

BỘ NÔNG NGHIỆP VÀ PHÁT TRIỂN NÔNG THÔN
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LƯƠNG THỰC – THỰC PHẨM

GIÁO TRÌNH

MÔN HỌC: XÂY DỰNG THỰC ĐƠN
NGÀNH/NGHỀ: QUẢN TRỊ NHÀ HÀNG
TRÌNH ĐỘ: CAO ĐẲNG

*(Ban hành theo Quyết định số 761 /QĐ-TCĐLTTP-ĐT ngày 17 tháng 8 năm 2017
của Hiệu trưởng Trường Cao đẳng Lương thực Thực phẩm)*



Đà Nẵng, năm 2017

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN

Tài liệu này thuộc loại sách giáo trình nên các nguồn thông tin có thể được phép dùng nguyên bản hoặc trích dùng cho các mục đích về đào tạo và tham khảo.

Mọi mục đích khác mang tính lệch lạc hoặc sử dụng với mục đích kinh doanh thiếu lành mạnh sẽ bị nghiêm cấm.

LỜI GIỚI THIỆU

Giáo trình được biên soạn dựa trên các nguồn tài liệu tham khảo về xây dựng thực đơn món ăn, được cấu trúc phù hợp với chuyên môn đào tạo, nhằm mục đích làm tài liệu học tập, nghiên cứu cho sinh viên nghề Quản trị nhà hàng, trình độ Cao đẳng nghề. Bên cạnh đó, giáo trình cũng có thể dùng làm tài liệu tham khảo cho các sinh viên các ngành học khác có liên quan cũng như các đối tượng khác có quan tâm đến vấn đề xây dựng thực đơn.

Xây dựng thực đơn là môn học chuyên môn trong chương trình đào tạo; được được bố trí giảng dạy độc lập với các môn học/mô đun chuyên môn nghề trong chương trình. Môn học này trang bị các kiến thức chung về các nguyên tắc, phương pháp xây dựng thực đơn; dựa trên cơ sở đó để xây dựng thực đơn phù hợp theo yêu cầu.

Giáo trình này gồm các nội dung sau:

Chương 1. Tổng quan về xây dựng thực đơn

Chương 2. Cơ cấu bữa ăn

Chương 3. Nguyên tắc xây dựng thực đơn

Chương 4. Xây dựng thực đơn bữa ăn hàng ngày

Chương 5. Xây dựng thực đơn theo chủ đề

Trong quá trình biên soạn, mặc dù đã cố gắng song không thể tránh khỏi thiếu sót, chúng tôi rất mong nhận được sự cảm thông và các ý kiến đóng góp quý báu của người đọc để nội dung giáo trình được phong phú và hoàn chỉnh hơn.

Xin trân trọng cảm ơn.

Đà Nẵng, ngày 16 tháng 4 năm 2017

Tham gia biên soạn

1. Chủ biên: Ths.Hoàng Minh Thục Quyên

2. GV: Ths.Thái Thị Ánh Ngọc

MỤC LỤC

TRANG

GIÁO TRÌNH.....	1
LỜI GIỚI THIỆU	1
MỤC LỤC	2
CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN VỀ XÂY DỰNG THỰC ĐƠN.....	4
Giới thiệu	4
A. Nội dung	4
1. Khái niệm thực đơn	4
2. Phân loại thực đơn	4
3. Vai trò của thực đơn	8
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	9
C. Ghi nhớ.....	9
CHƯƠNG 2. CƠ CẤU BỮA ĂN	10
Giới thiệu	10
A. Nội dung	10
1. Khái niệm chung.....	10
2. Các yếu tố ảnh hưởng đến khẩu vị ăn uống và tập quán ăn uống	15
3. Giới thiệu các bữa ăn trong ngày.....	18
4. Cấu trúc món ăn trong các bữa ăn	21
5. Cấu trúc các món ăn trong các bữa tiệc.....	24
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	27
C. Ghi nhớ.....	27
CHƯƠNG 3. NGUYÊN TẮC XÂY DỰNG THỰC ĐƠN.....	28
Giới thiệu	28
A. Nội dung.....	29
1. Căn cứ xây dựng thực đơn.....	28
2. Nguyên tắc xây dựng thực đơn.....	31
3. Cấu tạo thực đơn.....	33
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	38
C. Ghi nhớ.....	38
CHƯƠNG 4. XÂY DỰNG THỰC ĐƠN BỮA ĂN HÀNG NGÀY	39
Giới thiệu.....	39

A. Nội dung	39
1. Nhu cầu dinh dưỡng, năng lượng trong bữa ăn hàng ngày.....	39
2. Quy trình xây dựng thực đơn bữa ăn hàng ngày	42
3. Các bước tiến hành	44
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	47
C. Ghi nhớ	52
CHƯƠNG 5. XÂY DỰNG THỰC ĐƠN THEO CHỦ ĐỀ	53
Gới thiệu	53
A. Nội dung	53
1. Khái niệm	53
2. Quy trình xây dựng thực đơn theo chủ đề	53
3. Xây dựng thực đơn theo tiêu chuẩn suất ăn.....	55
4. Xây dựng thực đơn chọn món	61
5. Xây dựng thực đơn theo chế độ ăn đặc biệt	62
B. Câu hỏi và bài tập thực hành.....	63
C. Ghi nhớ.....	64
HƯỚNG DẪN GIẢNG DẠY MÔN HỌC	65

GIÁO TRÌNH MÔN HỌC XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

Mã môn học: 100122

CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN VỀ XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

Giới thiệu:

Thực đơn trong nhà hàng, quán ăn, các bếp ăn tập thể, các bữa ăn gia đình, bữa ăn tiệc... rất phong phú, đa dạng với nhiều hình thức, cấu tạo, nội dung khác nhau. Xây dựng thực đơn phải đáp ứng đầy đủ các yêu cầu, điều kiện, phù hợp với nhu cầu của thực khách, tạo thuận lợi cho quản lý, nhân viên phục vụ, nấu món của nhân viên bếp...

