

**T.C.  
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI**

# **AİLE VE TÜKETİCİ HİZMETLERİ**

**MENÜ PLANLAMA  
726TR0016**

**Ankara, 2011**

- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- **PARA İLE SATILMAZ.**

# İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR .....	i
GİRİŞ .....	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1 .....	3
1. YEMEK PLANLAMA .....	3
1.1. Yemek Planlamanın Önemi .....	3
1.2. Yemek Planlamaya Etki Eden Etmenler .....	4
1.2.1. Servisin Yapılacağı Grubun Özellikleri .....	4
1.2.2. Yiyecek Hazırlama ve Servis ile İlgili Etmenler .....	6
1.2.3. Dış Etmenler .....	7
1.2.4. Yiyecek Hazırlama ve Pişirme ile İlgili Uygulamalar .....	10
1.3. Yemek Listesi Hazırlamada Yiyecek ve Yemek Seçimi .....	10
1.4. Sabah Kahvaltısı için Yiyecek Seçiminde Dikkat Edilecek Hususlar .....	11
1.5. Öğle ve Akşam Yemekleri Seçiminde Dikkat Edilecek Hususlar .....	11
1.6. Yemek Listelerinin Denetimi .....	15
1.7. Örnek Yemek Listeleri .....	17
UYGULAMA FAALİYETİ.....	1
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	1
ÖĞRENME FAALİYETİ .....	23
2. STANDART YEMEK TARİFELERİ .....	23
2.1. Standart Yemek Tarifelerinin Tanımı .....	23
2.2. Standart Yemek Tarifelerinin Yazılması.....	24
2.3. Standart Yemek Tarifelerinin Kullanılması ve Yararları .....	24
2.3.1. Yemeğin Adı ve Gurubu .....	25
2.3.2. Yemeğin Porsiyon Ölçüsü.....	25
2.3.3. Yemeğin Pişeceği Kap ve Ocak .....	25
2.3.4. Yemeğin İçine Konan Maddelerin Brüt, Net Miktarları ve Ortalama Ölçüleri.....	26
2.3.5. Yemeği Hazırlama ve Pişirme Yöntemi.....	28
2.3.6. Yemeği Hazırlama ve Pişirme Süreleri .....	28
2.3.7. Yemeğin Besin Değeri ve Fiyatı .....	29
2.4. Standart Yemek Tarifesi Örnekleri .....	29
UYGULAMA FAALİYETİ.....	1
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	1
MODÜL DEĞERLENDİRME .....	1
CEVAP ANAHTARLARI.....	1
KAYNAKÇA .....	1

# AÇIKLAMALAR

<b>KOD</b>	<b>726TR0016</b>
<b>ALAN</b>	<b>Aile ve Tüketici Bilimleri</b>
<b>DAL/MESLEK</b>	<b>Alan ortak</b>
<b>MODÜLÜN ADI</b>	<b>Menü planlama</b>
<b>MODÜLÜN TANIMI</b>	Yemek planlamaya etki eden etmenler, standart yemek tarifeleri hazırlama ve kullanmaya yönelik bilgi ve becerilerin kazandırıldığı öğrenme materyalidir.
<b>SÜRE</b>	40/16
<b>ÖN KOŞUL</b>	
<b>YETERLİK</b>	Menü planı yapmak
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	<b>Genel Amaç</b> Öğrenci; uygun ortam ve koşullar sağlandığında beslenme ilkeleri doğrultusunda Menü planı yapabilecektir. <b>Amaçlar</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Öğrenci uygun ortam ve koşul sağlandığında;</li><li>2. İkelere uygun günlük yemek listesi düzenleyebilecektir.</li><li>3. Standart Yemek Tarifelerini porsiyon ölçülerinden yararlanarak kullanabilecektir.</li></ol>
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<b>Ortam:</b> Sınıf, toplu beslenme yapan bütün kurumlar <b>Donanım:</b> Meyvelerin ve sebzelerin bol bulunduğu mevsimlerin tablosu, enerji ve besin öğeleri ihtiyacını gösteren tablolar, menü forum örneği, I – II – III grup yemeklerin listesi, kalem, silgi, makas, yapııştırıcı, cetvel, kâğıt vb.
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Modül sonunda ise, kazandığınız bilgi ve becerileri belirlemek amacıyla öğretmeniniz tarafından hazırlanan ölçme aracıyla değerlendirileceksiniz.

# GİRİŞ

## **Sevgili Öğrenci,**

Son yıllarda kent yaşamının getirdiği ekonomik, sosyal ve kültürel değişmelerin sonucu, nüfusun önemli bir kısmı ev dışında yemek yemektedir. Buna bağlı olarak toplu beslenme hizmeti veren sektörlerin sayısı ve niteliğinde de hızlı değişimler meydana gelmektedir. Kent nüfusunun en az bir öğün ev dışında yemek yediği varsayıldığında, bu sektörlerin tüketici / müşteri beslenmesi üzerinde ne denli etkili olduğu açıktır.

Toplu beslenme sistemlerinde yiyeceklerin sağlanmasından, tüketilip artıkların kaldırılmasına kadar pek çok işlem basamağı vardır. Bu işlemin merkezini, menü yönetimi ve denetimi oluşturmaktadır.

Artık insanlar, yemek yeme konusunda daha dikkatli ve bilgili hareket etme yoluna girmiştir. Sağlıklı bir yaşam için dengeli beslenme konusu herkesin daha çok ilgisini çekmeye başlamıştır.

Menü Planlama Modülü ile yemek planlamayı ve menü hazırlama esaslarını öğreneceksiniz. İstenildiği takdirde koşullara uygun olarak menü planlayabileceksiniz. Ayrıca standart yemek tarifeleri geliştirme becerisini de kazanacaksınız.



# ÖĞRENME FAALİYETİ-1

## AMAÇ

Bu faaliyette kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda gerekli ortam ve koşullar sağlandığında İkelere uygun günlük yemek listesi düzenleyebileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Yemek planlamada mevsim ve bölgenin coğrafi özelliğinin ne gibi bir rolü vardır? Araştırınız.
- Bölgenizde ilkbahar, yaz, sonbahar ve kış aylarında bulunan sebze ve meyveleri araştırınız.
- Toplu beslenme yapan kurumlarda menü planlarken elde bulundurulması gereken kayıtlar nelerdir, araştırınız.
- Edindiğiniz bilgileri arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 1. YEMEK PLANLAMA

Sağlıklı beslenmenin temel ilkelerinden birisi her öğünde dört temel yiyecek grubundan da bulunmasıdır. Beslenme eyleminin gerçekleştiği yer, sofradır. Sofrada bulunacak yemeklerin düzenlenmesi sırasında beslenme bilgilerinin doğru kullanımı hem ekonomi yapmayı sağlar hem de sağlığınıza katkıda bulunur.

### 1.1. Yemek Planlamanın Önemi

Menü kelimesi Fransızcadan dilimize geçmiş olup sözlük anlamı detay, ayrıntı anlamına gelmektedir. Gastronomide ( Yiyecek ve İçecek Bilimi / Sanatı ) menü, değişik anlamlarda kullanılmaktadır. Yiyeceklerin özelliklerine göre birbirlerine uyumlu gruplar halinde sıralanmalarına menü denir. Menüyü meydana getiren yemekler, servis sırasına göre dizilmeli ve bu sıraya göre servis yapılmalıdır.

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



**Resim 1.1: Toplu beslenme yapılan yerlerde yaş, cins ve aktiviteler önemlidir**

## **1.2. Yemek Planlamaya Etki Eden Etmenler**

Yemek planlamada; yemeğe katılacak kişiler, personel, servis özellikleri vb. etmenler önemli yer tutar.

### **1.2.1. Servisin Yapılacağı Grubun Özellikleri**

#### **➤ Besin İhtiyaçları**

Besin ihtiyaçları yaş, cinsiyet, aktivite ve özel durumlara (emzikli, hamile, yaşlı, hasta vb.) göre tespit edilir. Çeşitli araştırmalarla her yaş grubu için alınması gerekli enerji ve besin öğeleri miktarları belirlenmiştir. Yemek listesi planlanırken bu ihtiyaçlar göz önüne alınır. Günde 3 öğün yemek veren kurumlarda; kişilerin günlük besin ihtiyaçlarının tamamı, tek öğün yemek veren kurumlarda ise en az 2 / 5'sinin karşılanması gerekir.



