



Универзитет у Новом Саду  
Природно - математички факултет  
Департман за географију, туризам и хотелијерство



# ПЛАНИРАЊЕ МЕНИА

## ПРЕДАВАЊЕ 3.



Проф. др Милијанко Ј. Портић

# ПИРАМИДА ИСХРАНЕ И ПРАВИЛНО ПЛАНИРАЊЕ МЕНИЈА

*„Храна је велика љубав сваког појединца,  
коју треба узимати са мером“*

*МП.*



*Пример;*

*Исхрана пацова у Америци;*

- a) Хранили су групу пацова 100%*
- b) Хранили су групу пацова 50% и*
- c) Хранили су групу пацова 25%!*

*Резултати?*



**На основу нутритивних таблица и  
нутријената који се налазе у храни,  
Препорука WHO-FAO (Свет.здр.орг)**

за здраву исхрану је:

**Правилно саставити**

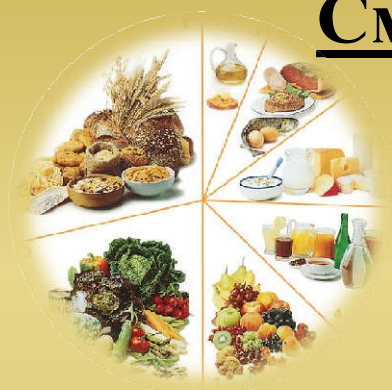


***„Нутритивно вредан Мени“***

за сваку циљну групу и категорију организма.