Mục tiêu:

- Trình bày được khái niệm của thực đơn;
- Trình bày được , phân loại và vai trò của của thực đơn;
- Nhận thức được vai trò của thực đơn và tầm quan trọng của việc xây dựng thực đơn trong vấn đề đáp ứng nhu cầu ăn uống của con người.

A. Nội dung:

1. Khái niệm thực đơn

Khẩu phần là suất ăn của một người trong ngày nhằm đáp ứng nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

Khẩu phần tính thành lượng thực phẩm, chế biến dưới dạng các món ăn, sau khi sắp xếp thành bảng món ăn từng bữa, hàng ngày, hàng tuần gọi là thực đơn.

Xây dựng khẩu phần ăn là cấu tạo suất ăn của một người trong một ngày 24 giờ, tức là ấn định lượng thức ăn cần thiết để đảm bảo đủ nhu cầu của cơ thể, chủ yếu là về chất lượng.

Thực đơn (thực đơn bữa ăn, Menu): là bảng danh mục/bảng ghi/bảng liệt kê các món ăn, đồ uống có trong bữa ăn, được sắp xếp theo một trình tự nhất định trên cơ sở tính toán khoa học nhằm đáp ứng nhu cầu về dinh dưỡng và khẩu vị của khách, được trình bày rõ ràng, súc tích, trang nhã, lịch sự bằng một hay nhiều ngôn ngữ.

Mục đích của thực đơn: nhằm đảm bảo số lượng món ăn, chất lượng bữa ăn phù hợp với tính chất bữa ăn trên cơ sở đã được dự trù, tính toán kỹ đối với mỗi yêu cầu của bữa ăn.

Thực đơn ghi các món có trong bữa ăn, các món có thể phục vụ, các món dự định phục vụ hay các món ăn có sẵn để thực khách lựa chọn để được phục vụ theo yêu cầu và đáp ứng yêu cầu cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể, phù hợp với khẩu vị của người ăn.

Thực đơn thường được sử dụng nhiều trong những nhà hàng, quán ăn, quán cà phê, quán nước... mà thực khách có thể gọi món mình cần (order).

Thực đơn gồm có các loại như sau:

- Thực đơn của một bữa ăn (một số bữa ăn)
- Thực đơn bữa tiệc
- Thực đơn cho nhà hàng (ghi các món ăn nhà hàng có khả năng chế biến, phục vụ).

Thực đơn có thể ghi/không ghi giá của món ăn. Thực đơn có thể ghi bằng một hoặc nhiều ngôn ngữ khác nhau để thuận tiện cho khách sử dụng.

2. Phân loại thực đơn

2.1. Thực đơn theo mục đích nuôi dưỡng

- Thực đơn theo lứa tuổi: thực đơn cho trẻ em, cho thanh niên, cho người già...

- Thực đơn theo đặc điểm, tính chất lao động: thực đơn cho người lao động nặng, lao động nhẹ, lao động vừa, lao động trí óc, người làm việc nơi độc hại....
- Thực đơn đặc biệt: thực đơn theo bệnh lý, tôn giáo, thực đơn cho các vận động viên...
- Thực đơn khác: thực đơn phổ thông, thực đơn ăn điều dưỡng, thực đơn ăn kiêng.

2.2. Thực đơn theo thời gian phục vụ

- Thực đơn bữa ăn: phục vụ theo thời điểm ngày có bữa sáng, bữa trưa, bữa tối, bữa đêm và các bữa ăn phụ đối với người châu Âu. Trong thực tế, nhiều nhà hàng xây dựng thực đơn cho bữa sáng, còn bữa trưa và bữa tối thường được chung trong một thực đơn gọi là thực đơn bữa ăn.

- Thực đơn theo ngày, tuần, tháng: thứ 2, 3,... chủ nhật

- Thực đơn theo mùa: mùa xuân, mùa hè, mùa đông, mùa nóng, mùa lạnh, mùa du lịch.

Thực đơn mùa hè thường cho khách ăn các món ít béo, ít cay, nhiều rau củ, nhiều món canh. Thực đơn mùa lạnh thường là các món xốt, đòi hỏi ăn nóng, nhiều cay, nhiều chất béo.

Thực đơn theo mùa du lịch (hoặc theo tour du lịch): thường xây dựng theo đặt hàng giữa cơ sở kinh doanh ăn uống du lịch và nhà hàng, khách sạn. Thực đơn này thường chú trọng cho khách thưởng thức các món ăn truyền thống hoặc đặc sản của địa phương nơi khách đang diễn ra hoạt động du lịch.

- Thực đơn theo năm: thông thường để đảm bảo giá cả phù hợp với thực tế, các món ăn luôn được cập nhật, cải tiến về chất lượng, số lượng thì quản lý nhà hàng phải có kế hoạch thay đổi thực đơn (trung bình khoảng từ 2 – 3 năm lại thay đổi thực đơn một lần).

2.3. Thực đơn theo đặc điểm kinh doanh

Nhằm mục đích dễ dàng tạo được ấn tượng và định vị được sản phẩm của nhà hàng trong tâm trí khách hàng. Ngoài ra, dựa vào các ưu thế, các điều kiện thuận lợi của mình, nhà hàng sẽ khai thác tốt nguồn khách theo từng nhóm các nhu cầu về món ăn.

- Thực đơn thông dụng

- Thực đơn đặc sản (đặc sản rừng, hải sản...)

- Thực đơn giải khát

- Thực đơn theo kiểu Âu (Pháp, Ý, Nga...), thực đơn theo kiểu Á (Nhật, Thái, Hàn, Hoa, Ấn Độ...), thực đơn theo kiểu Việt Nam (gồm các món đặc trưng của ẩm thực Việt).