Yaş (Yıl)	Ort. Ağırlık kg	Ort. Enerji Kalori	Protein gr	Ca mg	Fe mg	Vit A IU	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Niasin mg	Vit C mg	Vit D IU
0-1	-	800	22	500	8	2100	0,3	0,4	5,0	30	400
1-3	12	1300	25	500	8	2100	0,5	0,7	8,6	50	400
4-6	18	1700	32	500	9	2100	0,7	0,7	11,2	50	400
7-9	25	2100	42	500	10	2667	0,8	1,2	13,9	50	400
10-12 E	32	2200	53	700	10	3843	1,0	1,4	16,5	50	400
13-15 E	46	2600	76	700	15	4834	1,2	1,6	20,0	50	400
16-18 E	60	2800	90	700	15	5000	1,4	1,9	23,3	50	400
10-12 K	38	2000	53	700	10	3834	1,0	1,3	16,0	50	400
13-15 K	48	2100	80	700	20	4834	1,1	1,4	17,0	60	400
16-18 K	68	2150	80	700	20	5000	1,0	1,3	16,0	60	400
19-30 E	65	2700	81	500	10	5000	1,2	1,7	20,0	60	400
31-60 E	65	2600	81	500	10	5000	1,0	1,4	16,5	60	400
60+ E	65	2200	81	600	10	5000	0,9	1,2	14,0	60	400
19-30 K	55	2100	69	600	22	5000	0,9	1,2	14,0	75	400
31-60 K	55	2000	69	600	15	5000	0,7	1,0	12,0	75	400
60+ K	55	1800	69	700	10	5000	0,7	0,9	11,5	60	400
Gebelik için ek		+150	+15	+500	+20	+500	+0,1	+0,2	+0,3	+30	400
Emzicilik için ek		+800	+25	+500	+5	+3000	+0,3	+0,4	+0,5	+30	400

**Tablo 1.1: Türkiye için önerilen günlük enerji ve besin öğeleri tüketim standartları ( orta derecede fiziksel çalışma yapanlar için )**

- **Ağır işte çalışanlar için günlük ek:** Erkekler 200, Kadınlara 500 kalori
- **Hafif işte çalışanlar için eksiltme:** Erkekler 500, Kadınlara 400 kalori az alacaklardır.
- **Protein kalitesi:** Net kullanılan protein oranı ( NPU ): 60 olarak düşünülmüştür.
- Sigara içenlerin C vitamini gereksinmesi 100 – 120 mg' dır.

➤ **Grubun Yemek Alışkanlıkları**

Yemek alışkanlıkları kk yaşlarda kazanılır ve yaşa, eğitime, sosyokültürel yapıya, gelenek göreneklere, dini inançlara göre değişir. Alışkanlığın gelişmesinde psikolojik etmenler de önemlidir. Bir yiyecek ile ilgili, yaşanmış iyi ya da kötü anılar, o yiyeceği ret etme veya benimseme şeklinde biçimlenir. Bu nedenle kişiden kişiye değişebilen çok çeşitli alışkanlığın yanı sıra grup içinde belirli yiyeceklere belirli tepkileri verenler de olabilir. Çok fazla kişisel ayrıcalığı olanlar bile grup fikrine uyabilir. Kurum beslenme servislerinde yemek yiyenlerin genel olarak fikirleri alınır ve yemek listesi ona göre yapılır. Bunu tespit etmek için anketler uygulanır, yemek artıkları gözlenir.

### 1.2.2. Yiyecek Hazırlama ve Servis ile İlgili Etmenler

- **Fiziksel zellikler:** Depolama, hazırlama, pişirme ve servis için gerekli araç gereç, mutfakın planı, yemek planlamaya etki eden etmenlerdir. Mutfak iş akımına uygun planlanmamışsa, personelin rahat çalışmasına engel olacak şekilde darsa ve gerekli işlemler için yeterli araç gereç yoksa yemek listesi başarılı olarak uygulanamaz.



**Resim 1.2: Kurum mutfaklarında kullanılan araçlar**

- **Personel Durumu:** Personelin sayısı, yeteneği ve bilgisi yemek planlamayı ve hazırlamayı etkiler. Bütçesi sınırlı kurumlarda yeterli sayıda personel çalıştırmak zordur. Yemek planlayıcı, menüyü personel sayısı ve yeteneğine göre planlamalıdır. Ayrıca personelin hizmet içi eğitim çalışmalarına da gerekli zaman ayrılmalıdır.
- **Bütçe Durumu:** Yemek planı yapmadan önce kurumun beslenme servisine ayırdığı para bilinmelidir. Beslenme servisi bütçesi; kurumun genel bütçesinden yiyecek alımına, personel giderlerine, donanım ve yakıt harcamalarına ayrılan para miktarı ile oluşturulur. Bütçe olanakları uygulanabilir menü planlamayı doğrudan etkilemektedir.
- **Servis Tipi:** Yemek planı, servisin seçmeli veya tabldot tipi olmasına göre üç veya daha fazla kap olarak yapılır.

### 1.2.3. Dış Etmenler

- **İklim ve Mevsimler**



**Resim 1.3: Dört mevsim**

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.

<b>Meyvelerin Bol Bulunduğu Aylar</b>	
Elma	Ekim - Nisan
Dörtyol Portakal	Ekim - Nisan
Yafa portakal	Kasım - Mart
Washington Portakal	Kasım - Mart
Mandalina	Ekim - Şubat
Üzüm	Temmuz - Ekim
Armut	Temmuz – Kasım
Kayısı	Haziran – Ağustos
Şeftali	Temmuz - Ekim
Kiraz	Haziran
Vişne	Temmuz
Çilek	Mayıs – Haziran
Muz	Kasım – Mart
Kırmızı Erik	Mayıs – Ağustos
Yeşil Erik	Mayıs – Haziran
Ayva	Ekim – Ocak
Malta Eriği	Nisan - Mayıs
Limon	Her ay

**Tablo 1.2: Meyvelerin bol bulunduğu aylar**

<b>Sebzelerin Bol Bulunduğu Aylar</b>	
Kuru Soğan	Her ay
Patates	Her ay
Yeşil soğan	Ocak – Temmuz Ekim - Aralık
Marul	Nisan - Haziran
Yeşil Salata	Ocak – Mayıs Ekim - Aralık
Salatalık	Mayıs - Ekim
Dereotu	Her ay
Maydanoz	Her ay
Bezelye	Nisan - Haziran
Taze Kabak	Mayıs - Kasım
Pırasa	Kasım - Mart
Beyaz Lahana	Kasım - Şubat
Kırmızı Lahana	Kasım - Şubat
İspanak	Kasım - Mart
Havuç	Eylül - Mart
Kereviz	Kasım - Şubat
Karnabahar	Kasım - Mart
Salamura yaprak	Her ay
Semizotu	Nisan - Haziran
Dolmalık Biber	Haziran - Ekim
Sivri Biber	Haziran - Ekim
Çarliston Biber	Haziran - Eylül
Taze Fasulye	Mayıs - Ekim
Barbunya	Nisan - Haziran
Bakla İç	Nisan - Haziran
Taze Bakla	Nisan - Haziran
Taze bamya	Haziran - Ağustos
Patlıcan	Haziran - Kasım
Domates	Haziran - Kasım

**Tablo 1.3: Sebzelerin bol bulunduğu aylar**

- **Coğrafi Özellik:** Kurumun bulunduğu bölgelerin özelliğine göre yiyecekleri bulma olanağı, değişiklik gösterir. Bölgede bulunmayan besinler, yemek listesinde az tercih edilir.

#### 1.2.4. Yiyecek Hazırlama ve Pişirme ile İlgili Uygulamalar

Hazırlığı uzun süren yemekler; örneğin köfte ve mantı, menüde bir arada olursa aksamalara neden olur. Her ikisi de fırınlanma veya kızartma gerektiren yemekler, bir araya konmamalıdır; bu nedenle yemeklerin hazırlanış ve pişirme şekilleri bilinmeli ve menü planlarken göz önüne alınmalıdır.

### 1.3. 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.



Resim 1.4: Sofra düzeninde renk, tat ve görüntü uyumluluğu önemlidir.

