

Основни кораци при изради менија

-ПЛАНИРАЊЕ МЕНИЈА И
СИСТЕМА РАДА У
ГАСТРОНОМИЈИ-
-вежбе-

jovanabajkanovic@hotmail.com



Нутријенти

- Храном се називају све материје биљног, животињског и минералног порекла, које служе за одвијање одређених функција у човечијем организму.
- Нутријенти су храњиве супстанце присутне у храни које организму обезбеђују енергију и подржавају раст и одржавање тела.



Помоћу нутријената добија се:



Енергија

Одржаваће тела и
процеса које у
њему одвијају

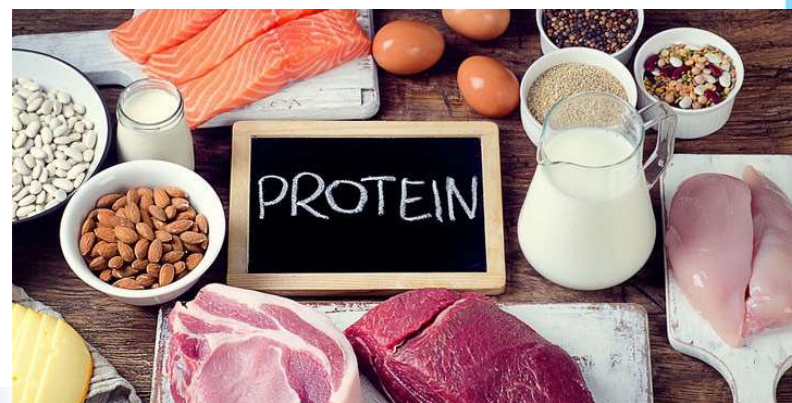
Обезбеђује се
раст тела

Нутријенте можемо поделити у 6 група:

✓ *Угљени хидрати*



Беланчевине



✓ *Липиди*



✓ *Витамины*



Вода



✓ *Минералы*



Макронутријнти



Угљени хидрати



Протеини



Мати

Микронутријенти



Витамини



Минерали



Вода

Угљени хидрати

- Велика група једињења која у свом саставу има три елемента: угљеник, водоник и кисеоник
- 1 грам угљених хидрата = 4,1 kcal или 17kJ
- Зашто су угљени хидрати важни?

Енергија

*Улазе у састав
нуклеидних
киселина*

Градивна улога

Намирнице богате угљеним хидратима:



Упамтити

- Угљени хидрати нису есенцијални састојци хране
- Дневне потребе за угљеним хидратима :
 - *400-500 г на дан*
 - *Спортисти 800-900 г на дан*
- Потребе организма за угљеним хидратима су 4-5 пута веће од потребе за мастима и протеинима
- **Количину рафинисаних угљених хидрата треба смањити**
- **Уносити што више сложених угљених хидрата: житарице, легуминозе као и лако сварљивих простих шећера из воћа и поврћа**

Масти

- Енергија 1 грам масти = 37,6 кЈ
- Градивна улога (фосфолипиди)
- Носиоци липосолубилних витамина (А,Д,Е,К)
- Извори есенцијалних масних киселина
- Носиоци укуса, текстуре и сочности хране