**Смернице здраве исхране прате се**

***“ПИРАМИДОМ ИСХРАНЕ”***



**ПИРАМИДА ИСХРАНЕ** → ← **ПИРАМИДА ИСХРАНЕ**

**Масти и уља 5%**

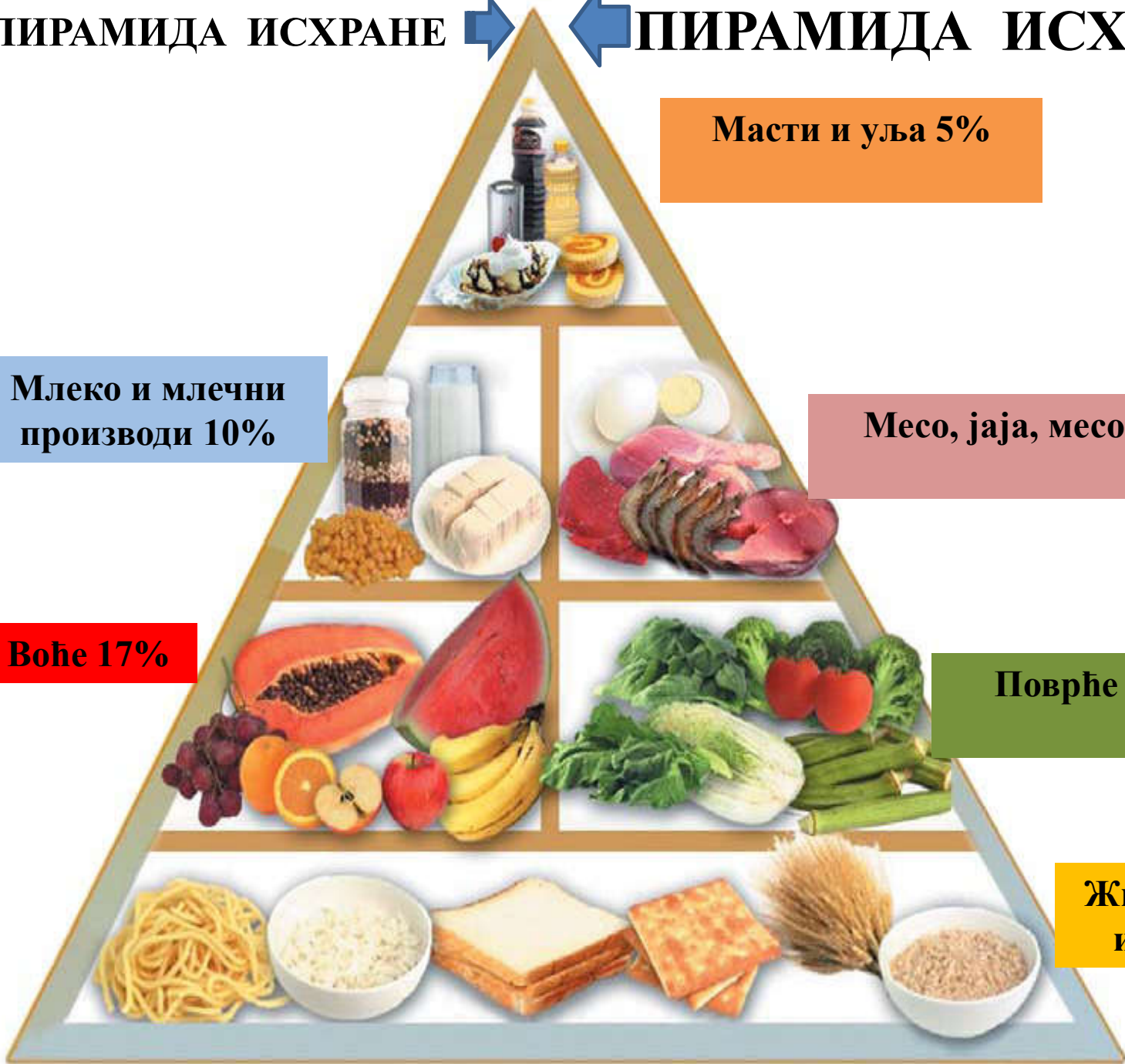
**Млеко и млечни  
производи 10%**

**Месо, јаја, месо риба 10%**

**Воће 17%**

**Поврће 18%**

**Житарице, пиринач  
и цереалије 40%**



# РАЗНОВРСНОСТ ПИРАМИДА ИСХРАНЕ

Пирамиде исхране су прилагођене према:



1. Циљној групи- колико циљних група толико и пирамида исхране.,,,
2. Старостној структури,
3. Полу,
4. Здравственом стању организма,
5. Нивоу физичке активности,
6. Регионалној припадности,
7. Етничо-религијској припадности,
- 8,9.10,...као и друге пирамиде исхране, којих има неограничено.,,,





## 1) Пирамида за труднице и дојиље



## 2) Пирамида Азијских земаља



## Примери различитих пирамида - смерница здраве исхране



## 3) Пирамида за исхрану деце

Итд,...



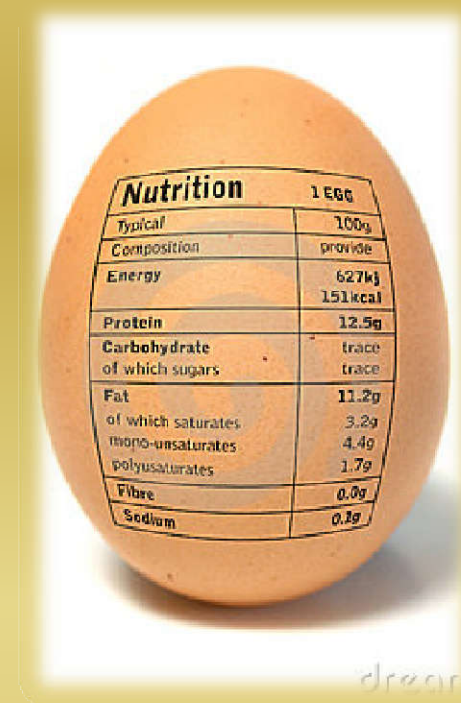
Да би, израчунали укупну хранљиву вредност једног Мениа:



а) Прво треба, израчунати хранљиву вредност сваке намирнице;

*а потом,*

**б) Хранљиву вредност ганга, који улази у састав Мениа.**



Nutrition		1 EGG
Typical		100g
Composition		provide
Energy		627kJ 151kcal
Protein		12.5g
Carbohydrate		trace
of which sugars		trace
Fat		11.2g
of which saturates		3.2g
mono-unsaturates		4.4g
polyunsaturates		1.7g
Fibre		0.0g
Sodium		0.8g

dream



Савладавањем знања о нутријентима, и њиховом положају, у *„Пирамиди исхране“*, као и њихово уграђивање у *“Мение”*, води кориснике ка здравијем животу!



*Ма ко био отац једне болести,  
“неправилна исхрана јој је мајка”*



*Оно што ја небих појео,  
никада, никада, и, никада,...  
Небих, ни, другом дао!!!*



У корак с тим  
треба планирати и развијати

## “Нове Меније”

који морају да прате

савремене трендове у балансираној исхрани:

*Неможете ви  
појести!  
Колико ја могу  
припремити!!!*



1) Увођење *нових ставки* и намирница на Менију,

2) *Нових метода тт/о,*

3) *Са новим технолошким напретком, и*

4) *Препоруком WHO-FAO, и,*

**Потребно је,** држати се одређених правила код  
***“ПЛАНИРАЊА МЕНИА”!***



*За, Планирање Менија,  
ВНО-Светска здравствена организација,  
препоручује да дневна количина  
воћа и поврћа буде око 400g.*