- **Renk Uyumu:** Menü listesinde yer alan yemeklerin renk seçimi, menüyü cazip kılar, bireylerin iştahını olumlu yönde etkiler. Hepsini 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. Liste planlanırken, yemeklerin kıvamına göre bir seçim yapmak gerekir. Sebze çorbası, salçalı köfte, ayran veya söğüş et, tepsi böreği, elma şeklinde

hazırlanmış bir yemek listesi yerine, sebze çorbası, sgş et, elma veya salçalı köfte, tepsi böreği, ayran Şeklinde düzenlenmiş bir yemek listesi menü planlama ilkelerine uygundur.

- **Tat Uyumu:** Aynı tatta olan yemeklerin listede bir araya gelmemesine dikkat edilmelidir. Domates soslu bir makarna yanında domates salatası yerine kıvrıcık salata servisi daha uygundur.
- **Şekil Uyumu:** Yemeğin göze güzel görünmesinde Şekil de önemlidir. İri, gelişi güzel hazırlanmış köfte yerine küçük ve düzgün yuvarlaklar halinde hazırlanmış köfteler servisin göze hoş görünmesini sağlar ve artıkların oluşmasını engeller.

#### **1.4. Sabah Kahvaltısı ićin Yiyecek Sećiminde Dikkat Edilecek Hususlar**

Menü listesi hazırlanırken yemeklerin bir araya getirilmesinde yemek gruplarının da etkisi vardır. Bu durum, kahvaltı veya diğer öğünler ićin farklılık gösterir. Yeterli ve dengeli beslenmede sabah kahvaltısının önemli bir yeri vardır. Yeni bir günün başlangıcında bütün gece besinsiz kalan vücudun, ćalıřma gününe uyumu ićin sabahın ilk saatlerinde beslenmesi gerekir. Sabah kahvaltısı yapılmadığında veya kahvaltının karbonhidrat oranı yüksek, protein oranı düşük olduğu hallerde öğleye yakın saatlerde iř veriminde ve zihinsel faaliyette düşüş olmaktadır. Kahvaltı planlanırken řu hususlara dikkat edilmelidir:

- Kahvaltıda her gün, süt, peynir veya yumurtadan birinin mutlaka bulundurulması gereklidir.
- Kahvaltılık yiyecek olarak peynir, yumurta, rećel, yađ ve zeytin kullanılır. Kahvaltıda ićecek yanında bunlardan en az iki tanesinin verilmesi gerekir. Yumurta haftada en az iki kez verilmelidir.
- Kahvaltılık ićecek olarak ćay, süt ve olanak varsa meyve suyu kullanılır.
- Rećel, bal, pekmez-yađ kahvaltıda tek yiyecek olarak düřünülür.
- Kahvaltının monoton olmaması ićin, peynir, kařar ve beyaz; zeytin, yeřil ve siyah olarak, rećel de gl, ayva, viřne, kayısı, řeftali vb. olarak deđiřtirilmelidir

#### **1.5. đle ve Akřam Yemekleri Sećiminde Dikkat Edilecek Hususlar**

Yemekler, servis özelliklerine göre gruplandırılmalıdır. Öđünlerde bir adet birinci grup, bir adet ikinci grup, bir adet ćnc grup olmak üzere en az ć kap yemek bulunmalıdır. Aynı gruptan iki yemek ( balık harić ) bulunmamalıdır.

**Menü planlarken kullanılabilir gruplara ait yemek isimleri;**



<b>BÜYÜK PARÇA ET YEMEKLERİ</b>	<b>KÜÇÜK PARÇA ET YEMEKLERİ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kuzu / koyun haşlama</li> <li>➤ Kuzu / koyun kapama</li> <li>➤ Kuzu / koyun kızartma</li> <li>➤ Söğüş et</li> <li>➤ Rosto</li> <li>➤ İslim kebapı</li> <li>➤ Ankara tava</li> <li>➤ Şehriyeli güveç</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bahçıvan kebab</li> <li>➤ Orman kebab</li> <li>➤ Tas kebab</li> <li>➤ Çiftlik kebab</li> <li>➤ Patlıcan kebab</li> <li>➤ Macar gulaş</li> <li>➤ Çoban kavurma</li> </ul>
<b>KÖFTELER</b>	<b>ETLİ SEBZE YEMEKLERİ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kadınbudu köfte</li> <li>➤ Dalyan köfte</li> <li>➤ İzmir köfte</li> <li>➤ Terbiyeli köfte</li> <li>➤ Fırın köfte</li> <li>➤ Çiftlik köfte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etlı türlü ( yaz – kış )</li> <li>➤ Etlı bamya</li> <li>➤ Etlı taze fasulye</li> <li>➤ Hünkârbeğendi</li> <li>➤ Sebzeli güveç</li> <li>➤ Patlıcan musakka</li> <li>➤ Karnıyarık</li> <li>➤ Patates oturtma</li> <li>➤ Kıymalı ıspanak</li> <li>➤ Kıymalı bezelye</li> <li>➤ Kıymalı karnabahar</li> </ul>
<b>TAVUKLAR</b>	<b>ETLİ KURUBAKLAGİL YEMEKLERİ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Haşlama tavuk</li> <li>➤ Fırında tavuk</li> <li>➤ Tavuk yahni</li> <li>➤ Sebzeli tavuk</li> <li>➤ Tavuk kızartma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etlı nohut</li> <li>➤ Etlı kuru fasulye</li> <li>➤ Etlı barbunya</li> </ul>
<b>BALIKLAR</b>	<b>ETLİ DOLMA VE SARMALAR</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fırında balık</li> <li>➤ Balık buğulama</li> <li>➤ Balık tava</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etlı kabak dolma</li> <li>➤ Etlı biber dolma</li> <li>➤ Etlı domates dolma</li> <li>➤ Etlı patlıcan dolma</li> <li>➤ Etlı karışık dolma</li> <li>➤ Etlı lahana sarma</li> <li>➤ Etlı yaprak sarma</li> </ul>
<b>YUMURTA YEMEKLERİ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ İspanaklı yumurta</li> <li>➤ Kıymalı yumurta</li> <li>➤ Menemen</li> <li>➤ Omlet</li> </ul>	

**Tablo 1.4: I. Grup yemekler (1.kap)**





<b>ÇORBALAR</b>	<b>BÖREKLER</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Tarhana çorba</li><li>➤ Yayla çorba</li><li>➤ Mercimek çorba</li><li>➤ Sebze çorba</li><li>➤ Dügün çorba</li><li>➤ Domates çorba</li><li>➤ Ezogelin çorba</li><li>➤ Mantar çorba</li><li>➤ Pirinç çorba</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kıymalı tepsi böreği</li><li>➤ Ispanaklı börek</li><li>➤ Talaş böreği</li><li>➤ Milföy börek</li><li>➤ Su böreği</li><li>➤ Bohça böreği</li></ul>
<b>PİLAVLAR</b>	<b>ZEYTİNYAĞLI DOLMA VE SARMALAR</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Pirinç pilavı</li><li>➤ Şehriyeli pirinç pilavı</li><li>➤ Domatesli pirinç pilavı</li><li>➤ İç pilav</li><li>➤ Bulgur pilavı</li><li>➤ Nohutlu pilav</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Zeytinyağlı biber dolma</li><li>➤ Zeytinyağlı patlıcan dolma</li><li>➤ Zeytinyağlı lahana sarma</li><li>➤ Zeytinyağlı yaprak sarma</li></ul>
<b>ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEKLERİ</b>	<b>ZEYTİNYAĞLI KURUBAKLAGİL YEMEKLERİ</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Zeytinyağlı bakla</li><li>➤ Zeytinyağlı pırasa</li><li>➤ Zeytinyağlı taze fasulye</li><li>➤ Zeytinyağlı enginar</li><li>➤ İmambayıldı</li><li>➤ Karnabahar kızartma</li><li>➤ Biber kızartma</li><li>➤ Karışık kızartma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Zeytinyağlı barbunya</li><li>➤ Zeytinyağlı kuru fasulye ( pilaki )</li></ul>
	<b>MAKARNALAR</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Fırın Makarna</li><li>➤ Peynirli makarna</li><li>➤ Soslu makarna</li></ul>

Tablo 1.5: II. Grup yemekler ( II. kap )