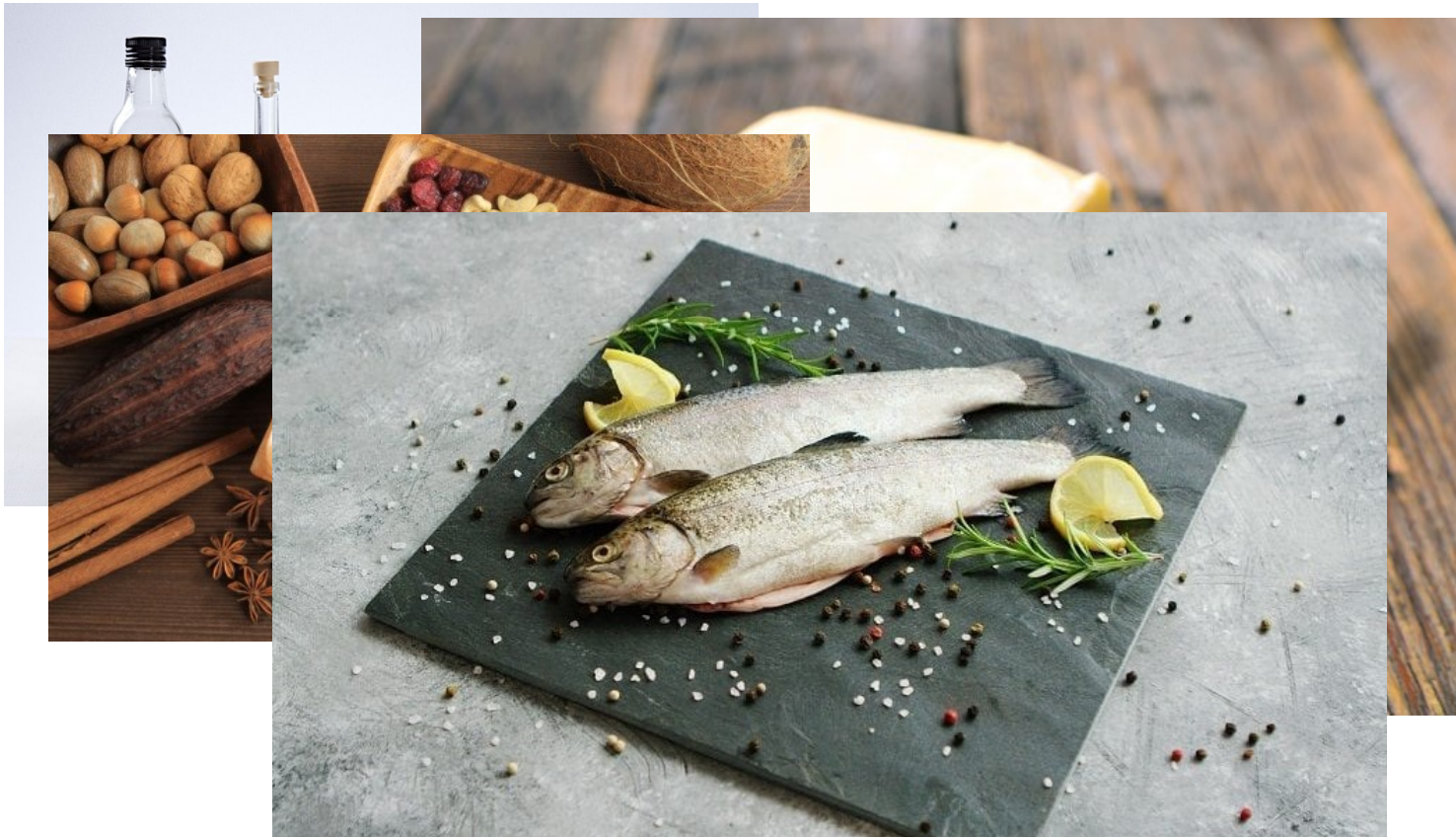
Нису растворљиви у води, али су
растворљиви у органским
растварачима

Дневне потребе за мастима:

40-50 г на дан

13-17 г засићених масти

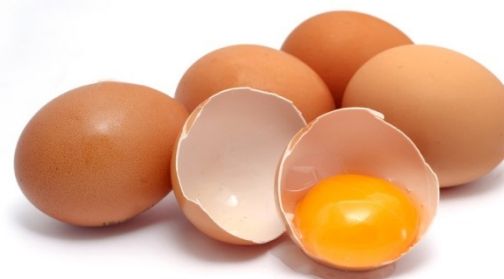
Извор липида:



Протеини

- Имају градивну улогу у нашем телу
- Неопходни су за раст, изградњу телесних ткива, и рад основних телесних функција
- Извор енергије
- Носиоци аминокиселина
- Комплетним протеинима називају се намирнице која садржи све аминокиселине
- Намирнице којима недостаје једна или више аминокиселина јесу некомплетни протеини
- Комплементарни протеини (вегетаријанци)
- 1 грам протеина = 4кcal односно 17 Kj
 - *Потребе за протеинима*
 - *0,8-1 грам по килограму телесне масе*

Извори протеина



Витамини

- Витамини су у храни присутни у веома малим количинама
- За разлику од протеина, масти и ухљених хидрата НЕ ОБЕЗБЕЂУЈУ ЕНЕРГИЈУ
- Њихово присуство је важно како би се енергија у телу искористила
- Специфична једињења чији недостатак у исхрани проузрокује специфичне промене метаболизма
- Витамини се не синтетишу у организму