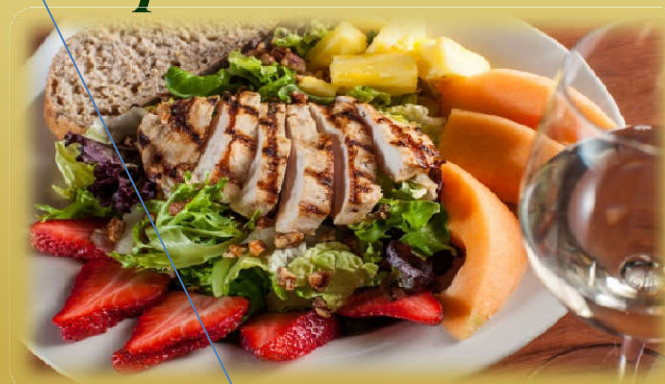
*Ја воће увек  
Једем пре подне , и  
Пре, главног оброка!  
А, ти?*





# ДНЕВНИ МЕНИ ТРЕБА ПЛАНИРАТИ ТАКО, ДА ЕНЕРГЕТСКО УЧЕШЋЕ ОБЕДА-ОБРОКА БУДЕ ИЗБАЛАНСИРАНО

**Доручак 25-30% од дневних потреба**



**Ручак 35-45%  
од дневних потреба**



**Вечера 30-35% од дневних потреба.**

# Поред главних оброка постоје и међуоброци као што су:

**Преподнена ужина око 10%  
дневних потреба**



**Послеподневна ужина са 10%  
дневних потреба**



**Касна вечера од око 10%  
дневних потреба**

## За Планирање Менија препоручује се употреба нутритивно вреднијих биљних уља која се налазе у:

Поврћу, биљном уљу, орашастим плодовима и у неким врстама риба  
*као што је; скуша, лосос, харинга, сардела, сардина, туна, језерска пастрмка,*

Као и уља:

- уље од кукуруза,
- уље семена лана,
- уље од зрна соје,
- уље од сусама,
- уље од бадема,
- уље од бундеве,
- уље од конопље,
- уље маслиново.



Али, и намирнице које садрже омега 3 и омега 6 и  
омега 9 масних киселина као што су:

*Кукуруз, лан, сојино зрно, сусам, сунцокрет, бадем и друго.*





**Код, Планирања Менија, треба тежити повећању избора пожељнијих протеина који се налазе код;**



*Храна је моја љубав,  
која ме никад није  
изневерила,  
ако је умерено  
конзумирам! МП.*

*1)Риба,*

*2)Орашастих плодова,*

*3)Легуминоза (махунарке) и других,  
уколико су запостављене у Мениу.*



# Креатори Менија треба да ставе акценат на ширу употребу:



- ✓ 1)Посних меса
- ✓ 2)Риба,
- ✓ 3)Живинског меса,
- ✓ 4)Протеина биљног порекла(2/3) и,
- ✓ 5)Ниско-масне млечне производе и сиреве!



*Оно што сам неби појео,  
Никада небих,  
другом препоручио!  
МП.*



# У Менију треба планирати здраве масти у умереним количинама.



*Укуси расту,  
беседа зачињава јело,  
а мисли душу! Мп.*

- ✓ 1) Јаја,
- ✓ 2) Интегралне житарице,
- ✓ 3) Поврће,
- ✓ 4) Легуминозе,
- ✓ 5) Цералије, и
- ✓ 5) Здраве масти у умереним количинама!





**Код правилног Плаанирања Менија, потребна је редукција натријум хлорида**



*О, укуси,  
Не треба дискутовати!  
МП.*

**Препорука;**



Треба припремати храну са  
***„Нерафинисаном морском сољу“***,  
која се састоји од стотину елемената,  
чије су **дневне потребе организма око 5g.**



# Ограничена количина

*„нерафинисане морске соли“*

је неопходна за нормално функционисање:

Бубрега и Срца, алиии,

Прекомерно уношење соли, ствара:

1. Висок притисак,

2. Уништава витамине и ензиме,

3. Негативно утиче на рад бубрега и

4. Ствара закрчење у артеријама!!!



# На Менију треба, правилно и обазриво истицати:

- ✓ 1) Технолошко - топлотне обраде,
- ✓ 2) Слике јела,
- ✓ 3) Сензорна својства,
- ✓ 4) Температуру јела,
- ✓ 5) Алергене и
- ✓ 6) Нутритивне вредности,...





# ПРЕКО ПЛАНИРАЊА МЕНИЈА ДО КОРИСНИКА ХРАНЕ: - (НССР-ССР)



- 1) Планирање набавке,
- 2) Набавка са Сертификатом о здравственој исправности,
- 3) Складиштење,
- 4) Тт/о,
- 5) Чување до сервирања,
- 6) Сервирање,...