<b>SALATALAR</b>	<b>TATLILAR</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Domates salata</li><li>➤ Havuç salata</li><li>➤ Karışık salata</li><li>➤ Çoban salata</li><li>➤ Patates salata</li><li>➤ Patlıcan salata</li></ul>	<b><u>Hamur tatlıları</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kadayıf</li><li>➤ Lokma tatlısı</li><li>➤ Şekerpare</li><li>➤ Revani</li><li>➤ Yoğurt tatlısı</li><li>➤ Kemalpaşa tatlısı</li><li>➤ Baklava</li></ul>
<b>KOMPOSTO VE HOŞAFLAR</b>	<b><u>Sütlü tatlılar</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Çilek komposto</li><li>➤ Vişne komposto</li><li>➤ Ayva komposto</li><li>➤ Şeftali komposto</li><li>➤ Kayısı komposto</li><li>➤ Kuru kayısı hoşafı</li><li>➤ Kuru erik hoşafı</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Muhallebi</li><li>➤ Sütlaç</li><li>➤ Fırın sütlaç</li><li>➤ Keşkül</li><li>➤ Kazandibi</li><li>➤ Sup</li></ul>
<b>MEYVELER</b>	<b><u>Helvalar</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Tüm meyveler</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İrmik helva</li><li>➤ Un helva</li><li>➤ Tahin helva</li></ul>
<b>DİĞERLERİ</b>	<b><u>Meyveli tatlılar</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Yoğurt</li><li>➤ Cacık</li><li>➤ Ayran</li><li>➤ Fasulye piyazı</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ayva tatlısı</li><li>➤ İncir tatlısı</li><li>➤ Meyve salatası</li><li>➤ Kabak tatlısı</li></ul>
	<b><u>Diğer tatlılar</u></b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Aşure</li><li>➤ Pelte</li></ul>

Tablo 1.6: III. Grup yemekler ( III. kap )

Öğle ve akşam yemekleri için menü planlarken aşağıdaki hususlara dikkat etmek gerekir.

- Birinci kap yemekler, menülerde birinci veya esas yemek olarak kullanılır.
- Menüde yer alan yemeklerin renk, kıvam ve tat olarak birbirleriyle uyumlu olması gerekir. Örneğin pirinç pilavının yanına sütlaç verilmez veya salçalı köfte, domatesli makarna ve domates salatasından oluşan bir menü göze hoş görünmez.
- Etli sebze yemekleri ve etli dolmalar yanına, zeytinyağlı sebze yemekleri veya zeytinyağlı sarmalar verilmemelidir.
- Menü hazırlanırken monotonluktan kaçınmalı, bireylerin beslenme alışkanlıkları ve besin tercihi göz önünde bulundurulmalıdır.
- Etli dolma veya sarmaların yanına pilav veya makarna verilmemelidir.
- Pilav, makarna, börek yanına tatlı verilmemelidir.
- Zeytinyağlı sebze yemeklerinin yanında salata verilmemelidir.
- Öğle ve akşam yemeği çıkarılan kurumlarda çorbalar genellikle akşam, kuru baklagil yemekleri öğlen verilir.
- Balık verildiğinde yanına her ikisi de üçüncü grup olan yemeklerden olmasına rağmen, salata ve tatlı verilebilir.
- Menü planlarken önceki ve sonraki günlere dikkat etmek gerekir. Örneğin öğle yemeği veren bir kurumda aşağıdaki menülerde aynı yemekler sık sık kullanılmıştır.

1.gün	2. gün	3.gün
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Etli kuru fasulye</li><li>➤ Pirinç pilavı</li><li>➤ Kayısı hoşafı</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Fırın tavuk</li><li>➤ Pirinç pilavı</li><li>➤ Salata</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sebzeli güveç</li><li>➤ Pirinç pilavı</li><li>➤ Üzüm hoşafı</li></ul>

- Menü hazırlarken bireylerin özellikleri de göz önüne alınmalıdır. Örneğin huzurevlerinde menü hazırlarken, kırmızı etten ziyade beyaz et tercih edilmeli, posa içeriği yüksek kurubaklagil, sebze yemekleri, salata gibi besinlerle ayran, yoğurt, cacık gibi kalsiyum açısından zengin besinlerin menüde sık sık kullanılması sağlanmalıdır.

## 1.6. Yemek Listelerinin Denetimi

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. Planlanan Menü'nün denetimini yapmada Menü Formunun kullanılması da önemlidir. Form planlayıcının, günlerin birbirlerine göre durumunu göreceği şekilde olmalıdır.

<b>YIL:</b>	<b>AY:</b>				<b>HAFTA:</b>				
<b><u>Kahvaltı</u></b>									
1. İçecek									
2. Kahvaltılık									
3. Kahvaltılık									
<b><u>Öğle</u></b>									
1.Kap									
2.Kap									
3.Kap									
<b><u>Akşam</u></b>									
1.Kap									
2.Kap									
3.Kap									

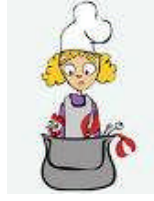
**Tablo 1.7: Menü formu örneği**

## 1.7. Örnek Yemek Listeleri



NO	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Süt</li> <li>➤ Yeşil zeytin</li> <li>➤ Bal-yağ</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fırın köfte</li> <li>➤ Şehriye pilavı</li> <li>➤ Erik komposto</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kıy. Patates</li> <li>➤ Peynirli makarna</li> <li>➤ Portakal</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Çay</li> <li>➤ Siyah zeytin</li> <li>➤ Peynir</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bahçıvan kebab</li> <li>➤ Yoğ. Zyt. Bakla</li> <li>➤ Aşure</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Un çorba</li> <li>➤ Kadınbudu köfte</li> <li>➤ Karışık salata</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Çay</li> <li>➤ Kayısı reçeli-yağ</li> <li>➤ Yumurta</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Çiftlik köfte</li> <li>➤ Pirinç pilavı</li> <li>➤ Marul salata</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Şehriye çorba</li> <li>➤ Etli türlü</li> <li>➤ Hanımğöbeği</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Çay</li> <li>➤ Peynir</li> <li>➤ Kayısı reçeli-yağ</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etli nohut</li> <li>➤ Bulgur pilavı</li> <li>➤ Cacık ( kıvrıcık )</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ İzmir köfte</li> <li>➤ Peynirli tepsi böreği</li> <li>➤ Kayısı komposto</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Süt</li> <li>➤ Yeşil zeytin</li> <li>➤ Vişne reçeli-yağ</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etli bezelye</li> <li>➤ Fırın makarna</li> <li>➤ Elma komposto</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Düğün çorba</li> <li>➤ Macar gulaş</li> <li>➤ Portakal</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Çay</li> <li>➤ Yumurta</li> <li>➤ Siyah zeytin</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fırında tavuk</li> <li>➤ İç pilavı</li> <li>➤ Yoğurt</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sebze çorbası</li> <li>➤ Etli yaprak sarma</li> <li>➤ Tel kadayıf</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Çay</li> <li>➤ Kaşar peyniri</li> <li>➤ Çilek reçeli-yağ</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bahçıvan kebab</li> <li>➤ Fırın makarna</li> <li>➤ Ayva komposto</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ K. etli taze fasulye</li> <li>➤ Buhara pilavı</li> <li>➤ Elma</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Süt</li> <li>➤ Bal-yağ</li> <li>➤ Siyah zeytin</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Terbiyeli köfte</li> <li>➤ Zyt. Barbunya</li> <li>➤ İrmik helva</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tas kebabı</li> <li>➤ Talaş böreği</li> <li>➤ Üzüm komposto</li> <li>➤ Ekmek</li> </ul>

