



GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ (MÖNÜ) PLANLAMA



- **Menü** toplu beslenme sistemlerinde sunulan yemeklerin listesidir
- Haftalık, aylık, 3 aylık, 6 aylık veya yıllık olarak planlanabilmektedir.
- Ayrıca evde, restoranda hemen her yerde yiyebileceğiniz besinlerin listesine de **menü** denilmektedir
- Planlama yapılmadan yapılan hiçbir menü memnuniyeti ve gereksinimleri karşılayamaz.
- **Menü planlama** toplu yemek hizmetlerinde en önemli aşamadır

Menü planlarken dikkat edilmesi gerekenler

- Hizmet verilen grubun enerji ve besin öğeleri gereksinimi
- Kişilerin sağlık durumları ve diğer özel durumları
- Beslenme alışkanlıkları ve beğenileri
- Mutfak harcamaları için ayrılan bütçe
- Yemek yiyen kişi sayısı
- Mutfakta bulunan araç-gereç ve ekipman durumu
- Mutfakta çalışan personel sayısı ve niteliği
- Bölgenin iklimi, coğrafi özellikleri, mevsim
- Günün hangi öğünü olduğu (öğle yemeği, akşam yemeği)
- Depolama koşulları
- Servis ekipmanlarının yeterliliği
- Diğer faktörler

İYİ PLANLANMIŞ BİR MENÜNÜN AVANTAJLARI

- Hizmet verilen grubun yeterli ve dengeli beslenmesini sağlar
- Yemek artıklarının oluşmasını ve milli gelirin 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 verimliliğini ve motivasyonu artırır

Hizmet Başarısında Menü planlama en önemli etkidir

İYİ PLANLANMAMIŞ MENÜNÜN DEZAVANTAJLARI

- Tüketicileri memnun etmez
- Maliyeti arttırır
- İş gücü, zaman, enerji ve mali kayıplara neden olur.
- İsrafa neden olur
- Kötü referans sağlar
- Tüketicilerin sağlığını olumsuz etkiler
- Mutfak çalışanları, tüketiciler ve yöneticileri mutsuz eder
- İsyanlar , grevler ve huzursuzluklara neden olabilir
- İş verimi azalır.

Menü Tipleri

- Hizmetin çeşidine göre çeşitli menü tipleri vardır,
- Düğün yemeğinde **ziyafet menüsü** planlamak gerekir.
- Bir devlet hastanesinde **alakart menü** sunmak imkânsızdır.

Yemekler arasında seçim yapılmasına göre menü tipleri

- **Seçmeli - Alakart Menüler;** restoranlar, bazı büyük holdingler, üniversiteler ve daha çok ticari kurumlarda kullanılır.
- **Kısmi Seçmeli –Tabldot menüler;** Tüketicie belli başlı bazı yemeklerden sadece birini seçme hakkı verilir, örneğin salata veya tatlı seçeneği sunulabilir.
- **Set-Seçimsiz Menüler;** Tüketicinin seçme şansı yoktur, genellikle 3-4 kap yemekle sınırlandırılmıştır. Menü planlama ilkelerine uyulmadığı takdirde, artık miktarı çok fazla olabilir ve hizmet kalitesi çok düşebilir. Genellikle aylık olarak planlanır.

Kullanım Sürelerine Göre Menü Tipleri

- **Dönüşümlü Menüler;** Belirli bir süre için hazırlanır ve süre bitiminde tekrarlanır. Dezavantajı çoktur örneğin her pazartesi aynı yemeğin çıkması tüketicileri mutsuz eder.
- **Fiks menüler;** Müşterileri sık sık değişen kurumlarda veya özellikle restoranlarda kullanılır, Çin restoranları, kebabçılar buna iyi örnektir.

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 bu menü tipleri uygulanır

- Planlama yaparken 3 ya da 4 kap olması menü planlamayı etkiler, 1. 2. ve 3. kap olmak üzere öncelikle yemekler gruplandırılır,
- Her gruptan en az bir tane, birbirine tat uyumu, renk uyumu, görünüm uyumu gözetilerek menü planlanır.

Sağlıklı beslenmek için ekonomik ve pratik menü oluşturma

- Sağlıklı beslenmenin temel ilkelerinden birisi her oğünde dört temel yiyecek grubundan da bulunmasıdır
- Sofrada bulunacak yemeklerin düzenlenmesi sırasında bilgilerin doğru kullanımı hem ekonomi yapmayı sağlar hem de sağlığımıza katkıda bulunur.