## DEKLARACIJA



### CVJETNI MED

Proizvođač: "DAM"

Babino polje 24, MLJET

Sastojci: Prirodni med

Godina proizvodnje: 2006

Rok trajanja: NEOGRANIČEN

Porijeklo: Otok Mljet

Težina: 1000 g



**Правилно технолошко-топотно тт/о**, припремати храну да би се очувала њена хранљива вредност, према утврђеној технолошкој карти.

- 1) Печење у рерни = 180-220 °C; 2) Печење на жару = 180-220 °C;  
3) Печење на ражњу = 250 °C, 300 °C, 350 °C, 500 и више °C; 4) Сотирање = 175-220 °C;  
5) Пржење у масноћи у отвореном = 150-180 °C; 6) Поховање = 175-179 °C;  
7) Кување у води 100; 8) Кување на пари = 85-95;  
9) Поширање = 85-95 °C; 10) Динстање-пирјаање = 175 °C;



Приликом топлотних обрада користити термометре и таблицу оптималних температура за намирнице које се обрађују.

Терминологија за т/о малих комада меса (шницле) меса је;

1) Пресно печено= $(tsr.40-45t^{\circ}C)$ ; 2) Полу-пресно печено= $(tsr.55-65t^{\circ}C)$ ;

3) Полу-печено= $(tsr.65-70t^{\circ}C)$ ; 4) Реш печено= $(tsr. преко 75t^{\circ}C)$ ;

Све што се т/о; са  $tsr$  преко  $72t^{\circ}C$  калирање је око 11%.

***Tsr***=температура средишњег дела меса;

***Tsr***=температура средишњег дела **великих комада** меса

(пиле, плећка-прасе) треба да износи;=***tsr.84t^{\circ}C***.

***Tsr***=температура средишњег дела  **говеђег меса**  треба да износи=***tsr.80t^{\circ}C***.

***Tsr***=температура средишњег дела  **свињског меса**  треба да износи=***tsr.75t^{\circ}C***.

***Tsr***=температура средишњег дела  **пилећег меса**  треба да износи=***tsr.72t^{\circ}C***.





## Брзо и ефикасно „Планирање Менија“ допринео је;

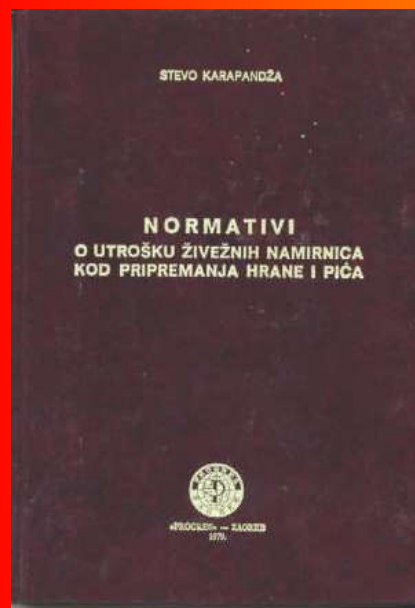
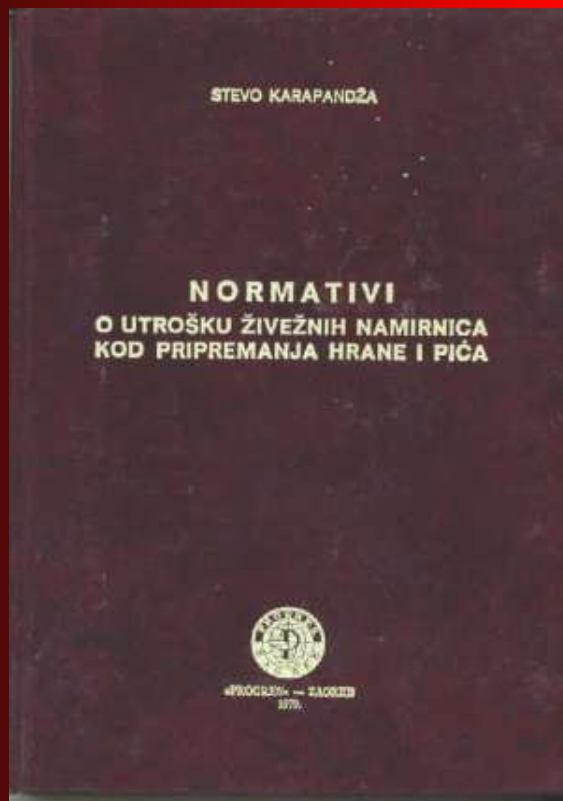
развој нових метода тт/о,  
који омогућава брзу припрему јела без или са  
минимумом масноћа као што су:

- а) „ЧТО“-Чиста топлотна обрада**, подразумева стављање хране у директан контакт са топлим-врућим чврстим телом за чију је т/о потребно само пар минута.
- б) Т/о путем инфра-црвених зрака**, чији се високо енергетски црвени зраци користе за т/о за само пар минута; и
- в) Ласерска т/о**, чији се видљиви високи енергетски таласи користе за припрему јела за само пар минута, и друге савремене тт/о.