**Tablo 1.8: Günde üç öğün yemek veren kurumlar için ocak ayına ait örnek yemek listesi**



NO	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
1	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Çay</li><li>➤ Yumurta</li><li>➤ Yeşil zeytin</li><li>➤ Ekmek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Fırın köfte</li><li>➤ Zyt. Pırasa</li><li>➤ Revani</li><li>➤ Ekmek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kıy. Karnabahar</li><li>➤ Soslu makarna</li><li>➤ Mandalina</li><li>➤ Ekmek</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Çay</li><li>➤ Vişne reçeli-yağ</li><li>➤ Peynir</li><li>➤ Ekmek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Etlı nohut</li><li>➤ Bulgur pilavı</li><li>➤ Havuç salata</li><li>➤ Ekmek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mercimek çorba</li><li>➤ Çiftlik köfte</li><li>➤ Sütlaç</li><li>➤ Ekmek</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Süt</li><li>➤ Bal-yağ</li><li>➤ Siyah zeytin</li><li>➤ Ekmek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Etlı konserve türlü</li><li>➤ Zyt. Barbunya</li><li>➤ Kabak tatlısı</li><li>➤ Ekmek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Tas kebabı</li><li>➤ Makarna</li><li>➤ Portakal</li><li>➤ Ekmek</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Çay</li><li>➤ Peynir</li><li>➤ Kayısı reçeli-yağ</li><li>➤ Ekmek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Etlı kuru fasulye</li><li>➤ Pirinç pilavı</li><li>➤ Cacık ( kıvırcık )</li><li>➤ Ekmek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Etlı kapuska</li><li>➤ Peynirli tepsi böreği</li><li>➤ Erik komposto</li><li>➤ Ekmek</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Çay</li><li>➤ Yeşil zeytin</li><li>➤ Peynir</li><li>➤ Ekmek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Etlı konserve banya</li><li>➤ Peynirli makarna</li><li>➤ Kayısı komposto</li><li>➤ Ekmek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Domates çorba</li><li>➤ Kadınbudu köfte</li><li>➤ Patates salata</li><li>➤ Ekmek</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Çay</li><li>➤ Yumurta</li><li>➤ Siyah zeytin</li><li>➤ Ekmek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Etlı barbunya</li><li>➤ Şehriyeli pirinç pilavı</li><li>➤ Yoğurt</li><li>➤ Ekmek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Terbiyeli köfte</li><li>➤ Zyt. Kereviz</li><li>➤ Tel kadayıf</li><li>➤ Ekmek</li></ul>
7	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Süt</li><li>➤ Yeşil zeytin</li><li>➤ Çilek reçeli-yağ</li><li>➤ Ekmek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Bahçıvan kebab</li><li>➤ Fırın makarna</li><li>➤ Ayva komposto</li><li>➤ Ekmek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mercimek çorba</li><li>➤ Etlı kış türlü</li><li>➤ Tahin helva</li><li>➤ Ekmek</li></ul>
8	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Çay</li><li>➤ Kaşar peyniri</li><li>➤ Siyah zeytin</li><li>➤ Ekmek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İzmir köfte</li><li>➤ Buhara pilavı</li><li>➤ Elma</li><li>➤ Ekmek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Yoğ. kıym. Ispanak</li><li>➤ Talaş böreği</li><li>➤ Üzüm komposto</li><li>➤ Ekmek</li></ul>

Tablo 1.9: Günde üç öğün yemek veren kurumlar için nisan ayına ait örnek yemek listesi




NO	OCAK	NO	NİSAN	NO	TEMMUZ
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etlı nohut</li> <li>➤ Bulgur pilavı</li> <li>➤ Yoğurt</li> </ul>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Terbiyeli köfte</li> <li>➤ Yoğ. Zey. Bakla</li> <li>➤ İrmik helva</li> </ul>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Patlıca musakka</li> <li>➤ Buhara pilav</li> <li>➤ Karpuz</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Yayla çorba</li> <li>➤ Kadınbudu köfte</li> <li>➤ Havuç salata</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etlı nohut</li> <li>➤ Bulgur pilavı</li> <li>➤ Cacık</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Düğün çorba</li> <li>➤ Yoğ. etli karışık dolma</li> <li>➤ Domates salata</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ İzmir köfte</li> <li>➤ Peynirli makarna</li> <li>➤ Portakal</li> </ul>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fırında tavuk</li> <li>➤ İç pilav</li> <li>➤ Kıvırcık salata</li> </ul>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etlı türlü</li> <li>➤ Fırın makarna</li> <li>➤ Kavun</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etlı türlü</li> <li>➤ Şehriyeli pirinç pilav</li> <li>➤ Yoğurt</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Yoğ. Kıy. Semizotu</li> <li>➤ Talaş böreği</li> <li>➤ Kuru erik komposto</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bahçivan kebab</li> <li>➤ Zyt. Taze fasulye</li> <li>➤ İrmik helva</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mercimek çorba</li> <li>➤ Tas kebabı</li> <li>➤ Sütlaç</li> </ul>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Yayla çorba</li> <li>➤ Çiftlik köfte</li> <li>➤ Marul salata</li> </ul>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Terbiyeli köfte</li> <li>➤ İmambayıldı</li> <li>➤ Kayısı</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bahçivan kebab</li> <li>➤ Zeytinyağlı pırasa</li> <li>➤ Mandalina</li> </ul>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kıymalı patates</li> <li>➤ Zyt. Barbunya</li> <li>➤ Yoğurt</li> </ul>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etlı bamya</li> <li>➤ Talaş böreği</li> <li>➤ Vişne komposto</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etlı kuru fasulye</li> <li>➤ Pirinç pilavı</li> <li>➤ Yoğurt</li> </ul>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tas kebabı</li> <li>➤ Zyt. Yaprak sarma</li> <li>➤ Revani</li> </ul>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tas kebabı</li> <li>➤ Zyt. Biber dolma</li> <li>➤ Karışık salata</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Yoğ. kıy. Ispanak</li> <li>➤ Talaş böreği</li> <li>➤ Elma komposto</li> </ul>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pirinç çorba</li> <li>➤ Fırında koyun</li> <li>➤ Malta eriği</li> </ul>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Karnıyarık</li> <li>➤ Pirinç pilavı</li> <li>➤ Cacık</li> </ul>

**Tablo 1.10: Günde bir öğün yemek veren kurumlar için yemek listesi**

## UYGULAMA FAALİYETİ

Günde üç öğün yemek veren kurumlar için mart ayına ait örnek yemek listesi hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<p>➤ Menü planlarken bulunması gereken evrakları hazırlayınız.</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Masanızı ve kullanacağınız kırtasiye malzemelerini hazırlayınız.</li><li>➤ Beslenecek olan grubun özelliklerini öğreniniz. ( grubun yaşı, cinsi, aktiviteleri ve yemek alışkanlıkları vb. )</li><li>➤ Yaş ve aktivitelerine göre besin ihtiyaçlarını belirleyen tabloları hazırlayınız.</li><li>➤ Kurumun mutfak planını, servis sahasını, mevcut araç gereci öğreniniz.</li><li>➤ Kurumda çalışan personel sayısını ve personelin yeteneğini öğreniniz.</li><li>➤ Bütçeden yiyeceğe ayrılan para ve servis tipini öğrenip not ediniz.</li><li>➤ Yiyeceğin hazırlanışı ve servisi ile ilgili şartları göz önünde bulundurunuz.</li><li>➤ Meyve ve sebzelerin bol bulunduğu aylara ait çizelgeleri hazır ediniz.</li><li>➤ Çalışmanız boyunca gerekli bilgileri kaydediniz.</li><li>➤ Menü formu çizelgelerini hazırlayınız.</li><li>➤ Yemeklerin bir porsiyonlarının enerji ve besin öğeleri değerleri, bir porsiyonlarının fiyatlarını hesaplayınız.</li><li>➤ Düzenli ve titiz çalışınız.</li></ul>
<p>➤ Menü planlarken kullandığınız evrakları düzenli olarak toplayınız.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Yukarıdaki önerileri göz önüne alarak hazırlamış olduğunuz mart ayına ait menü planını, menü formu çizelgesine yazdıktan sonra, dosyalayınız.</li><li>➤ Çalışma masanızın üstünü temiz ve düzenli bırakınız.</li></ul>



## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

### ÖLÇME SORULARI

Aşağıdaki ifadelerin doğru ya da yanlış olduğunu belirleyerek doğru ise (D) şeklinde yanlış ise (Y) şeklinde belirtiniz.