2.4. Thực đơn theo tính chất bữa ăn (mức độ chi phí thực đơn)

Tùy theo tính chất và mức độ quan trọng của bữa ăn cũng như khả năng chi trả của khách mà thiết lập các loại thực đơn khác nhau, bữa ăn thường không cần phải chuẩn bị chu đáo, trình trọng, nhu vậy dựa vào tiêu chí này, nhà hàng có thể chuẩn bị chu đáo hơn cho bữa ăn, bữa tiệc hoặc sẽ có những chú ý đặc biệt đến những vị khách ăn chay, ăn kiêng, trẻ em...

2.4.1. Thực đơn bữa ăn thường

Là thực đơn bao gồm các món ăn cho một bữa ăn hàng ngày, bữa cơm gia đình như bữa sáng, bữa trưa, bữa tối và bữa đêm.

Thông thường thực đơn sẽ có giá thành thấp, nguyên liệu sử dụng thường đơn giản, dễ chế biến, thông dụng.

Loại thực đơn này đơn giản, đa phần do khách tự chọn món ăn từ thực đơn A la carte. Đôi khi khách đặt ăn tập thể, khách đoàn thì việc lên thực đơn, chọn món thì phía nhà hàng chủ động lên và luân phiên thay đổi món ăn.

2.4.2. Thực đơn tiệc

Bao gồm tiệc nhỏ, trung bình, lớn (tiệc tân gia, cỗ, tiệc cưới, liên hoan...).

Là loại thực đơn bao gồm các món ăn phục vụ cho một bữa tiệc, cơ cấu món ăn phức tạp, yêu cầu cao hơn thực đơn bữa ăn hằng ngày.

Thực đơn sử dụng các thực phẩm cao cấp, đắt tiền, cần có sự chế biến cầu kỳ, công phu, trình bày trang trí đẹp, bắt mắt. Các món ăn đó được xây dựng trên cơ sở đã nghiên cứu kỹ lưỡng khả năng phục vụ của nhà hàng. Ở các khách sạn lớn việc này phân công cho một người chuyên trách hoặc bếp trưởng cùng làm với khách hàng.

Khách chủ động quyền chọn món, nhà hàng tư vấn, gợi ý cho khách theo chuyên môn với các món ăn ngon, đặc biệt hoặc nổi tiếng của nhà hàng. Thực đơn đặt tiệc phải thỏa mãn cho cả nhà hàng và khách đặt tiệc về số lượng, cơ cấu món ăn, cách chế biến, phục vụ, thời gian, không gian và mức tiền đặt tiệc...

2.4.3. Các loại thực khác

- Thực đơn ăn chay: gồm các món được chế biến bằng nguyên liệu thực vật, bột mỳ...
- Thực đơn dành cho trẻ em
- Thực đơn ăn kiêng.

2.5. Thực đơn theo cách sử dụng

2.5.1. Thực đơn tự chọn

- Là bản danh mục các món ăn mà nhà hàng có khả năng chế biến phục vụ cho khách.
- Khi khách có nhu cầu thì họ sẽ lựa chọn món ăn, đồ uống theo sở thích.
- Thực đơn được trình bày dưới nhiều dạng : dạng bìa, dạng bảng, dạng sách hoặc tờ rơi.

Để tăng doanh thu, các doanh nghiệp du lịch thường sử dụng thực đơn dạng áp phích nhằm quảng cáo

- Thường để ở nơi có thể di chuyển hoặc dán cố định nơi dễ nhìn.

a) Buffet Menu

Thường được các nhà hàng phục vụ dưới dạng tiệc đứng hoặc kiểu ngồi truyền thống. Khách tự phục vụ bằng cách đi lại tự do, tìm thức ăn phù hợp dưới sự hỗ trợ của các nhân viên phục vụ, trở về bàn dùng bữa. Hình thức này được dùng nhiều ở những bữa tiệc có số lượng khách đông, giúp cho việc giảm bớt số lượng và công việc của nhân viên phục vụ, tạo cơ hội cho khách tự do giao tiếp, trao đổi với nhau.

Hiện nay các nhà hàng áp dụng hình thức này rất phổ biến (bữa ăn sáng), các món ăn được bày biện sẵn, khách tùy ý lựa chọn món ăn yêu thích, phù hợp. Ưu điểm của hình thức này là tránh lãng phí, khách ăn có thể lấy một lượng thức ăn yêu thích, vừa đủ theo nhu cầu, ăn được thêm nhiều món với sự đa dạng trong lựa chọn như các món ăn Âu, Á, Việt, món tráng miệng, món ăn nhẹ, thức uống... với cách chế biến đa dạng, nguyên liệu phong phú, khách tự do thoải mái trong lựa chọn. Thực đơn dạng này có rất nhiều món, số lượng không hạn định, tùy thuộc vào giá cả bữa ăn, độ cao cấp của nhà hàng phục vụ. Trong các nhà hàng hiện nay thì buffet sẽ là trả tiền trọn gói, tính trên đầu người tham dự, thực khách sẽ được gọi và chọn tất cả các món có trong menu với một số tiền nhất định mà không phải trả thêm khoản phí nào.

Thực đơn buffet có nhiều món, phức tạp hơn các loại thực đơn khác. Xây dựng thực đơn cần chú ý đến vấn đề liên quan như: chi phí, số lượng khách, chất lượng thức ăn, dụng cụ phục vụ, đối tượng khách hàng, nhu cầu, sở thích ăn uống, định lượng khẩu phần ăn từng khách...

b) À La Carte Menu:

Đây là dạng menu thông thường ở các nhà hàng, bao gồm danh mục (list) các món ăn kèm theo giá, khách sẽ lựa chọn, gọi món theo sở thích, nhu cầu và khả năng chi tiêu. Nhân viên bếp sẽ nấu món, và nhân viên sẽ phục vụ theo yêu cầu của khách.

Có nhiều món ăn cho khách lựa chọn, mỗi món đều có cách nấu riêng biệt, mỗi món ăn chỉ được nấu khi khách đã chọn món đó. Tùy theo từng người dùng và sở thích khác nhau mà khách có thể gọi số lượng món theo số lượng người ăn.