- **Menü planlayarak işe başlayın.** Haftada 7 gün var, hangi gün dışarıda hangi gün evde yemek yiyeceğinizde aşağı yukarı belli. O zaman işe bazı temel bilgilerden başlanır.

- Sağlıklı beslenmek için;
 - Haftada iki kez balık
 - Haftada iki kez kırmızı et
 - Haftada iki kez tavuk
 - Haftada en az 2-3 kez yumurta
 - Her gün sebze
 - Her gün meyve
 - Her gün tahıl grubu
 - Her gün süt veya yoğurt
 - Haftada iki kez kuru baklagil

Grubundan bir yiyecek yememiz gerekiyor

- **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 bulundurmamak 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 gıdalara yer verilmemişse, öteki öğünlerde bu eksiklik tamamlanır.
- Öğün atlanmaz.
- Günlük yemek listesindeki gıdalarla, 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 3 ana grupta toplanabilir.
- Öğünlerde her gruptan bir tanesi yer alır.

BİRİNCİ GRUP YEMEKLER

- Büyük Parça Et Yemekleri (Rosto)
- Küçük Parça Et Yemekleri (Çoban kavurma)
- Köfteler (İzmir Köfte)
- Etli Sebze Yemekleri (etli türlü)
- Tavuklar (tavuk şinitzel)
- Etli Dolma ve Sarmalar (Etli Kabak dolma)
- Etli Kurubaklagil Yemekleri (etli nohut)
- Balıklar (palamut buğulama)
- Yumurta yemekleri (menemen)

İKİNCİ GRUP YEMEKLER

- Çorbalar
- Pilavlar
- Zeytinyağlı yemekler
- Makarnalar
- Börekler

ÜÇÜNCÜ GRUP YEMEKLER- Tamamlayıcı yemek

- Salatalar
- Tatlılar
- Kompostolar
- Meyveler
- Yoğurt
- Cacık
- Ayran
- Piyaz
- Turşu

- Menüde iskelet oluşturmaya ikinci grup yemeklerden başlanır. Bu önlem yemeğin sık tekrarlanma ve aynı günlerde verilme riskini azaltır.
- **Birinci grup yemekler menüye yerleştirilirken**
 - Zeytinyağlı sebze yemeklerinin yanına etli sebze yemekleri verilmemesine dikkat edilmelidir.
 - Pilavların yanına etli dolma verilmez.
 - Makarnanın yanına etli kuru baklagil verilmez.
 - Büyük parça et ve kıyma et dağılımında denge sağlanır.
 - Pilav ve makarna sıklıkla tüketilen besinler olduğundan çeşitleri denenmelidir.

- **III. Grup yemekler seçilirken I. ve II. gruplar dikkate alınmalıdır.**

- **Pilav, börek** ve **makarnanın** yanında **tatlı verilmez**, ancak sporcular için bu kural geçersizdir.
- Balık yemeklerinin yanında tatlı ve salata verilebilir.
- Mönüde yer alacak yiyeceklerin renk çeşidi görünüm açısından göze hitap etmesi önemlidir. İştahı olumlu etkiler.
- Hepsi sert, ya da hepsi yumuşak yemekler bir arada yer almamalıdır.
- Kıvam açısından hepsi sıvı veya hepsi katı yemekler bir arada verilmemelidir.
- Aynı tatta olan yiyeceklerin bir araya gelmemesine dikkat edilmelidir

Planlayıcı yemek planlarken

- standart yemek tariflerini,
- besinlerin enerji ve besin öğelerinin değerlerini,
- bir porsiyonunun fiyatını bilmelidir
- Grubun yeme alışkanlıkları
- sebze – meyvelerin bol bulunduğu aylar dikkate alınmalıdır
- Menüde yer alan pilav, makarna, börek, et yemekleri, sebze yemekleri, tatlı veya meyvelerde değişiklikler yapılabilir. Ancak yapılan değişiklikler besin değeri veya çeşidi aynı olan gruptan yapılmalıdır.

