzerindeki etkisini önemsemez ve karar vermek için daha sınırlı bilgi sağlar. Aşağıda sırasıyla menü mühendisliğine farklı yaklaşım getiren yöntemler değerlendirilmiştir.

Kasavana ve Smith'in Yöntemi

Bu yöntemde her bir yemeğin karlılığının, popülaritesine göre karşılaştırılması esasına dayanılır ve katkı payı ile satış miktarı ele alınır. Yöntemin asıl amacı menü kompozisyonunda pozitif bir yapı oluşturmak ve negatif olanları azaltmaktır.



Çizim 1’deki matris üzerinde gösterilen analiz şöylece özetlenebilir. Öncelikle menünün ortalama (optimal) karması bulunur. Bunun için menünün tamamı %100 olarak kabul edilerek, başka bir deyişle, irdelenen menü grubundan müşterinin sadece bir seçimde bulunabileceği ilkesi ile, bu rakam menüdeki toplam yiyecek ya da içecek sayısına bölünür. Bulunan rakam menünün %70 mükemmellikte olduğu kabul edilerekbununla çarpılır. Ortalama menü katkı payı ise menüden elde edilen toplam satışlardan toplam değişken maliyetlerin çıkarılması ve satılan porsiyon sayısına bölünmesi suretiyle bulunur.

Çizimde yer alan sütunlar; her bir yiyeceğe ilişkin katkı payını, satırlar ise yiyeceklerin beğenirliğini ifade etmektedir. Burada;

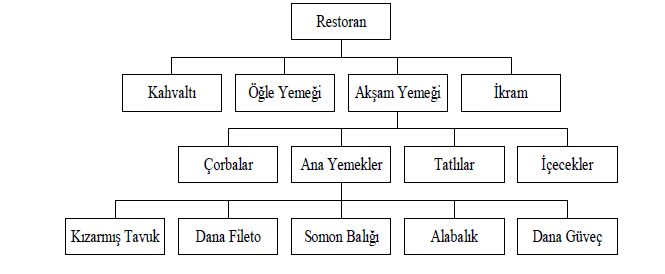
* Yıldızlar: Yüksek popülariteye ve Yüksek Katkıya Sahip Yiyecekler; fiyatları yukarı veya aşağıya hafifçe değiştirilir ya da kişisel satışlarla desteklenebilir.
* Beygirler: Yüksek popülariteye ve Düşük Katkıya Sahip Yiyecekler; fiyatı artırılır, yiyecek-içecek maliyeti düşürülür, reçete değiştirilir, daha ucuz madde kullanılır ya da porsiyonu küçültülebilir.
* Sorunlular: Düşük Popülariteye ve Yüksek Katkıya Sahip Yiyecekler; fiyatı düşürülür, yiyecek-içecek yeniden isimlendirilir, yiyecek-içecekler menü üzerinde yeniden yerleştirilir ve kişisel satışla desteklenir.
* Şaşkınlar: Düşük Popülariteye ve Düşük Katkıya Sahip Yiyecekler; yemeklerin kompozisyonu ya da porsiyon miktarı değiştirilir, yiyecek-içecek yeniden dizayn edilir ya da son çare olarak menüden çıkarılabilir.

Menü mühendisliği, yiyecek-içecekleri iyi ve kötü olarak performanslarına göre kategorize eder. Bu yaklaşımdan dolayı daima düşük popülaritede ve zayıf karlılık içerisinde yiyecek ya da içecekler olacaktır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, sürekli aynı analizin yapılması durumunda bazı yiyecek ya da içeceklerin menüden çıkarılması, sonuçta menü içerisindeki bir bölümün ortadan kalkmasıdır.

Popülarite için sınıflandırma ilkesi şöylece belirtilebilir. Bir menü kaleminin müşterilerce seçim oranı (satış karması yüzdesi) ortalama popülaritenin % 70 ini aşması durumunda o menü kalemi "yüksek" olarak tanımlanır. Ancak belirli bir menü kalemi için talep ortalama popülaritenin % 70 inden küçük gerçekleşir ise, o menü kalemi sınıflandırmada "düşük" olarak nitelendirilir.

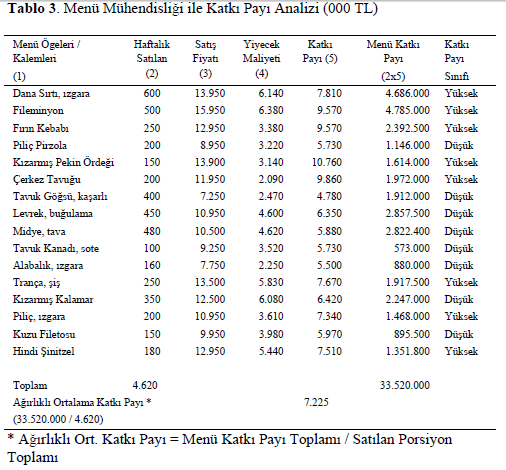
\* Yöntemi geliştirenler menülerin genelde %70’lik bir mükemmeliğe sahip olduğunu kabul etmekte, ancak neden %70 olduğunu, izafi bir kavram oluşundan dolayı tam olarak açıklayamamakta ve araştırmalar sonucu bulduklarını öne sürmektedirler. Tablo 2 de 16 çeşitten oluşan bir örnek menü uygulaması popülarite tanımlamaları ile birlikte verilmiştir.





Kasavana ve Smith'in ikinci boyutu; katkı payı, belirli bir gruptaki her menü  
kaleminin katkı payının (satış fiyatı - yiyecek maliyeti), ağırlıklı ortalama katkı  
payı ile karşılaştırma esasına dayanır. Bireysel katkı payları menünün ağırlıklı  
ortalama katkı payından büyük olan menü kalemleri "yüksek katkı payı"  
sınıfına girerler. Menünün ağırlıklı ortalama katkı payına ulaşamayanlar ise  
"düşük katkı payı" derecesinde tanımlanırlar .

Tablo 3’te yine 16 çeşit yemekten oluşan bir örnek menü uygulaması üzerinde her menü kaleminin katkı payı hesabı ile yemeklerin ağırlıklı ortalama katkı paylarının  
bulunuşu gösterilmiştir



Menü mühendisliği, en uygun menü yapısını ortaya koymak için bir yönetim tekniği olarak düşünülür. Buna rağmen bazı uzmanlar bunun bir pazarlama aracı olduğunu da vurgulamışlardır. Analizin sonuçlarına bağlı olarak menü değişiklikleri aşağıdaki pazarlama karması elemanlarıyla yapılabilir .

* Ürün: Yiyecek-içecekler eklenir, çıkarılır veya değiştirilir
* Fiyat: Fiyatlar ya da maliyetler değişir.
* Promosyon: Yiyecek-içecekler, promosyon kampanyaları veya reklamlarla desteklenir.
* Yer: Yiyecek-içecekler servis arabası ve paket servisi gibi alternatif dağıtım

kanallarıyla müşteriye ulaştırılabilir.