Thực đơn loại này thường được các nhà hàng định hình phong cách sử dụng sẵn. Ví dụ nhà hàng theo phong cách Âu sẽ áp dụng thực đơn phục vụ các món ăn Âu, nhà hàng theo phong cách Á (Hàn Quốc, Nhật Bản, Trung Hoa, Thái Lan,...) sẽ áp dụng thực đơn phục vụ các món ăn các nước châu Á, nhà hàng món ăn Việt...

Khi chọn món, khách dùng bữa cần chú ý về lượng thức ăn trong mỗi món, nhân viên phục vụ nên hướng dẫn, tư vấn cho khách để gọi món phù hợp, tránh lãng phí, phù hợp với khẩu vị của khách hơn.

Ưu điểm: khách không quá phân vân với quá nhiều sự lựa chọn, phù hợp với các bữa ăn có tính chất trang trọng, lịch sự. Nhược điểm là mức độ kém linh hoạt trong lựa chọn định lượng thức ăn cho mỗi món.

2.5.2. Thực đơn đặt trước (Set menu)

- Là thực đơn ăn theo bữa
- Được thiết lập thông qua sự thỏa thuận giữa khách và nhà hàng
- Tiêu chuẩn ăn của thực khách là như nhau.
- Được ấn định một thời gian trước khi phục vụ
- Gồm các loại:
 - + Thực đơn ăn sáng
 - + Thực đơn ăn theo bữa (tiệc, ăn trưa, ăn tối)
 - + Thực đơn đặt theo ngày, theo tuần, theo tháng

2.5.3. Thực đơn bữa ăn cố định (Table D' Hotel menu)

- Chỉ có vài gói (combo) để khách lựa chọn, khách không được chọn món ăn mình muốn hoặc thay đổi theo sở thích của mình.

- Thực đơn sẽ liệt kê các món theo trình tự (khai vị - chính – tráng miệng). Số lượng món được giới hạn và tùy thuộc vào giá tiền khách chọn.

- Một số món ăn đã được nấu sẵn.

- Giá được tính theo đầu người, thực đơn này dành cho khách có số tiền giống nhau và món ăn giống nhau.

- Thường dùng trong các bữa tiệc lớn với số lượng khách đông, ăn vào thời điểm tập trung như: giao thừa, lễ, Tết...

- Khách có thể chọn lựa một số thực đơn khác nhau có cùng số tiền.

2.5.4. Thực đơn tiệc (Banquet menu)

- Được sắp xếp theo trình tự và được thỏa thuận giữa khách và nhà hàng.
- Có kết cấu món ăn rõ ràng và chất lượng cao.
- Khách có thể chọn lựa và thay đổi theo sở thích trên cơ sở giá của nhà hàng.
- Giá được tính vào thời điểm đặt tiệc.

2.5.5. Các loại thực đơn khác

- Degustation menu: là loại thực đơn cứng bao gồm 7 món khách không được lựa chọn, giá tiền được tính theo đầu người, có thể kèm theo thức uống (tính thêm tiền).

- Cycle menu: là loại thực đơn xoay vòng, dùng cho các hãng hàng không, xe lửa, bệnh viện...., thực đơn thay đổi hằng ngày, sau 1 tuần thì dùng lại, giá tiền được tính theo suất ăn.

2.6. Thực đơn theo tính chất đặc biệt của món ăn

- Thực đơn bữa đặc biệt trong ngày
- Thực đơn bữa đặc biệt theo mùa
- Thực đơn bữa đặc biệt theo khả năng của đầu bếp.

2.7. Thực đơn theo sự hiện diện của khách hàng

- Thực đơn chủ động: là thực đơn nhà hàng chủ động xây dựng sẵn để thu hút khách

- Thực đơn bị động: là thực đơn mà khách hàng hoặc đại diện của khách hàng tham gia vào việc xây dựng cùng với nhà hàng, đáp ứng nhu cầu của khách hàng.

3. Vai trò của thực đơn

- Vai trò bảng kê danh mục các món

+ Đối với khách ăn (thực khách): đối với khách hàng (đến nhà hàng trực tiếp hoặc đặt từ xa), thực đơn là nơi cung cấp thông tin, là cơ sở cho khách chọn món. Căn cứ vào quy mô của các món ăn trong thực đơn có thể biết được khả năng phục vụ trong khách sạn, nhà hàng.

Đối với khách hàng có nhu cầu đặt tiệc ở tại nhà hàng có thể căn cứ vào thực đơn dạng sách hoặc dạng bảng để đặt ăn theo ý muốn. Đối với khách ở cách xa địa điểm phục vụ, thực đơn dạng gấp, tờ rơi là cơ sở để khách lựa chọn các loại tiệc, chọn món cho mình, ngoài ra trên các loại thực đơn này còn có sẵn địa chỉ, số điện thoại để khách liên hệ dễ dàng.

Khi có thực đơn, khách hàng có thể dễ dàng so sánh chất lượng món ăn trong thực đơn và thưởng thức thực tế; biết được cấu trúc, hình thức, thông tin về món ăn, giá tiền, cách thức trình bày, chế biến của món ăn.

+ Đối với nhà hàng: thực đơn là bảng thông báo để cho thực khách biết khả năng có thể cung cấp các món ăn mà đơn vị có thể phục vụ.

+ Nhân viên bếp: phải được biết rõ về thực đơn và đã được huấn luyện, có sự chuẩn bị đầy đủ món ăn theo thực đơn để phục vụ khách tốt nhất và nhanh nhất.

- Vai trò giám sát, quản lý: thực đơn là các kế hoạch sản xuất, hoạt động cho các bộ phận cụ thể thực hiện, thực đơn còn có tác dụng giúp nhà quản lý điều hành, lập kế hoạch cung ứng vật tư, nguyên liệu, nhân viên phục vụ bàn có cơ sở để chuẩn bị dụng cụ cho các bữa tiệc, nhân viên tiếp phẩm kiểm tra nguyên liệu tồn kho nếu thấy thiếu có phương án dự phòng hay đi mua.