1. (...) Yiyeceklerin özelliklerine göre birbirlerine uyumlu gruplar halinde sıralanmalarına menü denir.
2. (...) Yemek alışkanlıklarını, sosyokültürel yapı etkilemez.
3. (...) Depolama, hazırlama, pişirme ve servis için gerekli araç gereç, mutfağın planı, yemek planlamaya etki eden etmenlerdir.
4. (...) Personel sayısı, personelin yeteneği ve bilgisi yemek planını çok fazla etkilemez.
5. (...) İklim şartları, kişilerin besin ihtiyaçlarına etki eder.
6. (...) Elma ve Dört Yol portakalının en bol bulunduğu aylar mart ve nisan aylarıdır.
7. (...) Kuru soğan ve patates her ay bol bulunur.
8. (...) Kahvaltı planlarken, reçel, bal, pekmez- yağ tek yiyecek olarak düşünülür.
9. (...) Etlı sebze yemekleri 2. grup yemeklerde yer alır.
10. (...) Zeytinyağlı yaprak sarma 1. grup yemeklerde yer alır.
11. (...) Balık verildiğinde yanına her ikisi de üçüncü grup olan yemeklerden olmasına rağmen, salata ve tatlı verilebilir.
12. (...) Menü haftalık, aylık ya da yıllık olarak hazırlanabilir.
13. (...) Pilav, makarna, börek yanına tatlı verilebilir.
14. (...) Zeytinyağlı sebze yemeklerinin yanında salata verilmemelidir.

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız.

Verdiğiniz cevaplar doğru ise bir sonraki uygulama testine geçiniz.

## UYGULAMALI TEST

Günde bir öğün yemek veren kurumlar için temmuz ayına ait örnek yemek listesi hazırlayınız. Yaptığınız işlemleri değerlendirme tablosu ile karşılaştırarak kontrol ediniz.

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için Evet, kazanamadığınız için Hayır kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Masanızı ve kullanacağınız kırtasiye malzemelerini hazırladınız mı?		
2. Beslenecek olan grubun özelliklerini öğrendiniz mi? ( grubun yaşı, cinsi, aktiviteleri ve yemek alışkanlıkları vb. )		
3. Kurumun mutfak planını, servis sahasını, mevcut araç gerecini öğrendiniz mi?		
4. Kurumda çalışan personel sayısını ve personelin yeteneğini biliyor musunuz?		
5. Bütçeden yiyeceğe ayrılan para ve servis tipini öğrenip not ettiniz mi?		
6. Yiyeceğin hazırlanışı ve servisi ile ilgili şartları göz önünde bulundurdunuz mu?		
7. Meyve ve sebzelerin bol bulunduğu aylara ait çizelgeleri hazırladınız mı?		
8. Çalışmanız boyunca gerekli bilgileri kaydettiniz mi?		
9. Menü formu çizelgelerini hazırladınız mı?		
10. Yemeklerin bir porsiyonlarının enerji ve besin öğeleri değerlerini, fiyatlarını biliyor musunuz?		
11. Nisan ayına ait menü planını, menü formu çizelgesine yazdıktan sonra, dosyaladınız mı?		
12. Çalışma masanızın üstünü temiz ve düzenli bıraktınız mı?		
13. İş size verilen sürede tamamladınız mı?		

## DEĞERLENDİRME

Yapılan değerlendirme sonunda “Hayır” cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise bir sonraki faaliyete geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-2

## AMAÇ

Bu faaliyette kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda gerekli ortam ve koşullar sağlandığında standart yemek tarifelerini porsiyon ölçülerinden yararlanarak kullanabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Standart yemek tarifelerinin yararlarını araştırınız.
- Kurumlarda yemeklerde oluşan artıklar nasıl önlenebilir, araştırınız.
- Kurumlarda oluşan artıkların değerlendirilme yöntemlerini gözlemleyiniz.
- Edindiğiniz bilgileri arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 2. STANDART YEMEK TARİFELEERİ

Bir işletmenin zengin mönüler 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.

### 2.1. Standart Yemek Tarifelerinin Tanımı

- **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.

## 2.2. 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.

## 2.3. 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 olacağına 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 kullanılacağına 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.

### **2.3.1. 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.

### **2.3.2. 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.

### **2.3.3. 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.



**Resim 2.1: Kurumlarda kullanılan sanayi tipi fırın**

#### **2.3.4. 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.

<p style="text-align: center;"><b>SEBZELER</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>ARTIK %'Sİ</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>MEYVELER</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>ARTIK %'Sİ</b></p>
➤ Patates ( makinede )	10	➤ Elma	20
➤ Patates ( elde )	35	➤ Kompostoluk elma	35
➤ Patates ( haşlama )	10	➤ Muz	35
➤ Kuru soğan	14	➤ Kiraz	40
➤ Yeşil soğan	37	➤ Kayısı	25
➤ Kıvırcık	23	➤ Üzüm	5
➤ Marul	28	➤ Karpuz	50
➤ Salatalık	24	➤ Kavun	45
➤ Domates	11	➤ Şeftali	30
➤ Havuç	27	➤ Kompostoluk şeftali	40
➤ Ispanak	21	➤ Armut	12
➤ Semizotu	23	➤ Malta eriği	48
➤ Fasulye	11	➤ Mandalina	30
➤ Bakla	12	➤ Erik	25
➤ Bezelye	50	➤ Vişne	40
➤ Dolmalık biber	21	➤ Portakal	30
➤ Beyaz lahanana	31		
➤ Kırmızılahana	25		
➤ Karnabahar	45		
➤ Kereviz	47		
➤ Kabak ( kalyelik )	22		
➤ Dolmalık kabak	43		
➤ Patlıcan	20		
➤ Pırasa	3		
➤ Dereotu	31		
➤ Maydanoz	33		

**Tablo 2.1: Kurumlarda sebze ve meyvelerde hazırlamada oluşan artık oranları ( % )**

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.



ETLER	ARTIK %
➤ Koyun	28
➤ Sığır	25
➤ Tavuk	35

**Tablo 2.2: Gövde etlerde kemik artık oranları**

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.

### **2.3.5. Yemeği Hazırlama ve Pişirme Yöntemi**

Yiyecekleri pişirmede amaç; lezzetlerini artırmak, hazmedilmelerini kolaylaştırmak, bu arada kendilerine özel, renk, koku, tat ve besin değerlerinden kaybetmemelerini sağlamaktır. Yemek tarifelerinde bu hususa dikkat edilmelidir. Her işlem açık seçik yazılmalıdır.

### **2.3.6. 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.

### 2.3.7. 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.

## 2.4. Standart Yemek Tarifesi Örnekleri

<b>YEMEK TARİFESİ: 100 Porsiyon</b>						
<b>Tarife Adı: TAS KEBABI ( KIŞ )</b>				<b>Grup No: 1</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Porsiyon Ölçüsü: 250 g</li> <li>➤ Porsiyon Ölçü Aracı: 1 orta boy kepçe</li> <li>➤ Pişirildiği kap ve ocak Hava gazı ocağı, kazan, islim tenceresi</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hazırlık süresi: 43'</li> <li>➤ Pişme süresi: 1 s. 5' - 1s. 15'</li> <li>➤ Total Ağırlık: ( kg ) : 25.000</li> <li>➤ Porsiyon Fiyatı:</li> </ul>		
<b>İçindekiler</b>	<b>Brüt (kg)</b>	<b>Net (kg)</b>	<b>Ort. Ölçü</b>	<b>Yapılışı</b>	<b>Süre</b>	<b>Notlar</b>
➤ Kuru Soğan	1.750	1.500		➤ Soğanı ayıkla, yıka, ince ince doğra.	( 10' )	
➤ Patates (elde)	12.000	7.500		➤ Patatesleri soy, yıka, 8'e böl ➤ Tencereye yağ koy, eti bu yağda kavur.	( 45' ) 1.5 s	
➤ Yemeklik Margarin ➤ Et	1.000	1.000				
				➤ Soğanı ekle, kavur.	15'	
➤ Salça	0.250	0.250	O.B	➤ Üzerine salça, su ve tuzu ekle, karıştır, kaynat. ➤ Üzerine patatesi ekle, pişir.	5' 30'	
➤ Su	7.000	7.000	kep.			
➤ Tuz	0.150	0.150	½ O.B. kepçe			

