

Przykład kalkulacji cen posiłków podawanych wczasowiczom w gospodarstwach agroturystycznych. Dieta podstawowa.

Dieta kojarzy nam się zazwyczaj z odchudzaniem lub jednostką chorobową, w której obowiązują określone ograniczenia poszczególnych produktów spożywczych i metod ich sporządzania. Jadłospis, w którym wszystkie produkty spożywcze jak i metody obróbki termicznej (np. smażenie, pieczenie itp.) są dozwolone, nazywamy dietą podstawową. Dieta podstawowa powinna być dobrze zbilansowana pod względem kaloryczności (na którą składają się białka, tłuszcze i węglowodany), jak też pod względem zawartości i ilości witamin i składników mineralnych. W dziennej racji pokarmowej w diecie podstawowej powinno znaleźć się:

- 14-16% białka (1g białka dostarcza 4 kcal),
- około 30% tłuszczów (1 g tłuszczów dostarcza ok 9 kcal),
- 54-56% węglowodanów (1g cukrów dostarcza 4 kcal).

Przy planowaniu diety podstawowej należy kierować się ogólnymi wytycznymi dotyczącymi układania jadłospisów, a w szczególności przestrzegać następujących zasad:

1. Planować jadłospis na okres co najmniej 7 dni (najlepiej na 10 lub 14 dni);
2. Dostosowywać jadłospis do wieku, płci, stanu fizjologicznego organizmu;
3. Uwzględniać produkty z każdej z podstawowych 6 grup produktów spożywczych;
4. Wykorzystywać produkty sezonowe;
5. Wykorzystywać różne techniki obróbki cieplnej (gotowanie, smażenie, pieczenie, duszenie, grillowanie);
6. Stosować odpowiedni dobór zapachów, smaków, konsystencji i barw;
7. Uwzględniać możliwości finansowe.

Zaplanowany jadłospis na okres tygodnia lub dekady powinien być zróżnicowany i urozmaicony - potrawy na przestrzeni tego okresu nie powinny się powtórzyć. Układanie jadłospisu długoterminowego pozwala właściwie zorganizować zaopatrzenie w surowce/produkty jak też racjonalnie nimi gospodarować. W diecie podstawowej powinny znaleźć się produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, mięso (drób, wędliny, ryby, jaja), tłuszcze zwierzęce i roślinne oraz cukier i słodcyce.

Wskazane jest wykorzystywanie warzyw i owoców sezonowych, jako istotnego źródła witamin i składników mineralnych. Dieta podstawowa jest jedną z niewielu diet gdzie dozwolone jest sporządzanie posiłków smażonych, duszonych po wstępnym obsmażeniu jak również grillowanych.

Menu diety podstawowej powinno być dobrze zbilansowane, atrakcyjnie zestawione kolorystycznie i składać się z 4-5 posiłków dziennie. Przyjmuje się że średnia wartość energetyczna diety podstawowej powinna wynosić około 2000 kcal (8368 kJ).

Tabela 1. Prawidłowy rozkład energii w dziennej racji pokarmowej na poszczególne posiłki

| 3 posiłki dziennie | | 4 posiłki dziennie | | 5 posiłków dziennie | |
|---------------------------|--------|---------------------------|--------|----------------------------|--------|
| Śniadanie | 30-35% | Śniadanie | 25-30% | Śniadanie | 25-30% |
| II śniadanie | - | II śniadanie | 5-10% | II śniadanie | 5-10% |
| Obiad | 35-40% | Obiad | 35-40% | Obiad | 30-35% |
| Podwieczorek | - | Podwieczorek | - | Podwieczorek | 5-10% |
| Kolacja | 25-35 | Kolacja | 25-30% | Kolacja | 15-20% |

Informacje dotyczące wartości kalorycznej poszczególnych posiłków, w zakładach gastronomicznych lub gospodarstwach agroturystycznych, można (nie ma obowiązku) umieszczać w menu obok nazwy posiłku np. śniadanie 560 kcal, II śniadanie 160 kcal itp. lub na osobnej karcie. Przygotowanie takiej informacji jest czasochłonne, jednakże może przynieść duże korzyści promocyjne dla danego zakładu czy gospodarstwa. Informacja taka świadczy, że dana jednostka dba o zdrowie konsumentów, propaguje profilaktykę zdrowotną i daje możliwość gościom wyboru poszczególnych składników w zależności od wartości energetycznej.

