

Основе  
планирања  
менија и јеловника  
-вежбе-



Мени

Јована Бајкановић  
*jovanabajkanovic@hotmail.com*

# *Значај менија и јеловника*

- **Важно средство у рукама менаџера угоститељског предузећа**
- **Представљају план производње**
- **Мотивишу госта на потрошњу**



# *Јеловници и менији имају две пословне функције:*

- *Производна*

планирамо набавку

новчана средства

опрему

радна снага



*ГАСТРО ПРОИЗВОД*



# Маркентишка

- ИЗГЛЕД
- ДИЗАЈН
- БОЈА
- СТРУКТУРА ПОНУДЕ



*Мотивише госта на потрошњу*





*Мени представља понуду  
за један оброк*

ДОРУЧАК

РУЧАК

ВЕЧЕРА





## Према саставу (броју гангова) разликују се:

- ✓ *Једноставан мени ( најмање три ганга)*
- ✓ *Проширени мени ( четири до пет гангова)*
- ✓ *Сложени мени / богат ( шест до седам гангова)*
- ✓ *Врло богат мени ( више од седам гангова )*



*Према намени менији се могу поделити на:*



Свакодневни

Специјални

Свечани



# ДОРУЧАК



35-40%  
дневне  
потребне  
енергије

Комбинација  
енергетско  
богатих и лако  
сварљивих  
намирница

Мањи део  
доручка треба  
да потиче од  
брзо  
редукујућих  
шећера



# РУЧАК

30%  
дневне  
енргије

Обилност  
ручка зави  
од навика и  
обичаја  
појединих  
народа

Ручак се  
углавном састоји  
од супе/чорбе,  
главног јела од  
меса/рибе и  
одговарујућим  
варивом, салате и  
десерта





# ВЕЧЕРА

20-25%  
дневне  
енергије

Вечера треба  
да се састоји  
из лако  
сварљивих  
намирница

Код нас вечера  
се обично  
састоји из  
предјела, главног  
јела са прилогом,  
салате и  
посластице

# Како планирати мени?

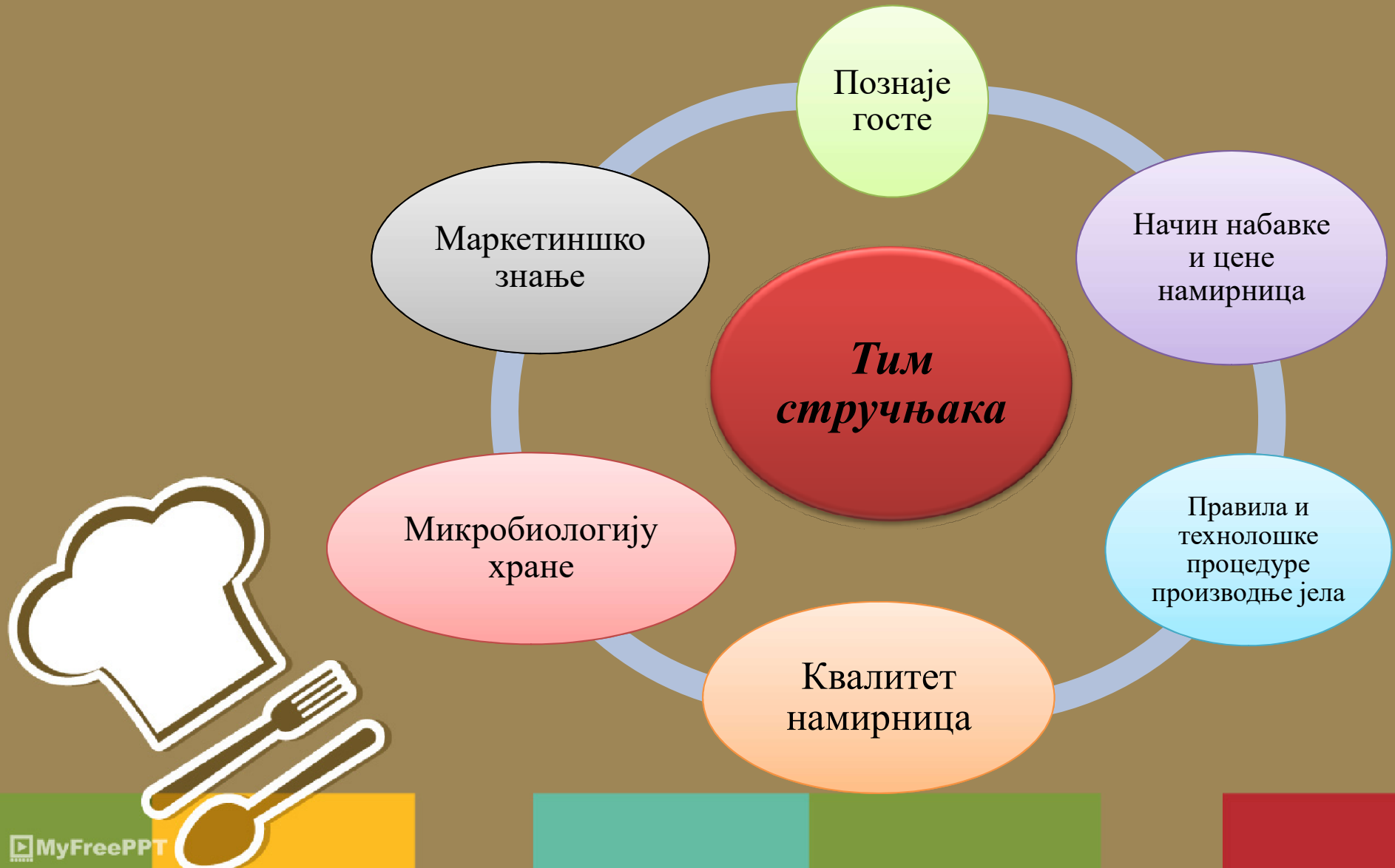
- Приликом планирања менија треба водити рачуна о комбинацији намирница.
- Правилно планирање менија зависи од:

- ✓ *физиолошких потреба*
- ✓ *здравственог стања*
- ✓ *животне доби*
- ✓ *пола*
- ✓ *телесне масе*
- ✓ *физичке активности*

Број дневних  
оброка

**Појединачни мени-  
оброци не би требали  
да прелазе запремину  
од 750 грама**

# Ко планира израду менија и јеловника?





# *Балансирање менија*

## ➤ **Уравнотежена исхрана?**

Свакодневно конзумирање различитих врста и количине хране која садржи све битне храњиве материје

## ➤ Приликом израде менија и јеловника морамо водити рачуна да нам се укуси, текстура, облик не понављају



- Да ли ће у а la cart ресторанима оброк увек бити уравнотежен?

*Зависи ће од одабира потрошача*

- Понуда мора бити адекватна, како би потрошачи имали ту могућност да уравнотеже свој оброк уколико желе



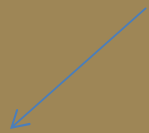
# *Фактори које се морају узети у обзир приликом балансирања менија*

1. **АРОМЕ-** не понављај те храну са  
сличним или истим укусом



## 2. ТЕКСТУРЕ

- Шта је текстура хране?



МЕКОЋА/ЧВРСТИНА ХРАНЕ



### 3. ИЗГЛЕД





## 4. ХРАЊИВЕ МАТЕРИЈЕ

- Нутритивно урвнотежен мени је значајан за болице, старачке домове али и a la carte ресторане



# Ограничења

- **Опрема:** неопходно је да знамо колики су кпацитети наше опреме, на основу тога планирамо наш мени.
- **Ранда снага:** На основу хијерархије доделити задатке и одговорност.
- **Доступност намирница:** Колико год је могуће орјетишите се на сезонске намирнице.



# Ко су наши гости?





- ✓ *Храна која се припрема мора бити привалачна гостима*
- ✓ *Разнолика*
- ✓ *Ресторани имају тежи задатак јер морају да задрже своје потрошаче*
- ✓ *Потрошачи су све више заинтересовани за пробавање нових укуса*
- ✓ *Цена мора бити прилагођена нашој циљној групи*

[https://www.youtube.com/watch?v=VbCk\\_tD8YdU](https://www.youtube.com/watch?v=VbCk_tD8YdU)

## *Студија о локацији и потенцијалним гостима*

Локација ресторана  
одређује ко ће га  
посећивати

Ресторан може бити успешан  
уколико творци  
менија/јеловника  
препознају шта је гостима  
неоходно на тој локацији



# Конкуренција

Укључује свако припремање и услуживање хране и пића сличног асортимана, квалитета услуге и цена.

- Да ли се конкуренције треба плашити?

!!! Није довољно бити добар у поређењу са конкурентом, него се трудити да потрошачима увек понудимо нешто другачије/боље



## *Познавање старосних група*

1. Деца
2. Тинејџери
3. Млади људи
4. Људи средњих година
5. Старије особе

## *Национално (етничко) порекло*

- Одређене етичке групе преферирају одређену храну
- Пажњу треба усмерити и на одређене групе људи (Муслимани, Јевреји)
- Све је већи број оних који воле да пробају храну из земље која се разликује од њихових родних земаља



## *Образовање, занимање и приход*

- Образовање, занимање и приход су међусобно повезани. Како?
- Анкетирање популарности менија може помоћи творцима јеловника и менија.
- Планери требају да прате трендове али и да праве разлику између *хира* и *тренда*



## Вежбе број 3.



- Пирамида исхране
- Израда једноставног менија
- Израчунавање цене менија



*Задатак за студенте:*

Студенти имају задатак да направе своју пирамиду исхране.

**ХВАЛА НА  
ПАЖЊИ !!!**