**Tablo 2.3: Tas kebabı için standart yemek tarifesi**



<b>YEMEK TARİFESİ:</b> 100 Porsiyon						
<b>Tarife Adı:</b> TAZE FASULYE (Kıymalı )				<b>Grup No:</b> 1		
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Porsiyon Ölçüsü: 250 gr.</li> <li>➤ Porsiyon Ölçü Aracı: 1 orta boy kepçe</li> <li>➤ Pişirildiği kap ve ocak: Hava gazı ocağı, kazan, islim tenceresi</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hazırlık süresi: 1s. 54'</li> <li>➤ Pişme süresi: 50' - 1s. 15'</li> <li>➤ Total Ağırlık ( kg ) : 25.000</li> <li>➤ Porsiyon Fiyatı:</li> </ul>		
<b>İçindekiler</b>	<b>Brüt (kg )</b>	<b>Net (kg )</b>	<b>Ort. Ölçü</b>	<b>Yapılışı</b>	<b>Süre</b>	<b>Notlar</b>
➤ Taze fasulye	17.000	15.000		➤ Fasulyeleri yıka, ayıkla, 2 ye veya 3 e böl.	( 1.5 s.)	
➤ Kuru Soğan	2.400	2.000		➤ Soğanı ayıkla, yıka ince ince doğra	(14' )	
➤ Domates	4.500	4.000		➤ Domatesleri yıka ayıkla ve 8'e böl, doğra	( 10' )	
➤ Yemeklik Margarin	1.000	1.000		➤ Tencereye yağı koy.	30'	
➤ Kıyma	5.500	4.000		➤ Kıymayı bu yağda kavur.		
				➤ Soğanı ekle, kavur.	15'	
				➤ Karışımı islim tenceresine aktar		
➤ Salça	0.100	0.100	½ O.B	➤ Üzerine salça, su ve tuzu ekle, karıştır, kaynat.	5'	
➤ Su	15.000	15.000	15 Ö.K	➤ Üzerine domatesleri ekle, pişir.	1 s.	
➤ Tuz	0.150	0.150	½ O.B. kepçe			

**Tablo2.4: Taze fasulye için standart yemek tarifesi**



<b>YEMEK TARİFESİ:</b> 100 Porsiyon						
<b>Tarife Adı:</b> PEYNİRLİ MAKARNA				<b>Grup No:</b> 2		
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Porsiyon Ölçüsü: 200 gr.</li> <li>➤ Porsiyon Ölçü Aracı: 1 orta boy kevgir</li> <li>➤ Pişirildiği kap ve ocak: Havagazı ocağı, kazan</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hazırlık süresi: 10'</li> <li>➤ Pişme süresi: 5' - 20' -15'</li> <li>➤ Total Ağırlık ( kg ) : 20.500</li> <li>➤ Porsiyon Fiyatı:</li> </ul>		
<b>İçindekiler</b>	<b>Brüt (kg )</b>	<b>Net (kg )</b>	<b>Ort. Ölçü</b>	<b>Yapılışı</b>	<b>Süre</b>	<b>Notlar</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Yemeklik</li> <li>➤ Margarin</li> <li>➤ Su</li> <li>➤ Tuz</li> </ul>	1.000 12.0000 0.150	1.000 12.0000 0.150	12 ÖK. ½ OB	➤ Tencereye yağ, su ve tuzu koy, kaynat	5'	
➤ Makarna	6,000	6,000	12 paket.	➤ Makarnaları kaynayan suya at, pişir. ➤ Dinlendir.	20' 15'	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kaşar</li> <li>➤ Peyniri</li> </ul>	1,500	1,500	3 kalıp	➤ Kaşar peynirini rende.	(10')	
				➤ Servis sırasında makarnalar üzerine 1'er yemek kaşığı peynir koy.		

**Tablo 2.5: Peynirli makarna için standart yemek tarifesi**

**O.B. Kep:** Orta Boy Kepçe

**Ö.K:** 1 Litrelik Ölçü Kabı



<b>YEMEK TARİFESİ:</b> 100 Porsiyon						
<b>Tarife Adı:</b> ŞEHRİYELİ PİLAV				<b>Grup No:</b> 2		
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Porsiyon Ölçüsü: 175 gr.</li> <li>➤ Porsiyon Ölçü Aracı: 1 orta boy kepçe</li> <li>➤ Pişirildiği kap ve ocak: Havagazı ocağı, kazan</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hazırlık süresi: 15' -30' - 5'</li> <li>➤ Pişme süresi: 25' - 20' -15'</li> <li>➤ Total Ağırlık ( kg ) : 17.500</li> <li>➤ Porsiyon Fiyatı:</li> </ul>		
<b>İçindekiler</b>	<b>Brüt (kg )</b>	<b>Net (kg )</b>	<b>Ort. Ölçü</b>	<b>Yapılışı</b>	<b>Süre</b>	<b>Notlar</b>
➤ Pilavlık Pirinç	5.250	5.250	5 ¼ ÖK.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pirinci ayıkla, yıka.</li> <li>➤ Ilık tuzlu suya koy, beklet.</li> <li>➤ Sonra yıka suyunu süz.</li> </ul>	(15') 30' (5' )	
➤ Yemeklik Margarin	1.500	1.500	1 ÖK.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bir tencerede yağı erit, şehriyeleri at, hafif kahverengi bir renk alana kadar kavur.</li> </ul>	20'	
➤ Arpa Şehriye	1.000	1.000				
➤ Su	10.000	10.000	10 ÖK.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Üzerine suyu ve tuzu koy, kaynat.</li> </ul>	5'	
➤ Tuz	0.150	0.150	½ OB. Kepçe			
				<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pirinci at, pişir.</li> <li>➤ Ateşi kestikten sonra dinlendir.</li> </ul>	20' 15'	

**Tablo 2.6: Şehriyeli pilav için standart yemek tarifesi**

**O.B. Kepç:** Orta Boy Kepçe

**Ö.K:** 1 Litrelik Ölçü Kabı



<b>YEMEK TARİFESİ: 100 Porsiyon</b>						
<b>Tarife Adı: KIVIRCIK SALATA</b>				<b>Grup No: 3</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Porsiyon Ölçüsü: 80 gr.</li><li>➤ Porsiyon Ölçü Aracı: 1 orta boy Kevgir</li><li>➤ Pişirildiği kap ve ocak:</li></ul>				<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hazırlık süresi: 2 s.30'</li><li>➤ Total Ağırlık ( kg ) : 8.00</li><li>➤ Porsiyon Fiyatı:</li></ul>		
<b>İçindekiler</b>	<b>Brüt (kg )</b>	<b>Net (kg )</b>	<b>Ort. Ölçü</b>	<b>Yapılışı</b>	<b>Süre</b>	<b>Notlar</b>
➤ Kıvırcık	9.000	6.750	50 Adet	➤ Kıvırcığın köklerini kes. Yapraklarını ayır, yıka, doğra	(1,5s)	
➤ Limon	3.000	0.750	50 Adet	➤ Limonları yıka, başlarını kes, sıkma makinesi ile sularını sık.	50'	
➤ Zeytinyağı ➤ Tuz	0.750 0.080	0.750 0.080	4 YK. Silme	➤ Ayrı bir kap içine yağ, limon suyu ve tuzu koy, telle çırp. ➤ Servisine yakın kıvırcık üzerine ekle. Tahta çubukla karıştır.	10'	

**Tablo 2.7: Kıvırcık salata için standart yemek tarifesi**

**Y.K.:** Yemek Kaşığı



<b>YEMEK TARİFESİ:</b> 100 Porsiyon						
<b>Tarife Adı:</b> ELMA KOMPOSTO				<b>Grup No:</b> 3		
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Porsiyon Ölçüsü: 220 gr.</li><li>➤ Porsiyon Ölçü Aracı: 1 orta boy kepçe ( 4 parça elma )</li><li>➤ Pişirildiği kap ve ocak: İslim tenceresi</li></ul>				<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hazırlık süresi:45'</li><li>➤ Pişme Süresi: 10' -20' - 3s.</li><li>➤ Total Ağırlık ( kg ) : 22.000</li><li>➤ Porsiyon Fiyatı:</li></ul>		
<b>İçindekiler</b>	<b>Brüt (kg )</b>	<b>Net (kg)</b>	<b>Ort. Ölçü</b>	<b>Yapılışı</b>	<b>Süre</b>	<b>Notlar</b>
➤ Elma	10.000	6,500	100 Adet	➤ Elmaları yıka, kabuklarını soy, dörde böl, çekirdeklerini çıkar.	(45')	
➤ Şeker ➤ Su	4.000	4,000	4 Ölçü kabı	➤ İslim tenceresine şekeri suyu koy kaynat	10'	
	20,000	20,000	20 Ö.K.	➤ Elmaları at pişir. ➤ Ateşten al. Serin bir yerde beklet. ➤ Buzdolabına koy, beklet. ➤ Kâselere koyarak servis yap.	20' 2 s. 1 s.	