# НОРМАТИВ КАО ИНСТРУМЕНТ ПЛАНИРАЊА МЕНИЈА

Шта је то “НОРМАТИВ”



*Створитељ је човеку даривао  
шест потреба;*

*1) „Рађање,*

*2) Рад,*

*3) Обедовање,*

*4) Спавање,*

*5) Одржавање врсте и*

*6) Смрт“*

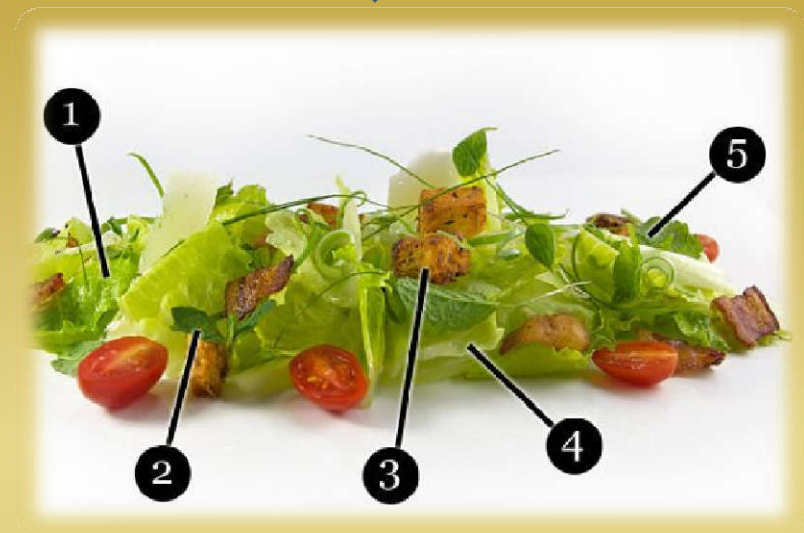
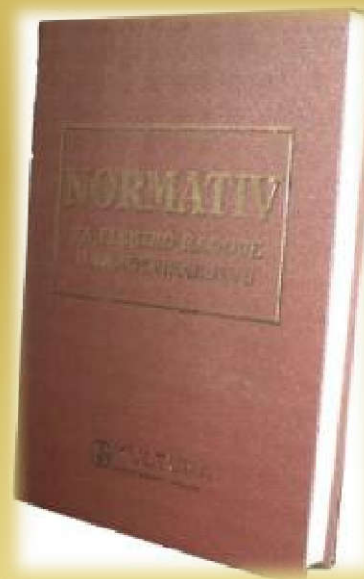
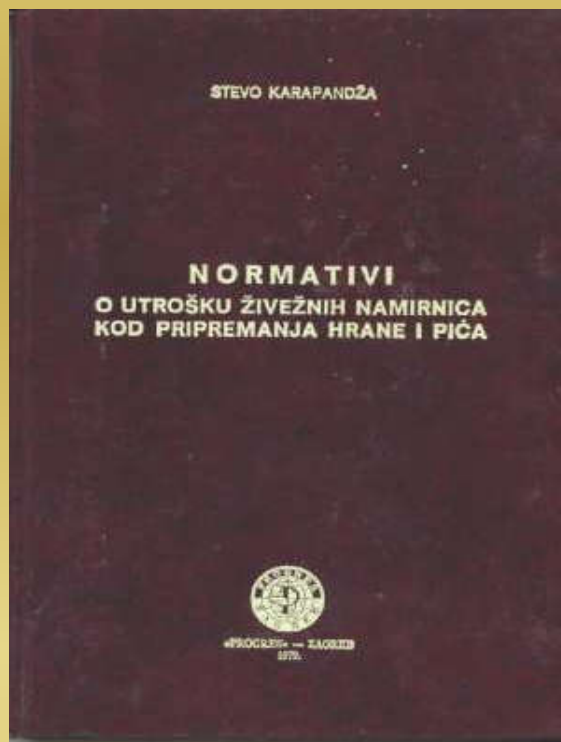
*Др. Херберт*

*Сл. Нормативи, ...колико циљних група толико норматива, ...*



**Норматив** је, писани документ у Угоститељско-туристичкој делатности,  
**који регулише:**

Однос непосредног произвођача,  
*Према јединици* производа,  
*који се заснива* на принципима правилне и  
рационалне исхране!