Poprawnie skomponowana dieta stanowi podstawę do opracowywanie diet leczniczych np. lekkostrawnej, niskobiałkowej, wysokobiałkowej itp.

Przykład diety podstawowej

Śniadanie

Śniadanie jest to pierwszy posiłek w ciągu dnia i jednocześnie najważniejszy dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Posiłek ten powinien składać się z potraw prostych i sycących jednocześnie. Typową potrawą podawaną na śniadanie zarówno w Polsce jak i w Wielkiej Brytanii jest jajecznica. Powinno być zbilansowane tak pod względem składników odżywczych jak i wartości kalorycznej.

- Pieczywo jasne 30g
- Bułka wrocławska 30g
- Pieczywo razowe 30g
- Masło 15g
- Jajecznica na boczku (jaja szt. 2 + boczek 50 g)
- Rzodkiewka 2 szt.
- Wędlina różna 30g
- Dżem/ miód 30g
- Herbata (torebka herbaty expressowej +cukier 20g)



II śniadanie

II śniadanie jest posiłkiem spożywanym pomiędzy śniadaniem, a obiadem i powinien być to posiłek lekki składający się z kanapki lub przekąski w rodzaju jogurtu, serka twarogowego z dodatkiem witamino- mineralnym (owoce, warzywa)



- Serek homogenizowany z malinami 150g

Obiad

Powinien składać się z trzech dań (zupa, danie zasadnicze – II danie, deser). Zupa powinna być sporządzona na wywarze mięsnym lub warzywnym z dodatkiem głównego składnika, który nada jej swoisty smak i zapach. Zupy należy podprawiać śmietaną, mlekiem, jogurtem przez co wzbogaca się je dodatkowo w białko i wapń, natomiast podprawiane zasmażką dodatkowo obciążają układ pokarmowy i podnoszą kaloryczność. Danie zasadnicze (II danie) powinno zawierać białko (mięso, ryby, ser, jaja), produkt objętościowy (ziemniaki, kasze, ryż, kluski) oraz dodatek witaminowo-mineralny (surówki, warzywa gotowane). Deser jest to słodka potrawa podawana na koniec posiłku jako osobne danie. Deserem może być kompot, galaretka, ciasto, owoce itp.

- Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 200 ml
- Kotlet schabowy panierowany 150g
- Ziemniaki 200g
- Mizeria z ogórków 100g
- Kompot z owoców mieszanych 200 ml



Podwieczorek



Powinien być posiłkiem składającym się głównie z węglowodanów. Bardzo często sporządzany jest na słodko, ale można też podać salatkę warzywną z pieczywem lub kanapki.

- Ciasta (drożdżowe, biszkoptowe z kremem) 100g
- Herbata (czarna, owocowa, ziołowa lub kawa)

Kolacja

Kolację należy spożywać co najmniej 2-3 godziny przed snem i powinna składać się z pieczywa mieszanego i dodatku białkowego z owocowo-warzywnym oraz z gorącego napoju. Wieczorny posiłek można również podawać na ciepło.

- Pieczywo jasne 30g
- Bułka wrocławska 30g
- Pieczywo ciemne 30g
- Masło 15g
- Wędlina różna 50g
- Śledź po myśliwsku 100g
- Pomidor/papryka 50g
- Herbata



Kalkulacja cenowa dla przedstawionego jadłospisu diety podstawowej.