**Витамины су значајни
због:**



**Дневне потребе за
витаминима**

- Људском организму је потребно мање од 20 МГ СВИХ ВИТАМИНА



Минерали

- Као и витамини конзумирају се у малим количинама
- Значајни за регулисање одређених телесних процеса
- Минерали који се конзумирају у већим количинама називају се главни минерали

КАЛЦИЈУМ

МАГНЕЗИЈУМ

КАЛИЈУМ

НАТРИЈУМ



Вода

- Вода има значајну улогу у нашем организму
- Неопходна је за обављање телесних функција, варења, регулисање температуре, пренос хранљивих материја
- Намирнице које користимо у исхрани садрже одређени процент воде

**Дневне потребе за водом
варирају од особе до особе**



Пирамида исхране

- Шта је пирамида исхране?
- Визуелни приказ како добро избалансирати оброк
- На сликовит начин приказује које намирнице и у којим количинама треба свакодневно конзумирати



Уља, масноће,
слаткиши

5%

Млеко и
млечни производи

10%

Поврће

18%

Меса и масноће

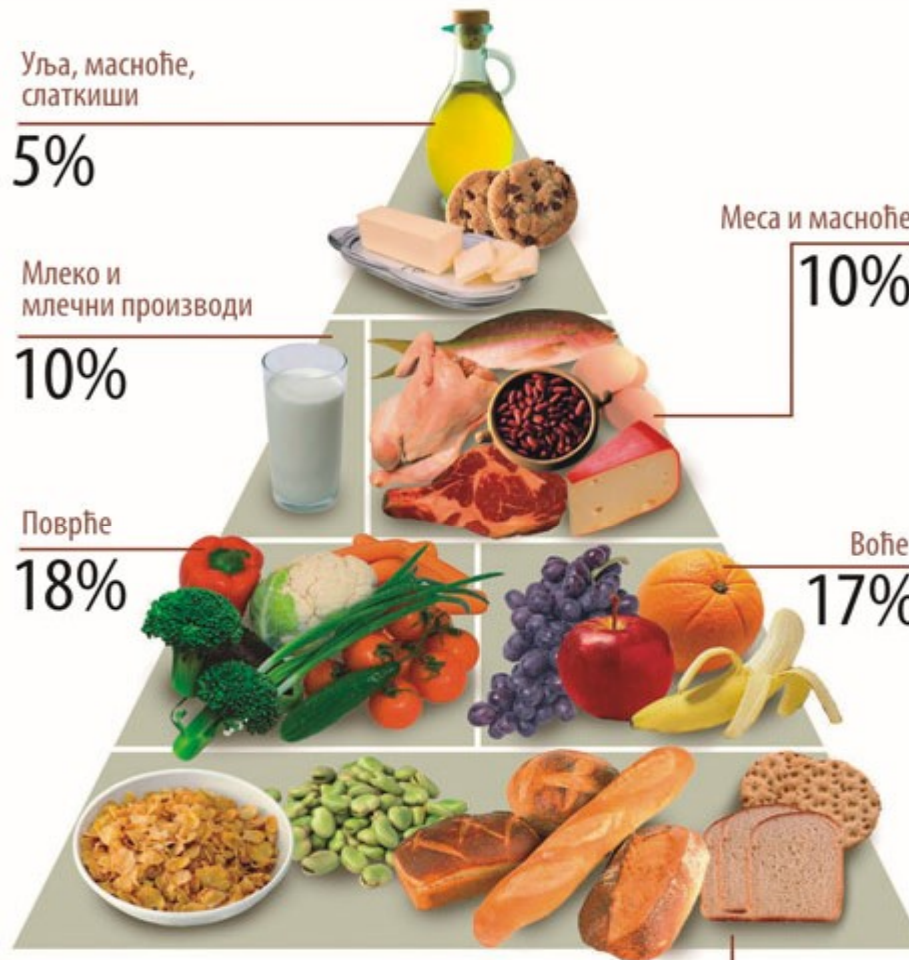
10%

Воће

17%

Угљени хидрати и житарице

40%



Медитеранска пирамида исхране

- Делује превентивно у погледу кардиоваскуларних болести и холестерола
- Заснива се на уносу: маслиновог уља, свежег воћа, поврће, риба, зачини
- Уз одговарајућу физичку активност, оптималне телесне тежине, адекватне исхране на основу ове пирамиде животног века се може продужити за 10%



Тањир исхране

- ✓ Визуелни приказ тањира подељеног на 4 дела
- ✓ Четири основне групе намирница уз додаток млечних производа
- ✓ **Препоруке:**