Căn cứ vào thực đơn đã duyệt, nhà hàng có thể kiểm tra các món ăn đã chế biến hay đưa ra phục vụ. Khách hàng cũng có thể kiểm soát uy tín của nhà hàng dựa các món ăn trên thực đơn và khi ăn thật trong các bữa tiệc. Thực đơn là một trong những chứng từ lưu giữ, giám sát việc sản xuất, bán hàng và doanh thu.

- Vai trò nghiệp vụ quản lý kinh doanh ăn uống, bao gồm các nghiệp vụ tác nghiệp và tài chính: thực đơn dự tính chính xác giúp cho nhà bếp tiết kiệm được các chi phí, tăng cường lợi nhuận cho nhà hàng. Nếu dự trừ nguyên liệu sai có thể xảy ra hai khả năng: tính nhiều hơn hoặc ít hơn thực tế. Việc có lợi cho khách hàng sẽ thiệt hại cho nhà hàng và ngược lại. Việc dự trừ chính xác trong thực đơn góp phần nâng cao khả năng hạch toán chính xác ngay từ đầu. Đối với khách hàng, thực đơn là bảng thông báo các món ăn để khách tiện gọi món, kiểm tra và tính tiền.

Căn cứ vào thực đơn đã duyệt, các bộ phận liên quan như tiếp phẩm, thủ kho, nhà bếp, bộ phận phục vụ bàn có cơ sở chuẩn bị nguyên vật liệu, thiết bị, dụng cụ để thực hiện các nghiệp vụ của mình.

- Vai trò hạch toán: căn cứ vào giá thành được xây dựng trên cơ sở là số lượng món ăn hay mâm ăn và tiêu chuẩn ăn của khách để tính toán các chi phí, lãi, thực lãi, các khoản phải nộp thuế... Nếu quá trình sản xuất tuân thủ theo đúng các định mức quy định thì có thể tính chính xác được các chi phí, qua đó hoạch toán từng khâu để biết để điều chỉnh định lượng, giá thành, giá bán cho phù hợp.

- Vai trò quảng cáo: thực đơn góp phần quảng cáo uy tín cho doanh nghiệp. Các tờ rơi hay thực đơn dạng danh thiếp thường ghi địa chỉ, số điện thoại, fax, web, email, facebook... của doanh nghiệp để khách hàng có thể liên hệ.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

Câu 1. Thực đơn là gì? Thực đơn bao gồm những loại nào?

Câu 2. Hãy nêu các đặc điểm của các loại thực đơn?

Câu 3. Phân biệt thực đơn: Buffer - À La Carte, thực đơn tự chọn – thực đơn đặt trước.

C. Ghi nhớ

- Khái niệm thực đơn
- Phân loại thực đơn
- Vai trò của thực đơn.

CHƯƠNG 2. CƠ CẤU BỮA ĂN

Giới thiệu:

Thực đơn các bữa ăn thường ngày và bữa ăn tiệc phải đảm bảo các yêu cầu cơ bản về cơ cấu, thời gian, số lượng, chất lượng, phù hợp với chủ đề, tập quán và khẩu vị ăn uống của thực khách.

Mục tiêu:

- Trình bày được cơ cấu, tính chất và đặc điểm của các bữa ăn;
- Trình bày được khẩu vị, tập quán ăn uống và các yếu tố ảnh hưởng đến khẩu vị và tập quán ăn uống;
- Trình bày được các loại bữa ăn;
- Cấu trúc được các món ăn trong một bữa ăn và trong một bữa tiệc cụ thể;
- Có ý thức đảm bảo an toàn thực phẩm khi cấu trúc các món ăn trong bữa ăn và trong bữa tiệc.

A. Nội dung:

1. Khái niệm chung

1.1. Khẩu vị ăn uống

Người Việt Nam sử dụng tất cả các phương pháp làm chín thực phẩm để chế biến các món ăn, đặc biệt là các phương pháp chế biến nhiệt, trong đó các phương pháp làm chín bằng đun trong hơi nước là phổ biến nhất, là đặc điểm chung của các nước vùng nhiệt đới.

Nguyên liệu sử dụng để chế biến món ăn rất phong phú, bao gồm tất cả các loại thịt gia súc, gia cầm, thủy sản, thú rừng, trứng, các loại rau, củ, quả... Rau được sử dụng để chế biến các món ăn độc lập và được dùng để thêm vào các món ăn khác. Gia vị để chế biến món ăn chủ yếu là: rau thơm, dấm, đường, húng liu, mẻ, mắm tôm, nước mắm, hành, tỏi... Các gia vị khác như ớt, gừng, nghệ, sả, riềng... rất hay được sử dụng. Gia vị là vỏ cam quýt cũng được sử dụng để tẩy mùi cho nguyên liệu hôi, tanh. Chất để tạo độ sánh cho các món ăn là bột mỳ, bột năng...

Trong ăn uống của người Việt Nam, hầu hết mỗi món ăn đều sử dụng một loại nước chấm tương ứng, trên mâm ăn thường bày nhiều loại nước chấm, thành phần chính của nước chấm là từ nước mắm, một số loại khác như mắm tôm, mắm tép, ruốc, xì dầu, chao, tương...

Ẩm thực Campuchia ảnh hưởng phong cách mạnh mẽ của Ấn Độ và Trung Hoa, hầu hết các món ăn có vị lạt, ngọt và béo. Món ăn Ấn Độ tìm thấy hầu hết ở các gia vị được dùng chủ yếu là cay như sa tế, ớt, tiêu, nhục, hồi... Món ăn Trung Hoa được tìm thấy ở đây nhiều với vị lạt và khá béo, nhiều dầu mỡ nhất là mang phong cách ẩm thực vùng Tứ Xuyên.