LeBruto ve Diğerlerinin Yöntemi

Son dönemde geliştirilen diğer bir yöntem, popülarite ve katkı payının yanısıra işgücü maliyetlerini de dikkate alır (LeBruto v.d. 1995: 46). Bu yöntemde işgücü maliyetlerinin ortalaması bulunup, her bir yiyecek ya da içeceğe ilişkin olanlarla karşılaştırılır ve menü mühendisliği matrisinde işgücü maliyetleri de göz önüne alınır. Ancak burada harcanan işgücünü düşük ya da yüksek olarak ayırmak ancak deneyimli işletme yöneticileri tarafından yapılabilir. Yiyecek-içecek işletmelerinin satışlarının zaman içerisindeki düzensiz dağılımı nedeniyle maliyetlerin ürünlere sağlıklı biçimde dağıtılamaması yöntemin önemli bir eksikliğidir.

LeBruto v.d.’nin geliştirdiği model, menü mühendisliği matrisini Kasavana ve Smith’in önerdiği 2x2 den 3x2 biçimine dönüştürmüştür. Böylelikle, her menü kalemi, yeniden düzenlenmekte olan menünün tüm ögelerine nisbeten, işgücü gerektirmede yüksek ya da düşük olarak sınıflandırılmaktadır.

İşgücü maliyet kontrolünün amacı; işgücü verimliliğini, belirlenen kalite ve standartlara uygun olarak maksimize etmektir . Her işletmede olduğu gibi restoran işletmelerinin de kar edebilmeleri ve piyasada tutunabilmeleri maliyetlerini kontrol edebilmelerine bağlı olmaktadır. Artan nitelikli personel sıkıntısı ile birlikte işgücü maliyetlerinin sıkı bir biçimde kontrol altında tutulması giderek önem kazanmaktadır. Servisi yapılan yiyecek ve içeceğin kalitesi, kontrol altına alınan işgücü maliyetlerinden elde edilen tasarruflarla iyileştirilebilir. İşgücünden sağlanan bu tasarruflar, ayrıca artan yiyecek-içecek maliyetlerini doğrudan müşterilere yansıtmak yerine, malzeme fiyat artışlarını etkisizleştirmede kullanılabilir.

İşgücü maliyet kontrolünde yararlanılabilen en basit yöntem, işçilik maliyet yüzdesinin aylık veya günlük olarak hesaplanarak, işletmenin gerçekleşen bu verilerinin geçmiş dönemler ya da bütçelenen öngörümler itibariyle karşılaştırılmasıdır. Bu karşılaştırma işlemi aynı sektördeki benzer işletmeler ya da ortalamalar yolu ile de yapılabilir:

Toplam İşgücü Maliyeti

İşgücü Maliyet Yüzdesi = x 100

Yiyecek-İçecek Satışları

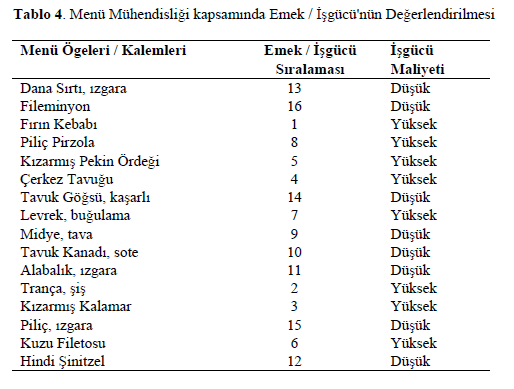
Yiyecek-içecek işletmelerinde en önemli gider kalemlerinden biri yarı değişken maliyet niteliğinde olan işgücü maliyetidir. İşgücü maliyeti, kısmen sabit unsurlardan oluşur; şöyle ki, en az sayıda müşteriye hizmet verildiğinde ortaya çıkacak olan gerekli personel giderlerini kapsamak üzere ve diğer taraftan da iş hacmine ve yönetimce belirlenen standartlara bağlı olarak artabilen işgücü maliyeti. Günümüzde toplam işletme maliyetlerinin yaklaşık olarak 2/3 ünü oluşturabilen yiyecek - içecek ve işgücü maliyetlerinin daha sıkı kontrolü için bir takım yeni teknikler geliştirilmektedir.

Bir bütün olarak ele alındığında, restoran işletmelerinde yöneticiler iş verimini artırmak ve işgücü maliyet yüzdesini kontrolleri altında tutabilmek açısından değişken ve sabit işgücünün varlığını dikkate almak durumundadırlar (Aktaş, 1995; Ninemeier, 1998):

1. Değişken İşgücü: İş hacmi arttığında, personel ihtiyacı artar, dolayısıyla satışlar üzerinden işgücü maliyetinde de artış görülür. Aksine, iş hacmi düşünce bu gruptaki işgören sayısının ve işgücü maliyetinin de azaltılması mümkün olur.
2. Sabit İşgücü: İş hacmi artsa da, azalsa da bu tür işgücünde değişme olmayacağından böylelikle iş gücü maliyeti de sabit tutulmuş olur.

Menüdeki her yemek çeşidine ilişkin gerçekleşen emek (işgücü) miktarının belirlenmesi zor olacağından, başka bir deyişle, menü kalemlerinin işgücü maliyetini sabit ve değişken unsurlarına ayırmaktansa, belirli bir gruptaki her menü kalemine gereken emeği / işgücünü diğer menü kalemlerine göre sıralayan bir alternatif yol izlenmesi mümkündür.

Söz konusu edilen analizde, sıralamaların üst yarısında bulunan menü kalemlerine "yüksek" işgücü maliyeti ve grubun alt yarısında yer alan her menü kalemine de "düşük" işgücü maliyeti tanımlaması yapılmaktadır. Ancak sıralama ve tanımlamaların profesyonel yiyecek-içecek yöneticileri veya kalitatif tahminleme modellerinde sıklıkla kullanılan "üst jüri görüşü alınma" yönteminden yararlanmak suretiyle gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Sonuçta da bu tanımlamaların her biri için yönetimin takınacağı tutum belirlenebilir . Böylelikle, menü mühendisliği çalışmalarında "yüksek" veya "düşük" olarak belirlenen işgücü maliyeti modele dahil edilmiş olur. Tablo 4, daha önce verilen 16 menü ögesinin emek /işgücü sıralamaları ile bunlara uygun düşen tanımlamaları listelemektedir.

3x 2 MATRİSİYLE YENİDEN DÜZENLENEN MENÜ MÜHENDİSLİĞİ

Bu yeni matris, Kasavana ve Smith'in orijinal 2 x 2 matrisinden uyarlanmış olan

uygun sınıflandırmalar ile birlikte sekiz olasılık içermektedir

▪ Yüksek katkı payı, düşük emek ve yüksek popülarite (Süper Yıldız),

▪ Yüksek katkı payı, yüksek emek ve yüksek popülarite (Yıldız),

▪ Yüksek katkı payı, düşük emek ve düşük popülarite (Sorunlu),

▪ Yüksek katkı payı, yüksek emek ve düşük popülarite (Kafa Yoran),

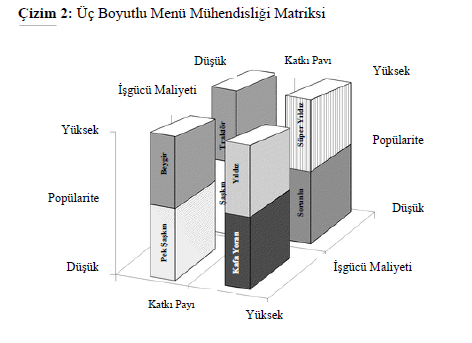
▪ Düşük katkı payı, düşük emek ve yüksek popülarite (Traktör),