Калоријски баланс

Повећан унос воћа и поврћа

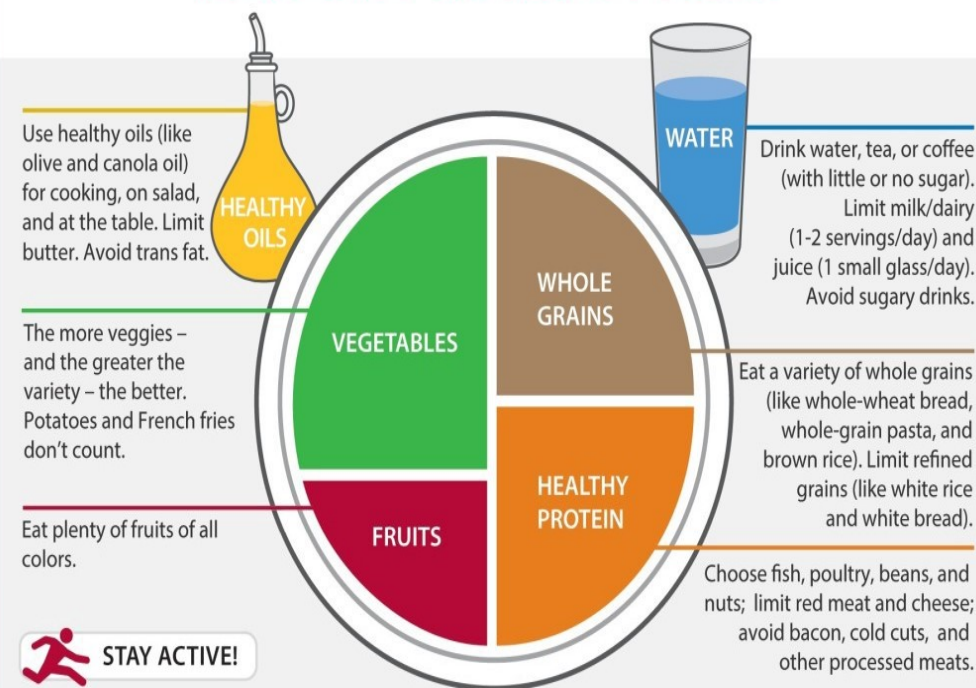
Половина житарица-интегрална

Конзумирање нискомасних производа

Редуција количине На

Вода уместо сокова

HEALTHY EATING PLATE



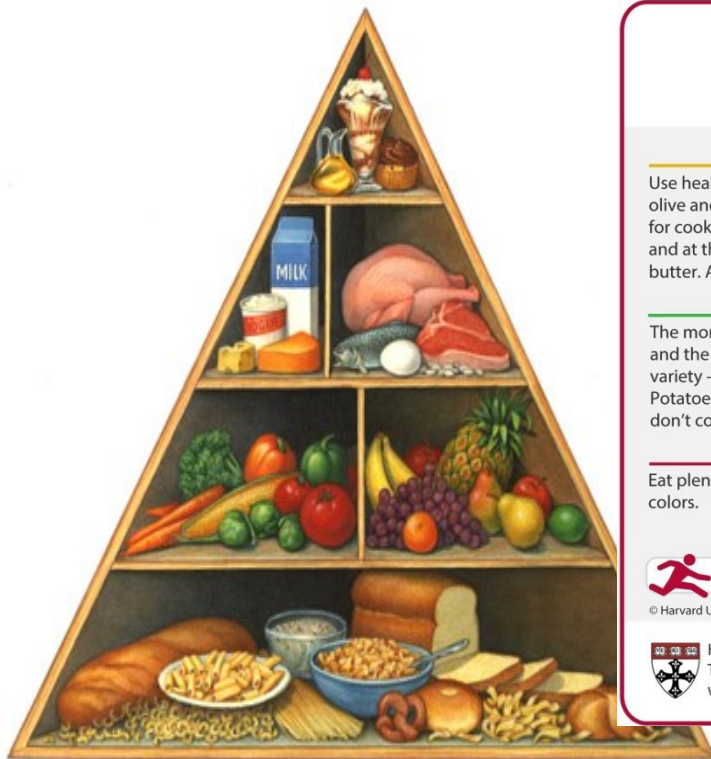
© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Разлика између моје пирамиде и тањира исхране?