# Намена, вредност и планирање Норматива зависи од следећих фактора тј. *„циљних група“* као што су:

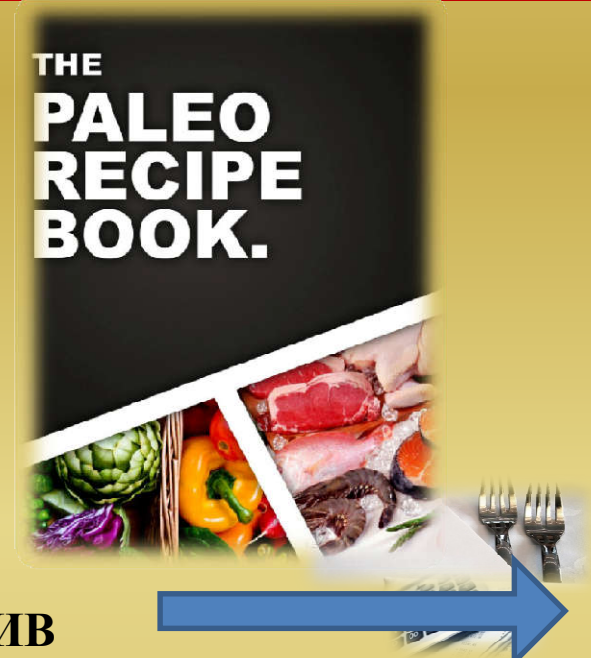
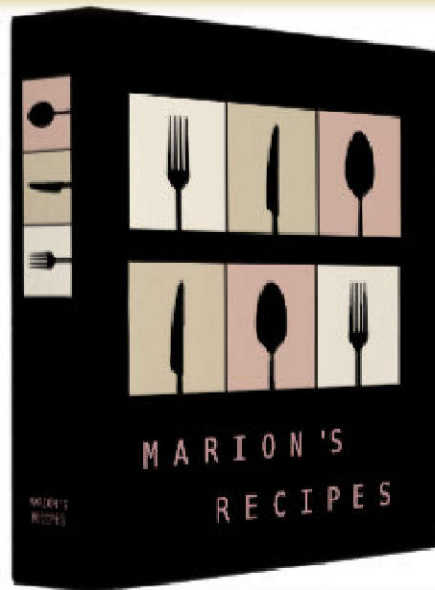


- 1) Од животне доби корисника хране,
- 2) Од здравственог стања корисника хране,
- 3) Од пола корисника хране,
- 4) Од врсте послова којима се бави корисник хране,
- 5) Од економске могућности и платежне моћи корисника хране,
- 6) Од просторно смештајаног Угоститељског објекта,
- 7) Од врсте угоститељског објекта и његове намене као  
✓ и низ других фактора.

ШТА ЈЕ ТО, ЈОШ,... НОРМАТИВ



*Норматив* је унапред утврђена,  
врста и количина животних намирница,  
пића, напитака и материјала,  
која је потребна за припремање  
одређеног  
“Гастрономског Производа-МЕНИЈА”,  
према Стандардизованој Рецепттури  
са свим параметрима.

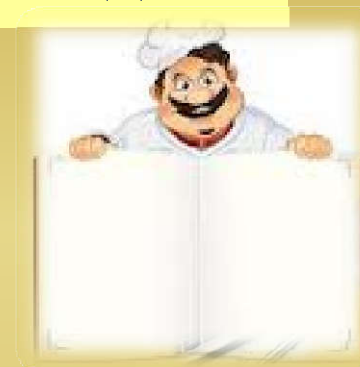


**ЗАШТО НАМ ЈЕ, ПОТРЕБАН НОРМАТИВ**



# Норматив служи за

1. Планирање Менија,
2. За количине и врсте животних намирница,
3. За дистрибуцију и контролу хране,
4. За праћење % отпадака при технолошко/топотној обради,
5. За планирање и остварење маржи,
6. За калкулацију и формирање цене Менија,
7. За утврђивање профитабилности Менија,... итд!