Günler	Öğle	Akşam
Pazartesi	Kırmızı Et 'li sebze Pilav Yoğurt Meyve	Yumurta 'lı ıspanak Yoğurt Ekmek
Salı	Fırında Sebzeli Tavuk Şehriye çorba Sütlaç	Sebzeli börek (gözleme) Ayran Meyve
Çarşamba	Zeytinyağlı kabak dolma Yoğurt Meyve	Balık Salata Ekmek Meyve
Perşembe	Yeşil mercimek Yoğurtlu makarna Komposto	Kuru baklagil Salata Bulgur Pilavı Cacık
Cuma	Zeytinyağlı taze fasulye Yayla Çorba Ekmek	Tavuk ızgara Sebze garnitür Patates salata Yoğurt
Cumartesi	Zeytinyağlı sebze Yoğurt Ekmek Meyve	Balık Salata Helva Ekmek
Pazar	Zeytinyağlı sebze Kıymalı makarna Cacık	Kırmızı Et Sebze Garnitür veya salata Yoğurt Ekmek

Her gün, hatta her oğn ayrı yemek yapmak zorunda değilsiniz.

- **Kırmızılarının sayısını azaltmadan** ve sağlıklı beslenme İlkelerine uyararak yaptığınız bir yemeği ertesi gün de yiyebilirsiniz.

Porsiyon miktarlarında kontrollü olun

- Bunun için kişi başına ne kadar malzeme gerektiğini bilmeniz gerekir.
- Doğru planlanan her menü size zaman, para ve sağlık kazandırır.

Ana malzemeler için gereken malzeme miktarlarını aşağıdaki gibi kullanabilirsiniz

- **Kırmızı et:** Yemeklerde 50, köftelerde 100, parçalı yemeklerde 120 gr
- **Tavuk eti:** Yemeklerde 100, köftelerde 150, parçalı yemeklerde 150 gr, ızgara vb 250 gr
- **Sebzeler:** 1 porsiyon için 200 gr
- **Meyveler:** 1 porsiyon için 200 gr
- **Pilav-Makarna:** 50 gr (pişmemiş)
- **Yumurta:** Kahvaltıda 1 adet, sebze yemeklerinde 2 adet
- **Ekmek:** Kişi başına 50-100 gr (yaşa, kiloya vb bağlı olarak)
- **Yoğurt:** 200 gr

Sabah Kahvaltısı

- Günün verimli ve başarılı geçirilmesinde dengeli bir sabah kahvaltısı çok önemlidir.
- Kahvaltı yapmadan 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.

- **Kahvaltıda bulunabilecek yiyecekler**

a. **Süt ve et grubundan birer çeşit ya da yalnız süt grubundan bir yiyecek.** Kahvaltıda süt, peynir, çökelek ve tarhana çorbası dördlüsünden biri bulundurulur.

Durum elveriyorsa, yumurta, **sosis, salam ve sucuk** gibi et grubu yiyeceklerinden birinin kahvaltıda yer alması uygun olur.

b. **Zeytin, yağ, pekmez, reçel ve bal gibi yiyeceklerden bir ya da ikisi.** Kahvaltıya zeytin ile yağ, pekmez – reçel ile bal değişimli olarak konur. Enerji kısıtlaması yapmak zorunda olan kişiler, kahvaltıda bu grup besinlerden yemezler.

c. Kahvaltıda mevsime göre portakal, elma, şeftali, üzüm, çilek, yeşil biber ve domates gibi uygun meyveler ve sebzeler bulundurmaya çalışmalıdır. Çay yerine; süt, tarhana gibi çorbalar, meyve ya da suları tercih edilmelidir.

d. Ekmek. Kahvaltıdaki ekmek miktarı enerji ihtiyacına göre ayarlanır.

- Kahvaltıda süt grubu, et grubu, yağ ve tatlı grubundaki yiyecekler kendi içinde değişimli olarak bulundurulur
- her günün kahvaltısına aynı tür yiyecek konmaz. Örneğin, bir gün peynir, yumurta verilmişse, ertesini gün yumurta yerine et verilebilir. Yiyecek eşidi çok ise porsiyon miktarları azaltılır ve ölçü kaçırılmaz.

Öğle ve Akşam yemekleri planlarken nelere dikkat edilmeli?

- Birinci grup yemekler menülerde esas yemek olarak kullanılmalıdır.
- Menüde yer alan yemekler renk, kıvam ve tat, besleyici değeri yönünden birbiriyle uyumlu ve tamamlayıcı olması gerekir.
- Menü planlarken monotonluktan kaçınılmalı, tüketici beğenileri, alışkanlıkları ve ihtiyaçları göz önünde tutulmalıdır.
- Menü planlarken önceki ve sonraki günlere dikkat etmek gerekir, iki gün üst üste tavuk yemeği veya nohut yemeğinin ertesi günü nohutlu pilav verilmez.
- Öğle ve Akşam yemeği çıkarılan kurumlarda, çorba hafif olduğu için genelde akşam, kuru baklagil yemekleri de öğlen verilmelidir.