▪ Düşük katkı payı, yüksek emek ve yüksek popülarite (Beygir),

▪ Düşük katkı payı, düşük emek ve düşük popülarite (Şaşkın),

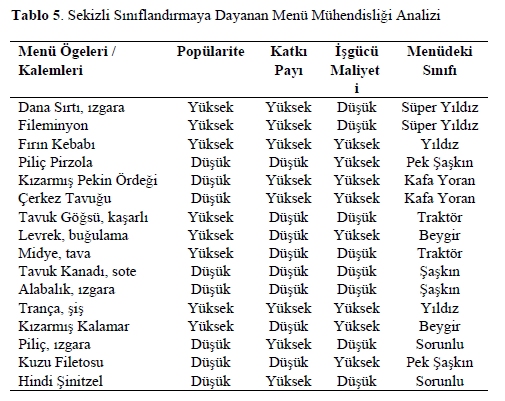
▪ Düşük katkı payı, yüksek emek ve düşük popülarite (Pek Şaşkın)

Türkiye'deki literatürde ilk defa yer alan menü mühendisliği örneğinden esinlenerek, her menü kaleminin yüksek veya düşük emekte (işgücü maliyetinde) sınıflandırılmasıyla genişletilen bu çalışma Çizim 2' de şöylece şematize edilebilir:



İşgücü maliyetlerini kapsayan bu üç boyutlu matrisin kullanılması durumunda, menünün katkı payı yaklaşımı ile yönetilmesi ve böylelikle daha az sayıda müşteriye hizmet sunulabilmesi ile önceden belirlenen aynı kazanç düzeyine erişme fırsatı doğmaktadır .

İşletme yönetiminin başlıca hedefi popülaritede ve katkı payında yüksek, işgücü gerektirmede düşük ögelerden oluşan bir menü düzenlemektir. Tablo 5 te açıkça görüldüğü gibi, analiz edilen 16 menü kaleminden sadece ikisi bu tür bir sınıflandırmada yer almaktadır. O halde işletme söz konusu bu iki yemeğin, yani Dana Sırtı ile Fileminyon üzerinde durarak, satışlarını maksimize etmeye çaba harcamalıdır.



Menü analizi, uygulanacak fiyatlar ve menü kompozisyonunu değerlendirmek için kullanılan önemli bir yöntemdir. Bu analiz her şeyden önce basit ve anlaşılır olmalıdır. Eğer bu nitelikleri taşımaz ise sağlanacak yararlar azalacaktır. Her bir yöntemin kuvvetli ve zayıf yönleri olduğu gibi hepsinin uygulanabilir yönleri de vardır. Öncelikle, bu yöntemlerin uygulanabilmesi için ne tür verilere ihtiyaç duyulduğu saptanmalı ve işletme amaçları için uygun olup olmadığı değerlendirilmelidir. Menü mühendisliğinin kullanılması ise ürün çeşitliliğinin varlığına bağlıdır. Hangi yöntem seçilirse seçilsin; bu analizler maliyetleri dikkate alarak, personelin müşteriye karşı olan davranışlarını da göz önünde tutmalı ve işletmenin finansal amaçlarına ulaşmada yardımcı olmalıdır.

Menü, müşterilerin işletmenize gelmelerini etkileyen önemli faktörler arasındadır. Sağlıklı belirlenen menü, işletmenin cirosunu, paralelinde net karını da artıracaktır.  
Bazen menü ticareti olarak da adlandırılan menü yönetimi, hiç bitmeyen bir faaliyettir. Menüde değişiklik yapmadan ya da yapmayı düşünmeden geçen bir gün nadirdir. Menü yönetimi, akıllarda her zaman ilk sırada yer almalıdır.

**Yanlış Menü Seçimi İşletmeleri İflasa Götürür**  
Bundan yıllar önce yiyecek içecek sektöründe pek tecrübesi olmayan bir arkadaşım, sektörü bildiğine güvendiği bir aşçı ile birlikte işletme açtı. Açılıştan bir kaç ay sonra hem yemekleri tatmam, hem de eksikliklerini tespit etmem amacıyla beni işletmesine davet etti. İşletmeden içeri adımımı attığımda ilk gözüme takılan dekorun güzelliğiydi. İşletme için masraf edildiği ve özen gösterildiği belliydi. Yemekleri ve servisi de gayet iyiydi. Fakat tüm bu güzelliklerin yanında bir eksiklik vardı. Bu eksiklik giderilmediği takdirde işletmenin iflas edebileceği konusunda işletme sahibi arkadaşımı uyardım. Sorun, menü seçiminde yapılan yanlışlıktı. Kendisine tam menü mühendisliği ile ilgili bilgiler aktarmaya başladım ki, o anda “Ne yani, inşaat mı yapıyoruz?” diyerek tepkisini açıkça belli etti. İşletmeye boşuna gittiğimi, henüz işin başındayken bile eksiklerin düzelmesi için herhangi bir çaba sarf edilmeyeceğini anladım. Sonunda çok üzülerek söylüyorum ki, işletme 8 ay sonra kapanmak zorunda kaldı.   
Belki konunun abartıldığını, sırf menüyü yanlış belirleme sonucunda bir işletmenin batmayacağını düşünüyor olabilirsiniz. Fakat maalesef bu durum işletmeyi iflasa götüren en önemli etkendir. Batmasa bile para kazandırmaz ki bu da bana göre iflasın diğer bir türüdür.   
Yıllarca ayakta durmaya çalışan bir işletme, yanlış menü belirleme sonucunda para kazanamaz hale gelebilir. Sırf menü hatasından kaynaklanan günlük 20 TL zarar, yılsonunda 7. 300 TL’ye katlanacaktır.  
Yukarıdaki örnekte verilen işletmenin yaptığı yanlışlıkları söylemek gerekirse;  
Menülerde Yapılan Hatalar  
• Ürünler her zaman ve her mevsim yapılabilir özellikte değildi  
• Ürün çeşitleri arasındaki mesafe birbirinden uzaktı. Mesela, menüde pirzola ile lazanya bir aradaydı.  
• Menüde herkesin yapamayacağı, yapımı zor ürünler mevcuttu. Mesela, katmer, baklava ve profiterol menüde bir aradaydı.   
• Ürünlerin birçoğunun maliyeti oldukça yüksekti.  
• Sadece bir bölge yerine, birkaç bölgeye has yöresel yemek çeşitleri bir aradaydı. Bu karışıklık, insanlar arasında olduğu gibi yemekler arasında da kültür çatışmasına neden olur.  
• Yöresel yemek yapımı için bayan personel çalıştırılması zorunluluğu vardı ve o işi yapabilecek bayan personeli bulmak oldukça zordu.   
• Yöresel yemek yapımında kullanılan ürünler 4 veya 5 ayrı şehirden geliyordu. Maliyeti yüksekti ve taze getirilme imkanı yoktu.   
• Menü kağıdı küçük olduğundan, içinde yazılanlar birbirine girmişti. Çok yapraklı olduğundan, müşteri okumak için fazla vakit harcıyordu. Bu da dikkatinin dağılmasına sebep olmaktaydı. (Menü en fazla 3 veya 5 yapraklı olmalıdır)  
• İşletmeye özel olan ürünlerin menüde ayrıntılı açıklaması mevcut değildi.  
• Menüde ürün değişikliği yapılmıyordu. (Menülere zaman zaman yeni ürünler eklenmelidir. Özellikle mevsimine uygun ürünler, hem müşteri hem de işletme açısından olumlu sonuç verecektir.)  
• Çocuklara sunulan ürünlerle, yetişkinlere sunulan ürünler aynı menü içerisindeydi. (Çocuklara yönelik ürünler, çocuklara özel menü ile sunulmalıdır.)  
• En önemlisi de, ürünlerin maliyeti bilinmeden menü fiyatları tahminen yapılıyordu. Sonunda yapılması gereken kar yapılamıyor, fiyatlar ya çok ucuz olup para kazandırmıyor ya da çok pahalı olup müşteriyi kaçırıyordu.