**Шта треба поштовати код:  
Планирања рецептуре,  
Норматива и Планирања Менија?**



**Потрбно је поштовати учешће намирница;  
*“Биљног и животињског порекла”***

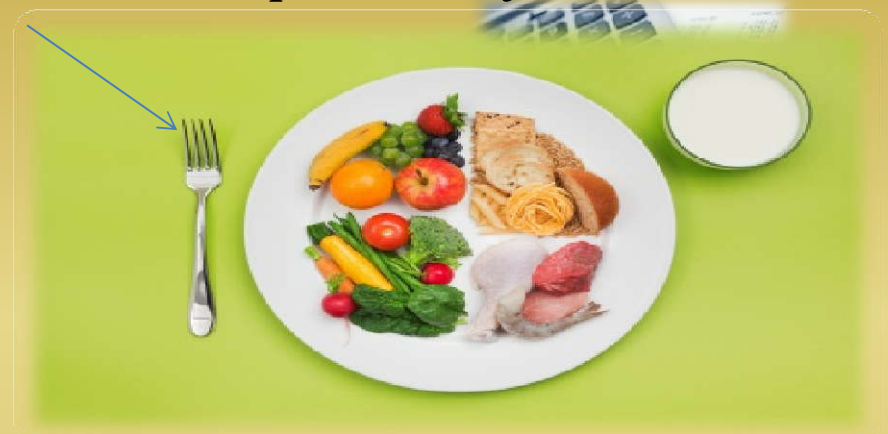
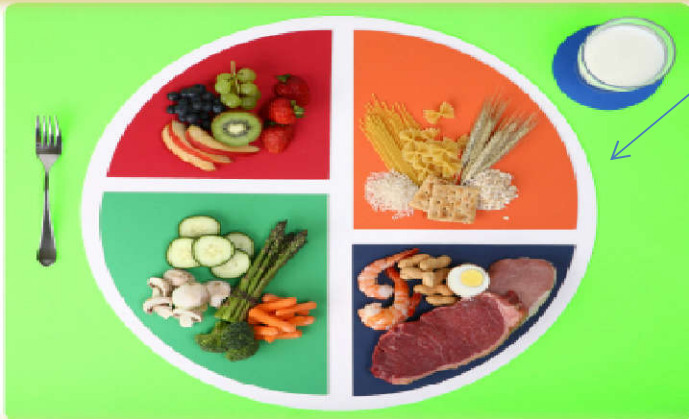
које се изражава односом:

***а) 70-75% намирнице биљног порекла и***

***б) 25-30% намирница животињског порекла!***

***Тјст. 2/3 у корист намирница биљног порекла.***

***Да ли, Ви то, поштујете код, Планирања Менија?***



# СТАНДАРДИЗОВАНЕ РЕЦЕПТУРЕ - ИНСТРУМЕНТ ПЛАНИРАЊА МЕНИЈА

ВАЖНО ЈЕ ЗНАТИ ДА:

Стандардизација Норматива-Рецепта,  
представља основну заштиту квалитета:

- 1) Планирања Менија,
- 2) Гастрономских Производа и
- 3) Корисника хране и услуга!

**Walking Salad for One**  
Taken from: *Get Moving!—An It's Your Planet—Love It! Journey*



**Ingredients**

- 1 apple
- 2 tablespoons cottage cheese
- 5 or 6 raisins
- 2 or 3 nuts, chopped
- 1 teaspoon mayonnaise

**Instructions** Hide

Cut top off apple. Core almost all the way through, leaving bottom skin intact. (Ask an adult for help if you need it.)


Scoop out apple pulp and chop. Mix with cottage cheese, raisins, and nuts. Add mayonnaise and stir until combined.

Stuff the mixture into apple shell and replace top. Enjoy!

Makes 1 serving.

**Black Forest Ham and Gruyère Frittata**  
By Sue Kim And The Canadian Living Test Kitchen  
155 people added this to their Recipe Box [Add to Recipe Box](#)

155 people added this to their Recipe Box [Add to Recipe Box](#)



Portion size: 4 to 6

On-hand ingredients make this simple skillet frittata a must-have recipe for busy weeknights. Substitute other deli meat and cheese to your taste.

This recipe makes 6 servings  
To change the number of servings, enter the number of servings you'd like into the text box then press "Calculate".

[Calculate](#) [or Reset](#)

**Ingredients**

- 2 tbsp (30 mL) melted butter
- 1 cup (250 mL) thinly sliced leeks, white and light green parts only

Nutritional Info



# СТАНДАРДНИ НОРМАТИВ-РЕЦЕПТ

треба да буде:

1. Стручно састављен,

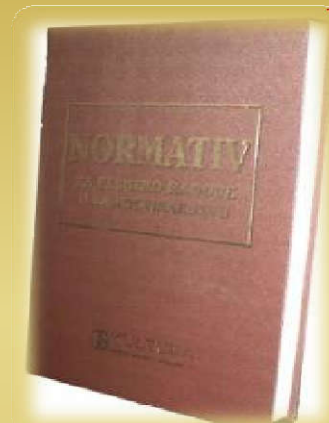
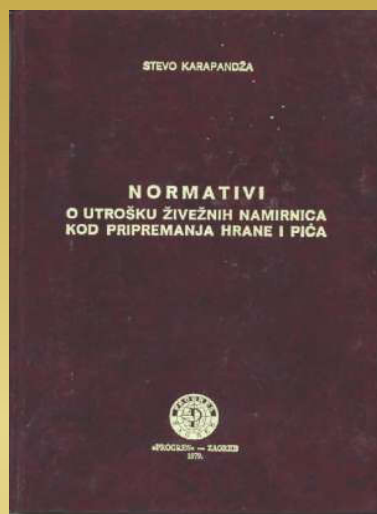
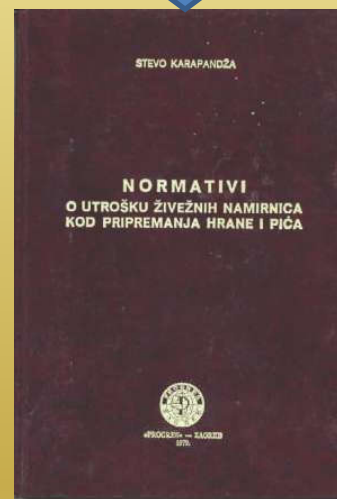
2. Истинит,