Podstawą do przeprowadzenia kalkulacji cenowej posiłków jest gramatura poszczególnych składników wchodzących w skład posiłku lub potrawy. Do obliczenia określonego dania np. zupy czy kotletów konieczny jest normatyw surowcowy (receptura), czyli ilość poszczególnych składników niezbędnych do sporządzenia danego dania. Normatyw surowcowy może być ustanowiony dla jednej, pięciu, lub większej liczby osób. Receptura określa również sposób wykonania potrawy. W przedstawionym przykładowym jadłospisie zaznaczona jest gramatura poszczególnych składników diety, co stanowi podstawę do wykonywania dalszych obliczeń. Znając normatyw surowcowy i cenę zakupu poszczególnych składników możemy obliczyć koszt surowców niezbędnych do sporządzenia określonego posiłku.

Kalkulacja śniadania

Tabela 2

Normatyw surowcowy na 10 porcji

| Surowiec | Jednostka miary | Cena zakupu [zł] | Ilość na 10 porcji | Cena 10 porcji [zł] |
|------------------------|-----------------------|------------------|--------------------|---------------------|
| Pieczywo jasne (chleb) | 1 szt.=600g | 2,80 | 300g | 1,40 |
| Bułka wrocławska | 1 szt.=300g | 3,80 | 300g | 3,80 |
| Pieczywo razowe | 1 szt.=500g | 4,50 | 300g | 2,70 |
| Masło | kg | 40,00 | 0,15kg | 6,00 |
| Jaja | szt. | 0,60 | 20szt. | 12,00 |
| Boczek | kg | 18,00 | 0,5kg | 9,00 |
| Rzodkiewka | pęczek (10 szt.) | 2,00 | 2 pęczki | 4,00 |
| Wędlina różna | kg | 25,00 | 0,30kg | 7,50 |
| Dżem/miód | kg | 20,00 | 0,30kg | 6,00 |
| Herbata | opakowanie (100 szt.) | 20,00 | 5szt. | 1,00 |
| Kawa (1 porcja 6g) | kg | 80,00 | 5 porcji* | 2,40 |
| Cukier | kg | 3,00 | 0,20kg | 0,60 |
| Razem | | | | 56,40 |

*1porcja kawy=48groszy

Kalkulacja II śniadania

Tabela 3 Serek homogenizowany z malinami

Normatyw surowcowy na 10 porcji

| Surowiec | Jednostka miary | Cena zakupu [zł] | Ilość na 10 porcji | Cena 10 porcji [zł] |
|----------------------|-----------------|------------------|--------------------|---------------------|
| Serek homogenizowany | szt. | 1,20 | 10 szt. | 12,00 |
| Maliny | kg | 8,00 | 0,5kg | 4,00 |
| Razem | | | | 16,00 |

Kalkulacja obiadu

Tabela 4 Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej

Normatyw surowcowy na 10 porcji

| Surowiec | Jednostka miary | Cena zakupu [zł] | Ilość na 10 porcji | Cena 10 porcji [zł] |
|-------------------|-----------------|------------------|--------------------|---------------------|
| Żeberka wieprzowe | kg | 13,00 | 0,5 kg | 6,50 |
| Włoszczyzna | pęczek | 3,50 | 1 pęczek | 3,50 |
| Kasza jęczmienna | kg | 6,00 | 0,2 kg | 1,20 |
| Ziemniaki | kg | 0,80 | 1kg | 0,80 |
| Natka pietruszki | pęczek | 2,00 | 0,5 pęczka | 1,00 |
| Razem | | | | 13,00 |