Menü Hazırlama Kriterleri

1 – Dengeli beslenme. Günümüzde, sağlıklı ve dengeli beslenme, herkesin, üzerinde önemle durduğu konuların başında gelmektedir. Hele hele, menü gibi çok önemli bir unsurun hazırlanmasını üslenen bir sorumlunun bu konuyu, yeterli derecede bilmesi gerekir. Burada kastedilen kişi aşçı başı veya mutfak şefidir. Sağlıklı beslenme konusunu yeterli derecede bilmeyen bir kişiye aşçıbaşılık (mutfak şefliği) görevinin verilmesi sakıncalıdır. Bir mutfak şefi yiyecek guruplarını, yiyeceklerin besin değerlerini (protein, yağ, karbonhidrat, mineral, vitamin…), kalori miktarlarını, bir yemeğin analizini çok iyi bilmeli, mikroorganizmayı ve hijyen koşullarını kontrol altında tutabilmelidir. Hatta, bir yemekte ne kadar kalori, ne kadar protein, ne kadar yağ, ne kadar karbonhidrat bulunabileceğini hesap edebilmeli. Dengeli beslenme konusu, kesinlikle, zor veya anlaşılamaz bir konu değildir. Bunun için yıllarca okula da gitmeye gerek yoktur. İsteyen herkes, uygun beslenme kitaplarını okuyarak, bu konuda, kendini istediği kadar geliştirebilir. Şu anda, Türk Mutfağının en büyük sorunu mutfakta yağ kullanımıdır. Yemeklerimizin büyük bir bölümü aşırı yağlı ve kalorilidir. Bilinçli bir aşçı, mutfakta yağ kullanımını pek ala, kontrol altında tutabilir. Toplu tüketim yerlerinde, insanlar daha sağlıklı şekilde karınlarını doyururlar ve daha az sağlık sorunu yaşarlar. Bu bir gerekçedir.

2 – Maliyet kontrolü. Menüye konacak her yemeğin, mutlaka, kesin maliyet fiyatı bilinmelidir. Aksi halde, bir fiyat dengesizliği meydana çıkar. Bu da maliyet kontrolünü etkiler. Bir yemeğin maliyetini hesaplamak için o yemeğin teknik fişi hazırlanır. Bu yemeğin kaç paraya mal olduğu bilindikten sonra menüye konur ya da konmaz. Her yemeğin, mutlaka, bir teknik fişi olmalıdır. Bu fişte; yemeğin ismi, numarası, porsiyon sayısı, içine konan malzemeler ve miktarları, hazırlama tekniği, yemeğin toplam malzeme maliyeti ve porsiyon maliyeti görülmelidir. Yani bu fiş yemeğin bir nevi kimliğidir. Teknik fişsiz çalışılan müesseselerde yemek fiyatları, kesinlikle, çok dengesizdir ve hiçbir yemeğin standardı da yoktur.

3 – Mevsimleri göz önünde bulundurmak. İyi bir mutfak şefi, sezonluk bütün yiyeceklerle çeşitli menüler hazırlayarak mutfağını zenginleştirilebilir. Ülkemizin o güzel ve çok lezzetli sebze ve meyvelerinden sınırsız çeşitlilikte yemekler sunulabilir. Yazın bol sebzeli ve bol salatalı menüler, müşterinin daha çok iştahını kabartmaya neden olur. Aynı zamanda, yazın menülere soslu ve ağır yemekler yerine, çeşitli hafif sebze yemeklerinden koymak gerekir. Üç tarafı denizlerle çevrili olan ülkemizin su ürünleri ile insanı hayretlere düşürecek yemek çeşitleri yapılabilir. Tabii ki, balığın bol olduğu ve lezzetli olduğu mevsimi çok iyi tanımak gerekir. Mevsim dışı balık yemekleri fiyat, lezzet ve tercih bakımından pek uygun olmaz. Bilhassa, yazları bazı kabuklu deniz mahsulleri (midye, istiridye, tarak…) yemek, sıhhi açıdan sakıncalı görülmektedir. Mayıs, haziran ayları balıkların üreme devresidir. Bu mevsimde balıklar çok lezzetsiz ve zayıf olur. Yazları et yemeklerinin büyük bir bölümü sossuz ve ızgara ağırlıklı yemeklerden seçilmelidir. Yazın sıcak günlerinde menülere, ağır Türk tatlıları (tulumba, baklava, şekerpare…) yerine, daha çok, meyveli ve kalorisi düşük tatlılardan koymak gerekir.

4 - Müşteri kategorisine göre menü hazırlama. Müşterinin beklentisine ve özelliğine göre menü hazırlamak mutfak şefi için en önemli bir görevdir. Müşteri tadını bilmediği yemekleri yemeye zorlamamalı. Müşteri, mutlaka, menüde kendinin sevdiği birkaç yemek bulabilmeli. Menüdeki yemeklerin büyük bir bölümü müşterinin tanıyabileceği yemeklerden seçilmeli. Diğer bölümü de yöresel yemekler, şefin özel yemekleri ve uluslar arası yemeklerden seçilebilir. Yemeklere katılan çeşni müşterinin beklentisi doğrultusunda olmalı. Bazı özel yemeklerin (çiğ köfte, acılı kebap…) acılık derecesi hakkında yeni müşteriler, mutlaka uyarılmalı. Yaşlı müşterilere mönü hazırlarken diyet konusu düşünülerek hareket edilmeli. Normal bir menüde, altı yiyecek grubunun altısından da yiyecek bulunmasında çok yarar var. İsminden ne olduğu anlaşılamayan yemeklerin altında, neden yapıldığına dair küçük bir izah bulunmalı. Varsa, yemeğin içinde sarımsak olduğu, mutlaka belirtilmelidir.

5 – Uygun yemek tarifleri üzerinde çalışma yapma. Bir iş yaparken, o işten en yüksek verimi alabilmek için o işi çok iyi bilmek gerekir. Bu anlayış yemek hazırlama konusunda da geçerlidir. Bir yemeği gerektiği gibi hazırlamak için o yemeğin içine konan malzemeyi, çeşnisini, uygun pişme usulünü ve hazırlama tekniğini çok iyi bilmek şarttır. Bu konuda yazılmış birçok kitap vardır. Güvenilir kitaplardan yemek tarifi çıkararak onun üzerinde çalışılmalı, yapılacak yemeğin en iyi şekilde nasıl yapılabileceği saptandıktan sonra yemek standartlaştırmalıdır. Bir mutfakta yapılan yemeklerin daima aynı kalitede çıkması için bütün yemeklerin, çok iyi hazırlanmış teknik fişlerinin bulunması gerekir. Bu fişler daima el altında bulundurularak kullanılmalıdır. Bu görev bir aşçı başı işidir. Bu işi yapmayan bir mutfak şefi, asıl görevini yapmamış sayılır.