3. Прегледан,

4. Читљив,

5. Језички исправан,

6. Разумљив.



# ПРАВИЛНО НАПИСАН СТАНДАРДНИ РЕЦЕПТ ТРЕБА ДА САДРЖИ СЛЕДЕЋЕ СТАВКЕ:

- ✓ Назив рецепта и групе Гастрономског Производа;
- ✓ Ознаку да ли је; *a la carte*, „*tabl d hotel*, *banket* оброк,...
- ✓ Јединични број особа, мерна јединица или број порција;
- ✓ Време припреме;
- ✓ Време трајања топлотне обраде;
- ✓ Захтевност припреме; \* \* \* \* \*
- ✓ Назив намирнице;
- ✓ Јединица мере;
- ✓ Бруто стање;
- ✓ Процент % отпада приликом технолошке обраде;
- ✓ Температуру топлотне обраде;
- ✓ Процент % отпада топлотном обрадом;
- ✓ Нето стање после топлотне обраде;





## ПРАВИЛНО НАПИСАН СТАНДАРДНИ РЕЦЕПТ ТРЕБА ДА САДРЖИ СЛЕДЕЋЕ СТАВКЕ:

- ✓ Опис по фазама т/припреме;
- ✓ Опис по фазама т/обrade;
- ✓ Услов и време чувања до сервирања и начин сервирања;
- ✓ Инвентар за сервирање, величина „Ф“ и температура инвентара;
- ✓ Температура сервираног јела;
- ✓ Декорације, прилози, сосови и гарнитуре;
- ✓ Слика јела;
- ✓ Сензорне својства; (*изглед-сензорна анализа, боја, мирис-арома, укус, структура-конзистенција*);
- ✓ **Посебне напомене / Алерген инфо**, (житарице које садрже глутен (*пшеница, јечам, раж, зоб, тиринач, камут,...*), ракови, јаја, риба млеко, мекушци, кикирики, орашаста плодови (*бадем, лешник, орах, пистаћи,...*), орашаста уља (*уље од бадема, уље од лешника, уље од ораха, уље од бразилског ораха, уље од пистаћа, уље од макадамија*), соја, сусам, целер, сенф, сумпор-диоксид-сулфити + **СКИВЕНИ АЛЕРГЕНИ!**
- ✓ Енергетски и нутритивни исказ;
- ✓ Препорука;
- ✓ **ССР,1,2,3,4,5,...**  
Калкулација, + % марже, + ПДВ на маржу!  
Продајна цена;.....РСД.





## За реализацију стандардизованог рецепта потребно је:

- 1) Стручно састављен и образован, „ТИМ стручњака“!
- 2) „Технолошко/технички услови“ за планирање и реализацију;
- 3) Квалитетне животне намирнице са *Сертификатом о здравственој исправности!*
- 4) Контрола реализације, *и на крају*
  - *Успех је загарантован за здрав живот!*



### ПИТАЊА ЗА СТУДЕНТЕ „ПЛАНИРАЊЕ МЕНИЈА“ - ПРЕДАВАЊЕ 3.

- 1. Чиме се прате смернице правилне и здраве исхране?
- 2. Чиме су прилагођене „*Пирамиде исхране*“ ?
- 3. Шта је то WHO-FAO ?
- 4. Како треба планирати дневни Мени, да енергетско и нутритивно учешће obroка буде избалансирано?
- 5. Који су то међуоброци и колико је њихово учешће у дневном Мениу?
- 6. Која се биљна уља, као нутритивно вреднија препоручују за Планирање Мениа;
- 7. Креатори Мениа, треба да ставе акценат код Планирања Мениа на ширу употребу којих животних намирница?
- 8. Шта треба на Мениу правилно и обазриво истицати?
- 9. Који су то кораци од; Планирања набавке до сервирања Мениа?
- 10. Која је сврсисходност „Норматива“ ?
- 11. Стандардни рецепт за конзумента-госта треба да буде?
- 12. Правилно написан стандардни рецепт, које параметре-ставке треба да садржи-наброј?



**Хвала на пажњи**