Tabela 5 Kotlet schabowy panierowany

Normatyw surowcowy na 10 porcji:

| Surowiec | Jednostka miary | Cena zakupu [zł] | Ilość na 10 porcji | Cena 10 porcji [zł] |
|--------------|-----------------|------------------|--------------------|---------------------|
| Schab | kg | 12,00 | 1,3kg | 15,60 |
| Mąka | kg | 2,00 | 0,1kg | 0,20 |
| Jaja | szt. | 0,60 | 4 szt. | 2,40 |
| Bułka tarta | kg | 5,00 | 0,2kg | 1,00 |
| Smalec | kg | 6,00 | 0,2kg | 1,20 |
| Razem | | | | 20,40 |

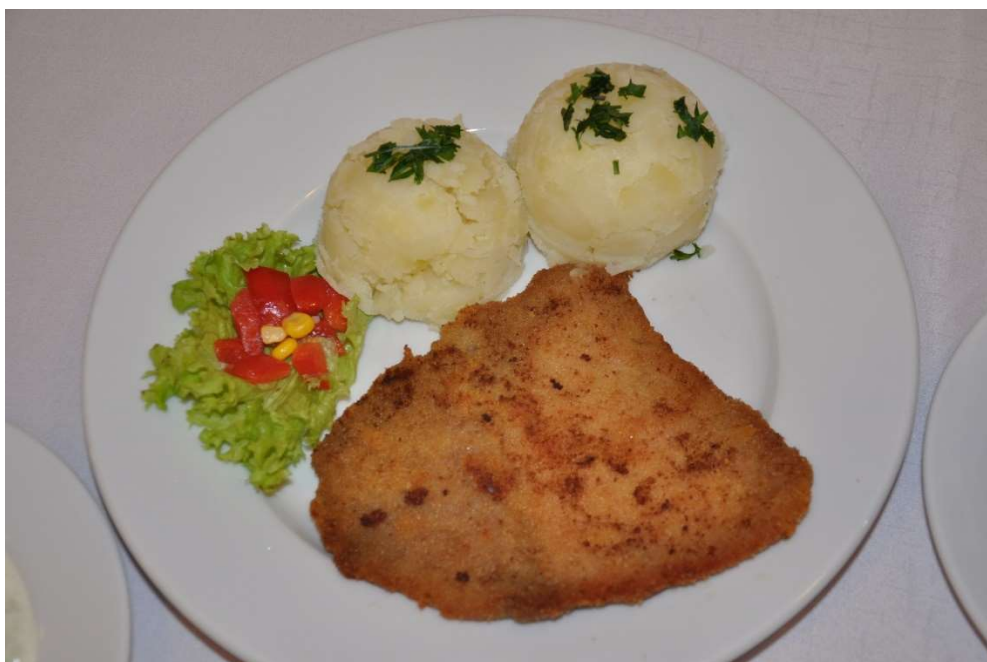


Tabela 6 Ziemniaki z wody

Normatyw surowcowy na 10 porcji:

| Surowiec | Jednostka miary | Cena zakupu [zł] | Ilość na 10 porcji | Cena 10 porcji [zł] |
|--------------------|-----------------|------------------|--------------------|---------------------|
| Ziemniaki | kg | 0,80 | 2,0 kg | 1,60 |
| Koperek/pietruszka | pęczek | 2,00 | 1pęczek | 2,00 |
| Razem | | | | 3,60 |

Tabela 7 Mizeria z ogórków

Normatyw surowcowy na 10 porcji:

| Surowiec | Jednostka miary | Cena zakupu [zł] | Ilość na 10 porcji | Cena 10 porcji [zł] |
|--------------------|-----------------|------------------|--------------------|---------------------|
| Ogórki | kg | 3,00 | 1,5kg | 4,50 |
| Śmietana | litr | 10,00 | 0,5litra | 5,00 |
| Koperek/pietruszka | pęczek | 2,00 | 1pęczek | 2,00 |
| Razem | | | | 11,50 |