6 – Belli süreler için menü planlama. Her müessesenin menü planlaması farklı olabilir. Ancak, menülerin bir süre önceden hazırlanması yiyecekleri almada, hazırlık yapmada, aşçıların kendilerini yapılacak işe göre hazırlamasında ve diğer bölümler için de çok yararlı olur. Hazırlanan menüler daha önce hazırlanıp uygulanmış menülerle kıyaslanarak aynı yemeklerin çok sık aralıklarla tekrarlanması önlenmiş olur. Aynı zamanda, bu kıyaslama önceden hazırlanmış menülerdeki iyi bilinmeyen yemeklerin bazı aşçılar tarafından mercek altına alınarak üzerinde çalışma imkanı ve fırsatı bulmasına da yarar.

7 – Menü hazırlamada, üzerinde durulması gereken en önemli konulardan bir tanesi de menüde gereğinden fazla yemek çeşidi bulunmasıdır. Hem yeterli sayıda aşçının bulunmaması hem de mutfak kapasitesinin yetersiz olması durumunda çok çeşitli bir menünün normal şekilde uygulanması mümkün olamaz. Çünkü; yiyecek rotasyonu daha az olduğundan yiyeceklerin taze olarak korunması çok zorlaşır. Bu tür yerlerde yemeklerin birçoğuna dolap kokusu sindiği görülür.

8 – Çalışma koşullarına uyum sağlama. Hazırlanan bir menünün, zorlanmadan, uygulanması için menüde bulunan yemeklerin aşçılar arasında dengeli şekilde bölünmesi sağlanmalıdır. Bir kısım aşçı kan ter içinde çalışırken bazı aşçıların zamanı işsiz geçirmesi müşteri kaybına sebep olur. Ayrıca, mönüde bulunan yemeklerin hazırlığında kullanılan ekipmanlar da yapılacak iş kapasitesine uygun olmalı. Yeterli büyüklükte olmayan bir ızgara, iyi çalışmayan bir fırın, yetersiz buzdolabı, sıcak su bulunmayan bir mutfak kuşkusuz iş kapasitesinin düşmesine neden olacaktır.

9 – Farklı yemek çeşitleri. Aynı menüde bulunan yemek çeşitleri birbirlerinden, görünüm, hazırlık ve doğallık açısından, çok farklı olmalıdır. Mesela, önce zeytin yağlı taze fasulye, arkasından etli taze fasulye gibi basit hatalar yapılmamalı. Ala kart mönülerine, evde yapılabilir, basit yemeklerden koymamak gerekir. Sahanda yumurta, omlet, makarna, bulgur pilavı gibi yiyecekleri insanlar evlerinde yiyebilirler. Ancak, biberli biftek, kaz ciğeri, bearnez soslu bonfile ızgara, şampanya soslu kalkan filetosu, sufle, mantarlı ördek gibi evde yapımı zor yemekler ala kartlar için çok geçerlidir.

10 – Dünya mutfakları. Turizm alanında çalışan bir mutfak şefinin, dünya mutfakları hakkında, mutlaka, yeterli bilgiye sahip olması gerekir. Çünkü, insan toplumlarının damak tadı ve yeme alışkanlıkları çok farklı olabiliyor. Bir ankette, Dünya turizminde en fazla karşılaşılan sorunun yemek sorunu olduğu ortaya çıkmıştır. Bir insan, genelde, bilmediği bir yemeği kuşkuyla yer. Çünkü onun istediği usul de hazırlanmamıştır veya o yemeğin kendi ülkesinde daha farklı yapıldığını düşünür. Mesela, Türkiye’de bilindiği biçimiyle mantıyı herkes sever. Ancak, aynı mantı bir Fransız’a verilse bizim gibi aynı iştahla yiyebilir mi? Hayır, çünkü Fransızlar, genelde, yoğurdu şekerle yerler. Şeker yerine, yoğurda sarımsak konulduğunda pek hoşlarına gitmeyebilir. Bundan dolayı turistik menülere, büyük uluslarca tanınan yemeklerden (biftek ızgara, şiş kebap, biber soslu bonfile, fileminyon, somon füme, Macar gulaş, balık ızgara, meyveli tart, dondurma kupaları…) koymayı, kesinlikle, unutmamak gerekir.

11 – Benzer yemek çeşitlerinden kaçınmalı. Menü planlama ana koşullarından en önemlilerinden bir tanesi yemeklerin çeşitliliğidir. Menülerde yer alan yemeklerin çok sık tekrarından kaçınmak gerekir. Yemeklerin çeşitliliği, sadece kişinin isteği doğrultusunda değil. Aynı zamanda dengeli beslenme ilkeleri doğrultusunda olması da çok önemli bir unsurdur. Sağlık açısından çok önemli olan gerekli besin ögelerini tam alabilmemiz için mutlaka her çeşit yiyecekten yemeliyiz. Bugün arpa şehriye çorbası yarın da tel şehriye çorbası içilirse bu yönde hiçbir değişikliğin yapılmadığı görülmektedir. Ancak, bugün sebze çorbası yarın da tel şehriye olması daha dengeli olacaktır. Yani; bir menüde birbirine benzer yiyeceklerden farklı isimler altında yemek sunulması çok yanlıştır.

12 – Porsiyon miktarı. Menüde yer alan yemekler dengeli olmalı. Ana yiyecekle birlikte servis edilen sos ve garnitür miktarları eksik veya abartılı olmamalı. Yiyeceğin yanında verilen garnitürler yeterli ve uyumlu olmalı. Et yemeklerinin yanında mutlaka bir taze sebze garnitürü verilmelidir. Mesela, biftek ızgaranın yanında sote edilmiş biraz taze fasulye ve biraz da patates türü garnitür verilebilir. Bazı kebapçıların yaptıkları gibi; etin yanında biraz soğan piyazı birkaç parça da domates dilimi verilmesi yanlış ve bir dengesiz beslenme örneğidir.

13 – Yemek isimleri. Menüde yer alan yemeklerin isimleri gerçekçi olmalıdır. Abartılı, gösterişli ve aldatıcı isimlerden kaçınmalı. İsminden yemeğin ne tür bir yemek olduğu anlaşılmalıdır. İsminden anlaşılamayan yemeklerin altına çok kısa şekilde yemeğin ne tür bir yemek olduğu belirtilmelidir. Bazı menüler bu kurala dahil olmayabilir. Yani tanıdık ve samimi kişiler için hazırlanmış menülere hayali ve sürpriz isimler konabilir. Ancak, müşteri menülerine asla hayali isimler koyarak müşterileri hayal kırıklığına uğratmamak gerekir. Örneğin; kekik çiçeği aromalı yaylalar kraliçesi…, önünüze gelen şeyin her zaman yediğimiz basit bir biftek ızgaradan başka bir şey olmayışı sizi şaşırtmazmı?