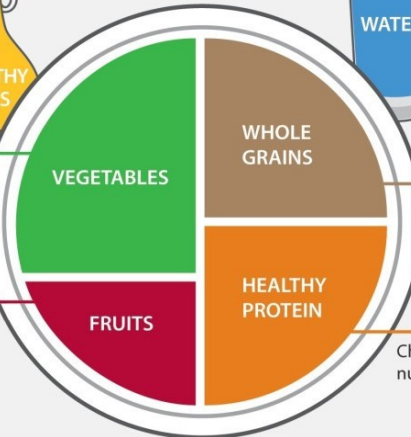
HEALTHY EATING PLATE

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.



HEALTHY OILS

The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.



WATER

Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.



STAY ACTIVE!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Коришћење сезонских и локалних намирница

- Познавање сезонске доступности одређених намирница је од великог значаја. Зашто?
- Многе намирнице које су биле само у одређеном годишњем добу сада су доступне на тржишту током целе године
- Цена ових производа ван сезоне је висока
- Ресторани су понекад приморани да нека јела избаце из свој менија/јеловника
- Колико год је могуће у свом меннију/јеловник користите локалне намирнице



Врсте догађаја

- Како врста догађаја утиче на израду нашег менија?
- Мени мора бити у складу са врстом догађаја.
- На пример: Новемар је месец малдог вина. У Новом Саду сви ресторани имају могућност да буду део овог догађаја.
- Задатак ресторана је да осмисле мени за тај догађај.

ČETVRTAK,
21.11.

POČETAK,
20h

VEČE MLADOG VINA
BEAUJOLAIS
NOUVEAU

SET MENI
(5 GANGOVA)

1. PARFE OD KUNIĆA
(džem od dunja, pileći čvarci)
2. PILEĆI KONZUME
3. RAGU OD ZECA
(pasta)
4. REKONSTRUKCIJA MANGULICE
5. PROFITEROLE - CRNA TRUBA

2.600,00 RSD
(uključujući čašu mladog vina)

SHOWROOM
BAR & DINE

The advertisement features a dark background with a central image of a wine glass being filled with red wine. The text is white and yellow, providing details about the event, including the date, time, menu items, and price. The restaurant's name, 'SHOWROOM BAR & DINE', is at the bottom.

Циљна група потрошача

- Изглед менија мора привуче потрошача и подстакне га да се поново врати.
- Мени који је прављен за одређени сегмент тржишта (одређену групацију гостију) имају далеко већу шансу од одних прављених са циљем да привуку већи део тржишта.
- Производња и услуживање хране не може да задовољи укусе свих људи – мора бити окренуто одређеној групи.



Продајна цена

- Продајна цена јела је значајна за сваки угоститељски објекат.

Прихватљивост од
стране потрошача

Профит

- Уколико уводимо неку нову ставку на нашем менију морамо проверити колико ће она утицати на наш мени.
- Морамо проверити набавну цену нове ставке, трошкове набавке, могућност складиштења, обрада, додатна радна снага...
- Цена мора бити у оквиру цена које ће демографски идентификовани гости датог ресторана моћи да плате.

Визуелни ефекат/кретивност

- Визуелни ефекат (боја, изглед, сјај, облик, величина порције) су пресудни за стварање првог утиска о прихватљивости јела.
- Уколико храна није пажљиво сложена на тањир стиче се утисак да није направљена на адекватан начин.
- Ако су боје бледе гост очекује да це укус бити благ и монотон
- Величина тањира мора бити адекватна.
- Код декорације јела важно је постићи контраст и разноврсност.
- При балансирању боја, облика и текстуре јела мора се водити рачуна о усклађивању са његовим укусом.



Калкулација и маржа

- За свако јело у угоститељству неопходно је урадити калкулацију
- Кроз калкулацију планирамо продајну цену
- продајна цена је вредност једног ганга или менија изражена у новцу
- Мержа представља разлику у цени
- Задатак шефа кухиње је да путем планиране матже покрије троскове и оставри профит



Од чега зависи висина марже?

- Од набавне цене репро материјала- животних намирница
- Од планиране планске марже
- Од висине осталих трошкова
- Од сезоне пословања
- Од конкурентности на тржишту
- Других непредвиђених фактора

Како се одређује висина марже?

- Трошкови набавке
- Трошкови који оптерећују производну цену
- Мора се остварити планирана добит

Калкулација са ПДВ-ом



ХВАЛА НА ПАЖЊИ