Tabela 8 Kompot ze świeżych owoców

Normatyw surowcowy na 10 porcji:

| Surowiec | Jednostka miary | Cena zakupu [zł] | Ilość na 10 porcji | Cena 10 porcji [zł] |
|--------------|-----------------|------------------|--------------------|---------------------|
| Owoce świeże | kg | 3,00 | 1,00kg | 3,00 |
| Cukier | kg | 3,00 | 0,20kg | 0,60 |
| Razem | | | | 3,60 |

Koszty surowców niezbędnych do sporządzenia obiadu dla 10 osób:

Zupa – 13,00 zł

Kotlet schabowy – 20,40 zł

Ziemniaki – 3,60 zł

Mizeria z ogórków – 11,50 zł

Kompot ze świeżych owoców – 3,60 zł

Razem 52,10

Kalkulacja podwieczorku

Tabela 9 Ciasto + kawa lub herbata

Normatyw surowcowy na 10 porcji:

| Surowiec | Jednostka miary | Cena zakupu [zł] | Ilość na 10 porcji | Cena 10 porcji [zł] |
|--------------------|-----------------|------------------|--------------------|---------------------|
| Ciasta różne | kg | 15,00 | 1,0kg | 15,00 |
| Herbata różna | 100szt | 20,00 | 5sztuk | 1,00 |
| Kawa (1 porcja 6g) | kg | 80,00 | 5 porcji* | 2,40 |
| Cukier | kg | 3,4 | 0,2kg | 0,60 |
| Razem | | | | 19,00 |

*1porcja kawy=48groszy



Kalkulacja kolacji

Tabela 10

Normatyw surowcowy na 10 porcji:

| Surowiec | Jednostka miary | Cena zakupu [zł] | Ilość na 10 porcji | Cena 10 porcji [zł] |
|--------------------|-----------------|------------------|--------------------|---------------------|
| Pieczywo jasne | 1 szt.=600g | 2,80 | 300g | 1,40 |
| Bułka wrocławska | 1 szt.=300g | 3,80 | 300g | 3,80 |
| Pieczywo ciemne | 1 szt.=500g | 4,5 | 300g | 2,70 |
| Masło | kg | 40,00 | 0,15kg | 6,00 |
| Wędlna różna | kg | 25,00 | 0,5kg | 12,50 |
| Śledzie myśliwskie | kg | 22,00 | 1kg | 22,00 |
| Pomidor/papryka | kg | 4,00 | 0,5kg | 2,00 |
| Herbata czarna | 100szt. | 15,00 | 10sztuk | 1,50 |
| Cukier | kg | 3,00 | 0,2kg | 0,60 |
| Razem | | | | 52,50 |

Tabela 11 Koszty surowców całodziennego wyżywienia 10 osób



| Posilek | Cena w zł |
|----------------|------------------|
| Śniadanie | 56,40 |
| II śniadanie | 16,00 |
| Obiad | 52,10 |
| Podwieczorek | 19,00 |
| Kolacja | 52,50 |
| Razem | 196,00 |



Koszt surowców dziennej racji pokarmowej dla jednej osoby to **19,60 zł** (cena zakupu).

W zakładach gastronomicznych jak i w gospodarstwach agroturystycznych do ceny zakupu surowców niezbędnych do sporządzenia danego posiłku dolicza się określoną sumę zwaną marżą. **Marża jest jedynym zyskiem w gastronomii**, toteż powinna być tak skalkulowana, aby pokrywała koszty związane z produkcją posiłków (prąd, gaz, woda, czynsz, praca itp.) oraz generowała zyski dla właściciela. Może być obliczana kwotowo lub procentowo, nie ma określonej dolnej lub górnej granicy wysokości marży. Najwyższe marże w gastronomii zwykle ustalane są na takie produkty jak: kawa herbata, zupy.

W następnych publikacjach postaramy się przybliżyć Państwu zagadnienie dotyczące kalkulacji diety lekkostrawnej.

*Autor – Marzanna Zienkiewicz
Zespół Rozwoju Obszarów Wiejskich
CDR Brwinów*

Listopad, 2017 r.