Các thực phẩm chủ yếu cho người dân Campuchia là lúa gạo. Hầu như mỗi bữa ăn đều có cơm. Các món khác như cari, súp hoặc khoai tây chiên thường là các món chính đi kèm khá phổ biến. Ngoài gạo, người Campuchia còn sử dụng nếp để chế biến ra các món xôi và cơm lam. Xôi thường đi kèm sầu riêng như là một món tráng miệng còn cơm lam thường dùng như là một món thay thế cơm cho người nông dân khi mà họ không có thời gian chế biến.

Nét văn hóa ẩm thực Thái chính là sự kết hợp giữa ẩm thực phương Đông và phương Tây, đặc biệt là các nước lân cận như Ấn Độ, Indonesia, Myanma, Trung Quốc... Đó là sự hòa trộn tinh tế của thảo dược, gia vị và thực phẩm tươi sống để tạo nên một phong cách ẩm thực riêng biệt, độc đáo được kết tinh qua nhiều thế kỷ. Mỗi món ăn hay toàn thể bữa ăn đều có sự phối trộn tinh tế giữa vị cay, chua, ngọt và đắng. Ẩm thực Thái Lan là một phần của văn hóa Thái Lan và trở thành một trong những yếu tố thu hút khách du lịch. Bữa cơm người Thái gồm cơm, các món cari và đồ ăn được xếp lên mặt bàn như bắp cải, đậu xanh, thịt nướng, thịt chiên, cua hay cá, canh

chua... Nước chấm phổ biến của người Thái là nước mắm ớt pha loãng hay không pha loãng. Xi dầu, sa tế và các loại nước chấm khác cũng được sử dụng trong các món ăn.

Ẩm thực Lào mang phong cách tương tự các quốc gia láng giềng là Campuchia và Thái Lan: cay, chua và ngọt nhưng cũng có những phong cách đặc trưng rất riêng. Nguyên liệu thực phẩm chính là gạo, thức ăn là các loại cá nước ngọt, thịt heo, gà, trâu, vịt để nấu nướng nhiều thứ món ăn thông thường. Người Lào cũng ăn những thứ thịt thú săn như nai, gà rừng, chim cú nếu có dịp kiếm được.

Văn hóa ẩm thực Nhật được biết đến với những món ăn truyền thống và nghệ thuật trang trí ẩm thực độc đáo. Nhật cũng giống như các nước châu Á khác, xuất phát từ nền nông nghiệp lúa, cơm được coi là món chính trong bữa ăn của người Nhật. Nhật Bản là quốc gia xung quanh bốn bề là biển, các món ăn của người Nhật được chế biến chủ yếu là từ hải sản, cá là nguồn cung cấp protein chủ yếu.

Người Nhật thường chú ý nhiều đến kiểu cách và rất cầu kỳ trong chế biến thực phẩm. Chính những điều này tạo nên hương vị đặc trưng của các món ăn Nhật như các món ăn sống, hấp, luộc...

Mùi vị các món ăn Nhật đơn giản hơn so với các món ăn của phương Tây, chú trọng đến đặc sản theo từng mùa và sự lựa chọn các bát đĩa đựng thức ăn một cách nghệ thuật. Các món ăn của Nhật nhằm giữ lại nhiều nhất hương vị, màu sắc của thiên nhiên.

Bữa cơm người Nhật chủ yếu là cơm, cá, rau và có rất ít thịt trong thành phần ăn. Mỗi người bao giờ cũng có một bát cơm kèm với rau bina, củ cải hoặc dưa muối, rong biển sấy được dùng để cuộn cơm hoặc ăn không. Có thể ăn mì Udon và Soba để thay thế cơm hay Sushi. Món khai vị là sashimi và kết thúc bữa ăn là một tách trà xanh.

Trung Hoa cũng như đa phần các nước phương Đông khác, là một đất nước thiên về nông nghiệp nên hai thành phần chính trong ẩm thực Trung Hoa là "Chủ thực" (gạo, mì hay mỳn thầu) và "Cải thực" (là các món cung cấp các chất dinh dưỡng khác như rau, thịt, cá, hoặc những món bổ sung).

Văn hóa ẩm thực Trung Hoa đặc sắc và độc đáo bởi sự toàn vẹn trong suy nghĩ, sự kết hợp tinh tế giữa hương, sắc, vị và cả trong cách bày biện. Người Trung Quốc rất coi trọng sự toàn vẹn, nên ngay cả trong các món ăn cũng phải thể hiện sự đầy đủ, nếu thiếu sẽ là điều chẳng lành, vì sự việc không được "đầu xuôi đuôi lọt". Các món ăn từ cá thường được chế biến nguyên con, gà được chặt miếng rồi xếp đầy đủ lên đĩa...

Sự tinh tế trong các món ăn chính là sự hội tụ đầy đủ từ hương, sắc, vị đến cách bày biện, trang trí. Món ăn ngon phải đảm bảo có màu sắc đẹp mắt, có hương thơm ngào ngạt, có vị ngon của đồ ăn được chế biến từ nguyên liệu tươi, và cách trình bày thật thu hút và ấn tượng. Các món ăn không chỉ ngon, đẹp mắt mà còn bổ dưỡng bởi sự kết hợp tài tình giữa các thực phẩm và các vị thuốc như hải sâm, thuốc bắc...

8 phong cách ẩm thực truyền thống của Trung Hoa là: Sơn Đông, Tứ Xuyên, Giang Tô, Chiết Giang, Quảng Đông, Phúc Kiến, Hồ Nam, và An Huy.

Đặc điểm nổi bật của ẩm thực Hàn Quốc là mỗi vùng, miền và mỗi mùa xuân, hạ, thu, đông đều có những món ăn riêng, độc đáo. Món ăn chính của người Hàn Quốc là cơm. Ngoài việc nấu cơm với gạo, người ta thường độn thêm lúa mạch, bắp, kê, bobo hay đậu. Thức ăn chủ yếu là các loại rau xanh luộc tái, xào hoặc tẩm, trộn gia vị như dưa chuột muối, rau sống trộn...; canh có nhiều nước dùng và thành phần chính là thịt, rau, cá, rong biển, xương hay lòng bò, lòng heo; các món hầm... và kim chi.