14 – Tat ve lezzetten anlama. Bazı aşçıların yaptıkları başlıca hatalardan biri de tat ve lezzetten anlamamalarıdır. Daha iyi yapma düşüncesiyle, yemeğin içine acayip bir sos, bir garnitür veya uygun olmayan abartılı bir baharat koyarak o yemeğin lezzetini kötü yönde etkileme böylesi yanlışlardan biri. Diğer ülke lezzetlerinden etkilenerek bazı klasik ve tanınmış yemeklere bir şeyler ekleyerek çalışan aşçılar da görülmektedir. Mesela; bir et yemeğinin içine bal, vanilya, kuru üzüm ve benzeri malzemeler katarak yeni tatlar aranmaktadır. Böyle bir şey yapmak için mutlaka o yemeğe konulacak farklı malzemenin miktarını çok iyi ayarlamak gerekir. Aksi halde, bizim ülkemiz insanının hiç hoşuna gitmeyebilir. İç pilava bir miktar kuş üzümü konur. Ancak, bu miktar abartılarak katılırsa hoşa gitmeyebilir. Soslu balık ve etlerin yanında pilav, makarna türü garnitürler verilebilir. Tavada ve ızgarada pişmiş balıkların yanında da haşlanmış patates verilir. Ancak, kızartma ve ızgara etlerin yanında patates kızartma veya tava verilmelidir. Salata et yemekleriyle çok uygun olur, ama sebze yemekleriyle hiç uyum sağlamaz.

15 – Kuruluşun sınıfı ve konumu. Menüler ne tür olursa olsun hazırlanırken kuruluşun konumu ve sınıfı göz önüne alınmalıdır. Kuruluşa yakışır menüler hazırlamalı. Sıradan bir lokanta için kuru fasulye pilav uygun olabilir. Ancak, lüks bir lokanta veya bir otel için konsome, havyar, langust termidor, levrek filetosu, yağlı kaz ciğeri gibi lüks ve pahalı yemeklerin menüde yer alması gayet doğaldır. Diğer yandan, sıradan bir lokanta menüsüne trüf soslu bonfile, somon füme, ıstakoz ızgara gibi pahalı yemeklerden koymak pek doğru olmaz.

16 – Menünün yazılması. Bir mutfak şefinin Türkçe’si mükemmel olmayabilir. Hazırlanan menünün imla hatalarının düzeltilmesi gerekir. İyi bir Türkçe ile yazılmış bir menü güven verir. Menüde belirtilen fiyatlar açık olmalı. Hesap öderken sorun yaşanmamalı. Bu durum müşterileri kötü yönde etkiler ve müşteri kaybı olur. Her şey açık şekilde yazılmalı. Yani; hesaba K.D.V., servis ücreti, kuver (müşteri başı) ücreti ve benzeri ekstra ücretler eklenecekse, bunlar kesinlikle menünün bir kenarında belirtilmelidir. İşin aslı, müşterinin beklemediği bir ücret talep edilmemelidir. Tecrübesiz ve profesyonel olamayan kişilerce yapılan bu gibi hatalar, müşterinin ikinci kez gelmemesine neden olmaktadır.

Ala kart menülerin bir bölümüne fiyat konmaz. Fiyat belirtilmeyen mönüler, genelde davetli müşterilere sunulur. Ancak, davet sahibine (hesabı ödeyen kişi) fiyat belirtilen menü verilmelidir. Ayrıca, yabancı müşterisi olan lokantaların mönüleri birkaç ayrı dilde yazılmalıdır. Menüler gazete değildir. Üzerine gereksiz bilgiler yazılmamalı. Ancak, boş kısımlara müdürün ismi, mutfak şefinin ismi, açık olduğu saatler, kapalı olduğu günler, müessesenin kısa tarihi, özelliği ve diğer bazı gerekli bilgiler (düğün, seminer, banket, otel, büfe...) yazılabilir. Menülerin standart bir ölçüsü yoktur. Yaratıcılığa ve mantığa dayalı olarak değişik boyutlarda menüler yazılabilir. Menülerin dış görünüşünün güzel olması, kabının sağlam bir maddeden yaptırılması, gerekli bilgilerin bilgisayarda yazılması günümüzde çok avantajlar sağlar. Bunlar kolay mönü yazılımı, fiyat değişimi, yemek adı ekleme kaldırma, düşük maliyet, istediğini derhal yazabilme olanağı… gibi kolaylıklardır.

Not: Bazı lokanta ve otellerde, menüye % 5 ile 15 arası servis ücreti eklenmektedir. Genelde, bu ücret menünün bir köşesine yazılarak müşteriye bildirilir. Ancak, bu durum tamamen kuruluşun kendi isteği dâhilindedir ve hiçbir resmi yönü yoktur. Yani bu, bir nevi, kesinleşmiş bahşiştir.

17 – Menünün önemi. Aslında, menü, sadece, basit bir yemek listesi değildir. Menü ve yemek listeleri bir müessesenin satış araç ve gereçleridir. Bunlar şekilleriyle, renkleriyle, resimleriyle ve gösterişleriyle müşterileri ikna edici olmalıdır. Menüler, söz konusu müessesenin vitrinleridir ve verilecek hizmetin taahhüt belgeleridir. Müşteri bu menülere bakarak kararını verir. Menülerin ticaretteki önemi, yiyeceklerin seçimi ve fiyatlarının belirlenmesi açısından çok büyüktür. Gerektiğinde, banketler, ziyafetler, düğün ve benzeri toplu yemekler için menüleri fotoğraflı hale getirerek daha da ikna edici biçimde düzenlemek ticari bir davranıştır. Lokantaların menülerinin bir örneğini dışarı, yoldan geçen müşterilerin görebileceği şekilde, asması çok olumlu bir davranıştır. Bu müşterilerin kuşkularını giderir, lokantada ne tür yemeklerin yapıldığı konusuna bir fikir edinmelerine yardımcı olur.. Bu davranış Avrupa ülkelerinde çok yaygındır. Lüks müesseseler bile menülerini dışa asarlar. Bazı oteller menülerini, ışıklandırılmış olarak, resepsiyonun bir köşesine, asansörlerin içine ve bazen de odalara asarak müşterilerin ilgisini çekerler. Ayrıca, cebe girebilir, küçük menüler bastırarak isteyenlere, reklam amaçlı, hediye ederler.

**Yiyeceklerin Hazırlığı**

**Yemek reçetesi**

Yiyeceklerin hazırlığında kullanılan, yemeğin aynı tat ve ölçülerde oluşmasını sağlayan bir listedir.

Bir işletmenin zengin menüler oluşturabilecek yemek tarifleri olabilir, ancak yemekler

talep edilen miktardan az veya çok üretildiği zaman işletmenin verimliliği düşürebilir.

Verimlilik dengesinin sağlanması için hazırlanacak ürün miktarı satış kapasitesinin ne çok altında ne de çok üstünde olmamalıdır. Eğer talep edilenden daha az miktarda üretim yapılırsa ürünün yok satmasına ve müşteri ihtiyaçlarının karşılanamamasına neden olur.

Talep edilenden daha fazla üretim yapılması durumunda kalan ürünlerin yeniden

değerlendirilmesi mümkün olmaz ise imha edilir. Her iki durumda da işletme zarar etmiş olur. Müşterilerin ihtiyaçları karşılanamadığı için sorunlar yaşanır. Bunun için işletmelerin standart tarifelerle çalışma yapmaları gerekir.