**Tablo 2.8: Elma komposto için standart yemek tarifesi**

**O.B. Kep:** Orta Boy Kepçe

**Ö.K:** 1 Litrelik Ölçü Kabı

## UYGULAMA FAALİYETİ

Fıstıklı tel kadayıf için standart yemek tarifesi hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<p>➤ Fıstıklı tel kadayıfı yapmak için gerekli olan malzemeleri ve yapılışını yemek kitaplarından araştırınız.</p> 	<p>➤ Kurumlarda çalışan Diyetisyenlerle görüşüp bu konu ile ilgili bilgi alabilirsiniz.</p> <p>➤ İnternette arama motorlarını kullanarak istediğiniz bilgilere ulaşabilirsiniz.</p>
<p>➤ İçine konulan malzemelerin brüt, net ve ortalama ölçülerini hesaplayınız..</p>	<p>➤ Porsiyon ölçüsü ve aracını tespit edebilirsiniz.</p> <p>➤ Total ağırlığını ölçebilirsiniz.</p>
<p>➤ Toplam hazırlık ve pişme sürelerini tespit ediniz.</p>	<p>➤ Pişirildiği kap ve ocağı hazırlayabilirsiniz.</p> <p>➤ Hazırlama süresini not edebilirsiniz.</p> <p>➤ Pişirme süresini not edebilirsiniz.</p> <p>➤ Yapılışını sırası ile yazabilirsiniz.</p>
<p>➤ Porsiyon fiyatını ve 1 porsiyonun vereceği enerji değerini hesaplayınız.</p>	<p>➤ Bunları yaparken modülde yer alan tablolardan yararlanabilirsiniz.</p> <p>➤ Beslenme kitapları ve diyetisyenden yardım alabilirsiniz.</p>
<p>➤ Elde ettiğiniz bilgileri 20x30 cm' lik sarı kartona (III. Kap yemek olduğu için ) hazırlayınız.</p>	<p>➤ Bir porsiyon fiyatını ve besin değerini kartonun arka yüzüne yazabilirsiniz.</p> <p>➤ Hazırladığınız standart yemek tarifesini naylonla kaplayabilirsiniz.</p> <p>➤ Düzenli ve titiz çalışabilirsiniz.</p>

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

### ÖLÇME SORULARI

Aşağıdaki ifadelerin doğru ya da yanlış olduğunu belirleyerek doğru ise (D) şeklinde yanlış ise (Y) şeklinde belirtiniz.

1. ( ) Yemek tarifeleri en az 10 porsiyonluk olarak hazırlanır.
2. ( ) Tarifelerde yer alan bir porsiyonun besin değeri ve fiyatı ön yüze yazılır.
3. ( ) Pişirmede kullanılacak kap ve ocak tarifede yer almaz.
4. ( ) Porsiyon ölçüsü iyi tespit edilmezse hazırlanan yemeğin artması veya az gelmesi söz konusu olur.
5. ( ) Yemeğin içine konan maddeler yemeğin yapılışında ele alındıkları sıraya göre yazılmalıdır.
6. ( ) Yemeğin içine konan maddeler brüt ve net olarak verilmelidir.
7. ( ) Elde soyulan patatesin artık yüzdesi % 45' tir.
8. ( ) Brüt ve net miktar arasındaki fark ayıklamada oluşan artıkları göstermektedir.
9. ( ) Süre sütunu, yöneticinin işleri işçiler arasında dağıtması ve işe başlama saatlerini belirtmesine yardımcı olmaktadır.

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız.

Verdiğiniz cevaplar doğru ise bir sonraki uygulama testine geçiniz.



## UYGULAMALI TEST

75 kişilik şehriyeli pilav için standart yemek tarifesi hazırlayınız.

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için Evet, kazanamadığınız için Hayır kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Şehriyeli pilav yapmak için gerekli olan malzemeleri ve yapılışını yemek kitaplarından araştırdınız mı?		
2. Porsiyon ölçüsü ve aracını tespit ettiniz mi?		
3. Pişirildiği kap ve ocağı yazdınız mı?		
4. İçine konulan malzemelerin brüt, net ve ortalama ölçülerini hesapladınız mı?		
5. Toplam hazırlık ve pişme sürelerini tespit ettiniz mi?		
6. Total ağırlığını ölçtünüz mü?		
7. Yapılışını sırası ile yazdınız mı?		
8. Porsiyon fiyatını ve 1 porsiyonun vereceği enerji değerini hesapladınız mı?		
9. Bunları yaparken modülde yer alan tablolardan yararlandınız mı?		
10. Kurumlarda çalışan Diyetisyenlerle görüşüp bu konu ile ilgili bilgi aldınız mı?		
11. İnternette arama motorlarını kullanarak istediğiniz bilgilere ulaştınız mı?		
12. Elde ettiğiniz bilgileri 20x30 cm' lik sarı kartona (III. Kap yemek olduğu için ) hazırladınız mı?		
13. Bir porsiyon fiyatını ve besin değerini kartonun arka yüzüne yazdınız mı?		
14. Hazırladığınız standart yemek tarifesini naylonla kapladınız mı?		

## DEĞERLENDİRME

Yapılan değerlendirme sonunda “Hayır” cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise bir sonraki faaliyete geçiniz.

# MODÜL DEĞERLENDİRME

Günde bir öğün yemek veren bir işyeri için aralık ayına ait örnek yemek listesi hazırlayarak 25 kişilik kayısı kompostosu için standart yemek tarifesi yazınız.

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için Evet, kazanamadığınız için Hayır kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Masanızı ve kullanacağınız kırtasiye malzemelerini hazırladınız mı?		
2. Beslenecek olan grubun özelliklerini öğrendiniz mi? ( grubun yaşı, cinsi, aktiviteleri ve yemek alışkanlıkları vb. )		
3. Kurumun mutfak planını, servis sahasını, mevcut araç gerecini öğrendiniz mi?		
4. Kurumda çalışan personel sayısını ve personelin yeteneğini biliyor musunuz?		
5. Bütçeden yiyeceğe ayrılan para ve servis tipini öğrenip not ettiniz mi?		
6. Yiyeceğin hazırlanışı ve servisi ile ilgili şartları göz önünde bulundurdunuz mu?		
7. Meyve ve sebzelerin bol bulunduğu aylara ait çizelgeleri hazırladınız mı?		
8. Çalışmanız boyunca gerekli bilgileri kaydettiniz mi?		
9. Menü formu çizelgelerini hazırladınız mı?		
10. Yemeklerin bir porsiyonlarının enerji ve besin öğeleri değerlerini, fiyatlarını biliyor musunuz?		
11. Nisan ayına ait menü planını, menü formu çizelgesine yazdıktan sonra, dosyaladınız mı?		
12. Çalışma masanızın üstünü temiz ve düzenli bıraktınız mı?		
13. İş size verilen sürede tamamladınız mı?		

# CEVAP ANAHTARLARI

## ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	Y
3	D
4	Y
5	D
6	Y
7	D
8	D
9	D
10	Y
11	Y
12	D
13	Y
14	D

## ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	Y
3	Y
4	D
5	D
6	Y
7	Y
8	D
9	D

## KAYNAKÇA

- BAYSAL Ayşe, **Genel Beslenme Bilgisi**, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara,1988
- BAYSAL Ayşe, **Yemek Planlama Kuralları ve Yıllık Yemek Listeleri**, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara,1994.
- BAYSAL Ayşe, **Beslenme**, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara.1979.
- BEYHAN Yasemin, Nevin CİĞERİM, **Toplu Beslenme Sistemlerinde Menü Yönetimi ve Denetimi**, Kök Yayıncılık, Ankara, 1995.
- ULDUK Sıdıka, **Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama**, Detay Yayıncılık, Ankara, 2005.
- GÜREL Mehmet, Gürel GÜLOL, **Servis Teknikleri ve Uygulaması II**, MEB Yayınları, İstanbul, 2006.
- IŞIKSOLUĞU Müberra, **Beslenme**, MEB, İstanbul, 1991.
- KUTLUAY Türkan, Dr. Selma BİRER, **Kurum Beslenmesi**, MEB Yayınları, İstanbul, 1982.
- KUTLUAY Türkan, **Standart Yemek Tarifeleri**, MEB Yayınları, İstanbul.
- TÜRKAN Cemal, **Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama**, Detay Yayıncılık, Ankara, 2007.
- <http://ktogm.meb.gov.tr>