Nguyên liệu món ăn đa dạng: các loại nấm, đậu, rong biển, con trai, cá, các loại rễ cây, rau...; nhiều màu sắc: màu vàng của trứng rán, màu đỏ của tương ớt, màu xanh của rau, màu đen của rong biển, màu trắng của nấm kim châm...

Các món ăn chính và các món ăn phụ trong bữa ăn phải được bày biện riêng biệt. Món chính thường là cơm, cháo hay những thứ làm từ bột mỳ... đi kèm với các loại thức ăn phù hợp để cân bằng dinh dưỡng. Người Hàn Quốc ăn bằng mắt nên cách trình bày rất công phu, tinh tế và mang tính thẩm mỹ cao.

Được coi là thủ đô ẩm thực của Châu Á, ẩm thực Singapore phong phú với sự giao thoa Đông – Tây với các món ăn hấp dẫn. Món ăn đặc trưng của người Trung Quốc, Malaysia, Ấn Độ... dễ dàng được tìm thấy khi ghé thăm các khu sắc tộc. Các món ăn hiện đại kiểu phương Tây với những nhà hàng khách sạn lớn cũng là một điểm mạnh của ẩm thực đảo quốc Sư tử.

Các món ăn của Singapore thường gồm nhiều loại gia vị như me, nghệ, nước dứa, khiến mùi vị tăng thêm phần hấp dẫn. Người Singapore thường chuộng món cá kết hợp với gia vị cà ri (có nguồn gốc từ Trung Quốc và Ấn Độ), ăn kèm với bánh mỳ hoặc cơm.

1.2. Tập quán ăn uống

Với điều kiện tự nhiên đa dạng, chủ yếu là khí hậu nhiệt đới và gần đại dương lớn, ẩm thực châu Á là sự khéo léo kết hợp các món ăn nấu từ các loại nguyên liệu nhiệt đới và đề cao vai trò của các nguyên liệu đến từ biển cả. Bên cạnh đó, nền văn hóa châu Á trọng truyền thống và cộng đồng nên đòi hỏi một món ăn ngon phải là món ăn thể hiện được triết lý, giá trị nhân sinh quan.

Ẩm thực châu Á là tấm gương phản chiếu đời sống cũng như nền văn hóa, lịch sử lâu đời của các quốc gia trên lục địa này. Tuy nhiên, chúng ta vẫn có thể tìm thấy điểm giao thoa đầy thú vị giữa các nền văn hóa thông qua các món ăn châu Á có hương vị tương lạ mà quen. Món ăn Châu Á truyền thống thường hạn chế chất đạm, sử dụng nhiều loại gia vị, rau củ và trái cây từ các món để giải nhiệt trong điều kiện thời tiết quanh năm nóng ẩm.

Trung Quốc được xem là một trong 10 nền ẩm thực hàng đầu thế giới. Nhiều nhà hàng truyền thống của đất nước này có mặt ở khắp các quốc gia trên hành tinh và được nhiều người yêu thích. Những món ăn như vịt quay Bắc Kinh, canh cá Giang Tô, đậu hũ Tứ Xuyên hay các món Dimsum đã góp phần làm nên sự vẻ vang đó. Do tính chất lãnh thổ rộng lớn, ẩm thực Trung Hoa có những nét khác biệt riêng theo vùng miền. Người Tứ Xuyên thích ăn đồ cay, người Sơn Đông thích ăn đồ tươi, ít dầu mỡ. Người Quảng Đông thích ăn đồ nhạt còn trình bày cầu kỳ và bắt mắt nhất thì phải kể đến Giang Tô. Bên cạnh đó, người Bắc Kinh chuộng các món ăn giòn, có bơ, hương vị thơm ngon được chế biến từ đồ ăn tươi.

Ẩm thực Trung Hoa đề cao sự toàn vẹn trong món ăn tạo nên bởi hương vị đa dạng, trình bày bắt mắt và sự cầu kỳ trong công đoạn chế biến.

Trong khi đó, ẩm thực Nhật Bản tập trung vào việc bảo toàn tính tươi mát và nguyên thủy nhất của thực phẩm nhằm tạo ra các món ăn có độ dinh dưỡng cao. Người Nhật nổi tiếng với những món ăn rất lành mạnh. Sushi hay sashimi sử dụng thành phần chính là cơm nắm, rong biển, cá tươi đã làm nên thương hiệu ẩm thực Nhật trên toàn thế giới. Có thể xem Nhật Bản là nơi dành cho những người sành ăn, yêu ẩm thực và du lịch. Rượu sake với hương vị có một không hai là món uống mọi người không nên bỏ qua. Tuy nhiên, để sáng tạo nên những món ăn giàu chất dinh dưỡng như thế, người Nhật đã phải dày công nghiên cứu nhiều phương pháp bảo quản, chế biến nguyên liệu đạt đến độ tinh tế tuyệt vời.

Là quốc gia ôn đới, quanh năm thời tiết giá lạnh nên thói quen ăn uống của người Hàn Quốc thiên về các món ăn có vị cay nóng, các món nướng và súp để làm ấm người trong tiết trời giá lạnh. So với hai nền ẩm thực trên, các món ăn đến từ Hàn Quốc có màu sắc bắt mắt và hương

vị dễ ăn khiến nhiều người mê mẩn, như món cơm cuộn gimhap (kimbap) hay các món ăn dùng kèm với kim chi – phương pháp muối rau cải độc đáo của người Hàn Quốc.