 **Tarife**: Yapılacak olan yemekte kullanılan malzemelerin isim, miktar ve

hazırlanışta izlenecek yolu gösteren metinlere tarife denir.

 **Standart**: Bir yemekte olması istenen ölçütlerdir. Her yemek için renk, tat,

kıvam, şekil farklıdır. Örneğin etli türlü hazırlanırken sebzeler pişme süresine

göre sırayla konmalı, aynı boyut ve şekilde kesilmesine özen gösterilmelidir;

böylece standart sağlanır.

 **Porsiyon:** Ortalama olarak bir kişinin yiyebileceği miktardır. Her besin için

porsiyon miktarları farklıdır.

**Yemek reçetesinin bölümleri**

Bir yemek reçetesi başlıca iki ana bölümden oluşur.

1. Kullanılacak olan malzemelerin listesi
2. Hazırlama metodunun ayrıntılı tarifi

Bazı yemek reçetelerinde

1. Kullanılacak olan araç ve gereçler
2. Hazırlama teknikleri
3. Ne kadar sürede pişirileceği
4. Kaç derecede pişirileceği
5. Ne tür garnitürler kullanılacağı gibi bilgiler de belirtilebilir.

**Standart Yemek Tarifelerinin Yazılması**

Tarifelerin uygun yöntem seçimi ve değerlendirilmelerinin yapılması ile geliştirilip

standartlaştırılmasından sonra, kullanacak kişilerin kolay anlayacağı bir şekilde yazılmaları gerekir. Tarifeler kartonlara yazılmalıdır. Kartonun en ve boyu tarifenin uygun yazılmasını sağlayacak biçimde olmalıdır. Genellikle kurumlarda kullanılan tarifeler için uygun ölçüler 20x30 cm olmalıdır. Tarifelerde şu bilgilerin bulunması gereklidir.

 Yemeğin adı ve grubu

 Porsiyon ölçüsü

 Porsiyon ölçü aracı ve servis şekli

 Pişirmede kullanılan kap ve ocak

 İçine konulacak malzemeler ve miktarları ( brüt, net ve ortalama ölçü olarak )

 Hazırlama ve pişirme yöntemi

 Hazırlama ve pişirme süreleri

 Yemeğin total ağırlığı

 Bir porsiyonunun fiyatı

 Bir porsiyonunun besin değeri,

Bu bilgiler tarifenin ön yüzüne, bir porsiyonunun fiyatı ve besin değeri, arka yüzüne

yazılmalıdır.

**Standart Yemek Tarifelerinin Kullanılması ve Yararları**

Bir menü ne kadar iyi planlanırsa planlansın, yemekler beklenen kalitede olmazsa

yemek servisinde başarıya ulaşılmaz. Kaliteli yemek yapımında temel öğe, denenerek

standartlaştırılmış yemek tarifeleridir. Standart tarifeler, kurum beslenme servisinden sorumlu yöneticilerin; personeller arasında iş bölümü yapmalarını, mutfakta yapılan işleri kontrol etmelerini, menünün besin değerini tespit etmelerini ve fiyat kontrolünü sağlar.

Ayrıca yemek yiyen kişiler aynı adlı yemeği daima aynı kalitede görmek ister. Tarife

hazırlanıp bir yere yazılmaz ve yemek aşçının yeteneğine bırakılırsa bu durum hiçbir zaman mümkün olmaz.

Yemek tarifeleri en az 10 porsiyonluk olarak hazırlanır. Yemek konusunda tecrübeli

olan kişilerden kurulu değerlendirme paneli ile kalite kontrolleri yapıldıktan sonra iki katı alınarak çoğaltılır, tekrar kontrol edilir ve standartlaştırılır.

Kurumlarda kullanılan tarifeler genellikle 100 porsiyon olarak standartlaştırılır.

Tarifelerin 100 porsiyona göre standartlaştırılması büyük porsiyonların hesaplanmasında kolaylık sağlar. Kurumlarda yemekler için en çok 500 porsiyonluk tencereler kullanılmaktadır. 1 porsiyon üzerinden yapılırsa 500 porsiyon için malzeme hesaplanmasında 500 misli artış olacak, oysa tarife 100 porsiyonluk olduğunda artış 5 misli olacağında hata payı düşecektir.

Standart yemek tarifesinin kuruma yararlı olabilmesi için, tarifenin uygulayıcı ve

uygulatıcı tarafından dikkatle okunması, tarifede yer alan bilgilerin ve yararlarının bilinmesi gereklidir.

Tarifelerde; yemeğin adı ve grubu, porsiyon ölçüsü, porsiyon ölçü aracı ve servis

şekli, pişirmede kullanılan kap ve ocak, içine konulacak malzemeler ve miktarları ( brüt, net ve ortalama ölçü olarak ), hazırlama - pişirme yöntemi ve süreleri, gibi çeşitli bilgiler yer almalıdır. Bu bilgilerin, kullanana kolaylık olması için açık olarak yazılması ve nasıl kullanılacağının ayrıntılı olarak anlatılması gerekir. Tarifeleri kullanacak kurum, tarifeleri kartonlara geçirtmelidir. Kullanma kolaylığı için her grup ayrı renk kartona yazılabileceği gibi ( I. Kaplar beyaz, II. Kaplar mavi, III. Kaplar sarı gibi ), kartların köşelerine grupları belirten ayrı renkler de konabilir. Tarife uygulanacağı gün, mutfak iş tahtasına asılması

gereklidir. Tarifenin korunması için naylonlama öngörülmektedir.

**Yemeğin Adı ve Gurubu**

Tarifede yemeğin adı olmazsa tarifenin kullanılamayacağı açıktır. Ancak yemek

adları; kurumlara, bölgelere göre değişmektedir; bu nedenle tarifeyi uygulatacak kişi, tarifeyi dikkatle okuyup verilen adın kendi kurumunda kullanılan yemek adına uyup uymadığını kontrol etmeli ve gereken düzeltmeyi yapmalıdır. Yemekler ayrıca birinci, ikinci ve üçüncü kap olarak işaretlenmelidir. Bu numaralar menü planı için esastır. Tabldot tipi yemek veren kurumlarda bir öğünde aynı gruptan iki yemek yan yana gelmemelidir. Tarifeler mutfak iş tahtasına asıldığında gruplandırma hatası olup olmadığı renklerden kolaylıkla görülebilir.

**Yemeğin Porsiyon Ölçüsü**

Yemeğin porsiyon ölçüsünün tam olarak tespit edilmesi ve servisinde buna dikkat

edilmesi çok önemlidir; çünkü porsiyon kontrolü, fiyat kontrolünde önemlidir ve porsiyon ölçüsü iyi tespit edilmezse hazırlanan yemeğin artması veya az gelmesi gibi sorunlar yanında servisi yapılan grubun besin ihtiyaçlarının yeterince karşılanamaması da söz konusudur.

Tarifelerde ölçüler, gram olarak verilmeli ve bu gramı tutacak kepçe, tabak veya kâse

belirlenmelidir.