- Pilav, makarna, börek gibi besinlerin yanına tatlı verilmemelidir.
- Etli sebze yemeğinin yanına zeytinyağlı dolma ve zeytinyağlı sebze yemekleri verilmemelidir.
- Etli ve zeytinyağlı dolmaların yanına pilav veya makarna verilmemelidir.
- Zeytinyağlı yemeklerin yanına salata verilmemelidir.

Yemek Grupları, Yenme Sıklığı, Menüdeki Sıraları

	Haftada yenme sıklığı	Menüdeki yemek sırası
A. Et ve etli kuru baklagil yemekleri :	10-14	1
1. Parça etli		
2. Köfteler		
3. Etli sebze		
4. Kuru baklagil		
5. Etli dolma ve sarmalar		
6. Yumurtalı (omlet v.b.)		
B. Tahıldan yapılmış yemekler:	7-14	2
1. Pilavlar		
2. Makarna ve kuskus		
3. Börekler		
4. Etsiz dolma ve sarmalar		
C. Etsiz taze sebze yemekleri	3-7	2
D. Sebze salataları	3-7	3
E. Çorbalar	3-7	1
F. Tatlılar:	1-7	3
1. Hoşafklar		
2. Kompostolar		
3. Sütü tatlılar		
4. Pelteler		
5. Ağır tatlılar		
G. Taze meyveler	4-7	3
H. Yoğurt v.b.	1-3	3
K. Kahvaltılıklar:		
1. Yumurta, sucuk v.b.	2-4	1
2. Peynir, çökelek v.b.	3-4	1
3. Zeytin	3-4	2
4. Yağ	2-4	2
5. Tatlılar (reçel, bal, pekmez)	4-7	3
6. Meyve (domates, portakal)	7	3

Menü örneği

Günlere göre değişik gruptaki yemeklerin dağılımı

Öğün ve yemek numaraları	Pazartesi		Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar	Pazartesi	
	Salı	Salı							
Sabah	1.	K ₁	K ₂	K ₁	K ₂	K ₁	K ₂	K ₁	K ₂
	2.	K ₃	K ₄	K ₃	K ₄	K ₃	K ₄	K ₃	K ₄
	3.	K ₅	K ₅	K ₅	K ₅	K ₅	K ₅	K ₅	K ₅
	Ekmek ¹ -İçecekler ²	K ₆	K ₆	K ₆	K ₆	K ₆	K ₆	K ₆	K ₆
Öğlen	1. ⁵	A ₂	A ₁	A ₆	A ₂	A ₅	A ₁	A ₂	A ₄
	2.	C	B ₃	B ₂	C	B ₁	B ₂	C	B
	3. ⁴	F ₃	H	D	F ₄	G	D	F ₃	D
	Ekmek ¹ -İçecekler ²								
Akşam	1.	A ₂	E	A ₄	E	A ₃	E	A ₃	A ₅
	2.	B ₁	B ₄	B ₁	B ₃	C	B ₄	B ₂	B ₂
	3.	G	F ₂	H	D	F ₃	G	G	H
	Ekmek ¹ -İçecekler ²								

Not: 1. Ekmek, enerji gereksinmesine göre yeter miktarda alınır.

2. Arzuya göre öğünlerde çeşitli içecekler kullanılabilir.

3. Öğle ve akşam yemekleri, duruma göre aynı yemek olabilir veya akşamdan kalmış bir yemeğin yanına ikinci bir yemek yapılabilir.

4. Enerji gereksinimi az olan gruplarda, tatlı yerine daima meyve kullanılabilirdiği gibi enerji gereksinmesi yüksek olanlarda her öğün tatlı verilebilir.

5. Et satın alınmadığı zaman yerine kuru baklagiller, yumurta, kuru baklagiller-tahıl karışımı veya yumurta-peynir gibi karışımlar kullanılır.

6. Davet yemeklerinde esas yemek öncesinde; çorba, peynir-söğüş sebze-zeytinyağlı sarma, börek, meyve salatası gibi bir "giriş" yiyeceği yer alır.



**YEMEK YEMEK
SANATTIR**

**SAĞLIK
MUTFAKTA
BAŞLAR**





YAŞAMINIZI PLANLAYIN SEÇİMİNİZİ DOĞRU YAPIN



ZARINIZI DOĞRU ATIN