**Yemeğin Pişeceği Kap ve Ocak**

Tarifelerde yemeğin pişirileceği kap ve ocağın yazılması, yemeklerin menü

planlamada eldeki araç gerece göre seçilmesini sağlar. Bunun için uygulayıcı, tarifede bu hususa dikkat etmelidir. Elde fırın olmadığı halde fırın köfte yazılırsa, aşçılar tepsileri ocak üzerinde çevirerek pişirmeye gayret edecekler, bu durum bir yandan enerji ve zaman kaybına neden olacak bir yandan da yemek beklenen kalitede olamayacağından yenmeyecek ve ekonomik kayıplara yol açacaktır.

**Yemeğin İçine Konan Maddelerin Brüt, Net Miktarları ve Ortalama**

**Ölçüleri**

Yemeğin içine konan maddeler, yemeğin yapılışında ele alındıkları sıraya göre

yazılmalıdır. Aynı anda yemeğe eklenecekler bir arada olmak üzere her değişik işlem için bir yatay çizgi çizilmelidir. Bu durum, uygulamada kolaylık sağlamaktadır. Yemeğin içine konan maddeler brüt, net ve ortalama ölçü olarak verilmelidir. Kuruma alınacak yiyeceğin miktarı brüt sütunundan yararlanılarak tespit edilir. Net miktar sütunu, kazana girecek miktarın kontrolü için önemlidir. Yemeğin besin değeri hesabı bu sütundaki miktarlar üzerinden, fiyat hesabı ise brüt sütunundan yapılır. Brüt ve net miktar arasındaki fark ayıklamada oluşan artıkları göstermektedir.

Tarifeler standartlaştırılırken verilen bu artık yüzdelerinden yararlanılabilir; ancak

kuruma etler gövde olarak alındığından kemik artığı oluşacaktır ve gövdenin her tarafı aynı yemekte kullanılmayacağından kullanılacak kısımlarına göre parçalanması gerekmektedir.

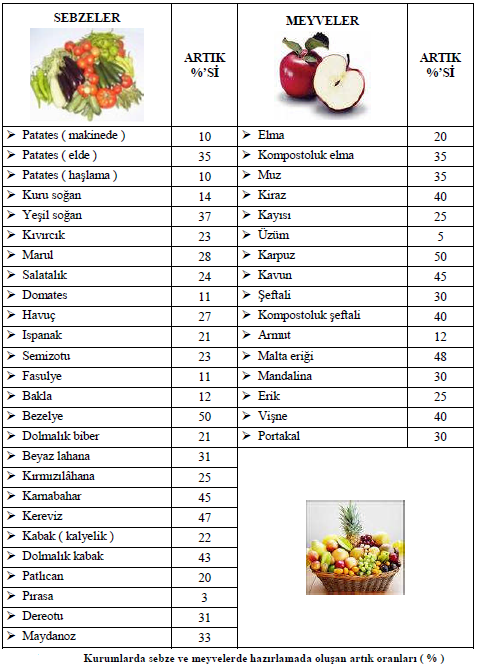
Bu nedenle et siparişi tarifeye göre yapılamaz. Siparişi verecek olan, menünün durumuna göre ortalama bir hesapla gövde siparişi vermelidir. Fakat et siparişi verecek olana bir ortalama miktar bildirilmesi bakımından ve fiyat hesabı için, etlerin kemik artık yüzdeleri net miktar üzerine eklenerek brüt miktar sütununa yazılabilir. Örneğin; köfte tarifelerinde net miktar 100 porsiyon için 6000 gr olarak verilmelidir.

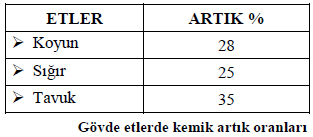
Bazı yemeklerde ise kemikli et kullanılmaktadır.Bu durumda kazana girecek net

miktar brüt miktarla aynıdır. Ancak bu defa besin değeri hesabı için net miktar sütununda birinci rakamın altına bir ikinci rakam daha yazılmalıdır. Etleri parçalanmış olarak almak mümkünse net miktar yazılı sütun kullanılmalıdır.

Bazı yiyecekler ise, kilo ile satın alınmadığından bunları adet veya demet olarak

belirtmek zorunluluğu vardır. Örneğin; yumurta, limon, maydanoz, dereotu, marul, kıvırcık bu tip yiyeceklerdir. Ancak besin değeri hesabı için bu yiyeceklerin net miktarlarının bilinmesi gereklidir. Ayrıca kilo ile almak söz konusu olabilir. Bu nedenle bunların miktarları net ve brüt sütununa gram olarak yazılmalı, adet veya tane olarak gerekli miktarlar, ortalama ölçü kısmında belirtilmelidir.



****

**Yemeği Hazırlama ve Pişirme Yöntemi**

Yiyecekleri pişirmede amaç; lezzetlerini artırmak, hazmedilmelerini kolaylaştırmak,

bu arada kendilerine özel, renk, koku, tat ve besin değerlerinden kaybetmemelerini

sağlamaktadır. Yemek tarifelerinde bu hususa dikkat edilmelidir. Her işlem açık seçik

yazılmalıdır.

**Yemeği Hazırlama ve Pişirme Süreleri**

Tarifelerin bir köşesinde, toplam olarak hazırlama ve pişirme süreleri yazılı olmalıdır.

Tarifelerde, yapılacak her işlem için harcanacak süre bir ayrı sütunda verilmelidir. Süre sütunu, yöneticinin; işleri işçiler arasında dağıtmasına ve işe başlama saatlerini belirtmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca pişirme süreleri belirtmezse kişinin o yemeğin başında devamlı

durması gerekir. Yemeğin pişme süresi bilinmezse sürenin az tutulması halinde yemeğin beklenen kıvamda olmamasına, süreyi aşması ise lezzet ve besin kaybına ve ayrıca ekonomik kayıplara neden olur.

**Yemeğin Besin Değeri ve Fiyatı**

Yemeklerin besin değeri bilinmezse, planlanan menünün, yemek servisi yapılan

grubun besin ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığı bilinemez. Oysa yemek servisinde birinci amaç grubun besin ihtiyaçlarının yeterince karşılanmasıdır; bu nedenle her yemeğin besin değeri hesaplanıp tarifenin belirli bir yerine yazılmalıdır. Bu bilgi genellikle tarifenin arkasında yer alır. Yemeğin fiyatının bilinmesi ise, kurumun fiyat kontrolü yapabilmesi için zorunludur ve tarifenin arkasında yazılı olması gereklidir. Ancak, fiyatlar yıldan yıla değiştiğinden kurum yöneticisi her yıl gerekli düzeltmeyi yapmak zorundadır.

**Yemek reçetesi kullanırken dikkat edilmesi gereken kurallar**

1. Yemek hazırlığında kullanılacak olan tüm araç ve gereçlerin hazır olup olmadığı kontrol edilmelidir
2. Gerekli olan tüm gıda ürünleri hazır hale getirilmelidir
3. Ön hazırlığın yapılması unutulmamalıdır. Daha önceden marine edilmesi gereken bir et gibi
4. Pişirme işlemi için yeterli zamanın olup olmadığından emin olunmalıdır.
5. Yemek reçetesini uygulayacak olan kişinin yeterli kapasitede olması gerekir
6. Çalışma düzenini, mutfak malzemelerini ve zamanı etkin bir şekilde kullanabilmek için plan yapılmalıdır.