Khu vực Tây Nam Á, bao gồm các món ăn từ Ấn Độ, Pakistan, Sri Lanka và Myanmar. Ẩm thực Tây Nam Á xuất phát từ nền văn minh Ba Tư - Ả Rập. Thói quen ăn bánh mì nan (bánh mì phẳng) trở nên phổ biến, cùng với thịt cừu, bánh mì kebab (có nguồn gốc từ Thổ Nhĩ Kỳ) và sử dụng ớt nóng, tiêu đen, đinh hương, cùng với ghee (một loại dầu bơ). Cà ri cũng trở thành một yếu tố chính trong nền văn hóa ăn kiêng theo tôn giáo này. Thông qua các giáo lý của Ấn Độ giáo, bò chỉ được sử dụng để lấy sữa chứ không phải lấy thịt. Ngoài gạo, bánh chapati làm từ lúa mì hoặc lúa mạch cũng là một phần quan trọng của chế độ ăn uống. Đậu cũng là một thực phẩm hay góp mặt trong các bữa ăn của người Tây Nam Á.

Đông Nam Á là khu vực có nền văn hóa ăn uống lớn thứ ba đại diện cho ẩm thực châu Á là khu vực Đông Nam Á, bao gồm Thái Lan, Lào, Campuchia, Việt Nam, Indonesia, Malaysia, Singapore và Brunei... Đặc trưng ẩm thực của trong khu vực này là các thực phẩm tươi ngon, sơ chế đơn giản, nhấn mạnh vào việc cân bằng hương vị bằng việc xào nhanh, hấp hoặc đun sôi, bổ sung thêm các gia vị rời rạc và hương liệu có tính thanh mát, bao gồm nước ép chanh, cam, quýt và các loại thảo mộc như húng quế, rau mùi và bạc hà. Bằng cách chế biến này, món ăn của người Đông Nam Á luôn đạt được độ cân bằng tinh tế giữa các vị chua, cay, ngọt, mặn. Ngoài ra, trong khi các món ăn miền Đông Bắc nhấn mạnh việc sử dụng nước tương trong hầu hết mọi thứ thì nền “văn hóa nước mắm” thống trị khu vực phía Đông Nam. Nước mắm pha cùng với ớt, gừng, chanh và me cho thêm hương vị chua mát, phù hợp với khí hậu nhiệt đới nóng ẩm

Ăn uống của Việt Nam vốn có từ lâu đời và mang đậm bản sắc văn hóa dân tộc. Ăn uống của Việt Nam cũng chịu ảnh hưởng của các nước, chủ yếu là Trung Quốc và Pháp do bị thống trị lâu dài của các nước này, chủ yếu là trong cách sử dụng nguyên liệu và gia vị.

Người Châu Á thường ăn ba bữa một ngày, gồm ăn sáng, ăn trưa và ăn tối. Bữa sáng gọi là bữa điểm tâm, không nhất thiết phải là ăn cơm mà có thể là ăn cháo, bún, miến, phở,... Bữa trưa và bữa tối thường ăn cơm, món ăn chính của người Châu Á.

Trong bữa ăn, người Châu Á không nhất thiết phải tuân theo thứ tự món ăn một cách chặt chẽ. Người ăn có thể ăn theo trật tự món ăn nhưng cũng có thể ăn một số món cùng lúc và dùng trong suốt bữa ăn.

Người châu Á dùng tất cả các loại thực phẩm để chế biến món ăn. Và nghệ thuật ẩm thực khu vực châu Á có những đặc điểm chung:

- Gạo là lương thực chính trong các bữa ăn, gạo thường được sát vỏ còn nguyên hạt để nấu cơm và cơm đóng vai trò rất quan trọng trong bữa ăn. Gạo còn được dùng ở dạng bột làm nhiều loại bánh khác nhau.

- Ngoài gạo ra, lương thực châu Á còn có ngô, khoai, sắn,... là lương thực phụ dùng để ăn kèm hoặc có thể thay cơm.

- Trong bữa ăn, ngoài cơm còn có rau quả và các loại thịt động vật như thịt gia súc, gia cầm, thủy hải sản,...

- Người châu Á thường dùng thực phẩm dạng tươi hoặc dạng khô nhưng lại ít dùng sữa và các chế phẩm từ sữa. Đặc biệt, người châu Á sử dụng và chế biến cả thịt súc vật nuôi như trâu, bò, lợn,....

Trong bữa ăn, người châu Á sử dụng nhiều loại gia nhằm vị tạo vị và tạo mùi cho món ăn, chẳng hạn tạo vị cay, mặn, ngọt. Các gia vị thường được dùng là ớt, hạt tiêu, muối, mắm, đường, hành, tỏi. Chúng được dùng để tẩm ướp hoặc để chấm, rắc lên món ăn.

Các gia vị được sử dụng có thể ở dạng tươi nguyên, khô hoặc dạng bột, nước. Khâu tẩm ướp gia vị trong kỹ thuật chế biến món ăn đóng vai trò hết sức quan trọng. Hầu như các món ăn

châu Á đều được tẩm ướp gia vị trước khi chế biến, chỉ trừ các món luộc. Có những món ăn, việc tẩm ướp gia vị trở thành bí quyết riêng của mỗi người đầu bếp, tạo ra sự độc đáo, hấp dẫn, thành công của món ăn và của người đầu bếp.

Món ăn của các quốc gia khu vực châu Á rất đa dạng, phong phú về chủng loại và về chất lượng. Không một quốc gia nào có thể thống kê được hết số món ăn của nước mình. Vì vậy, phương pháp chế biến món ăn ở khu vực này cũng rất phong phú và đa dạng. Các phương pháp chế biến chủ yếu của người châu Á là nấu, rán, luộc, kho,.....

Món ăn của người châu Á được chế biến với rất nhiều trạng thái khác nhau, từ khô đến ướt. Chẳng hạn món trộn, xôi, súp, bún, phở,..... Do đó, có thể nói trạng thái món ăn của người châu Á rất phong phú và đa dạng.

Trong bữa ăn, các món ăn được trình bày theo mâm. Toàn bộ các món ăn được bày hết lên đĩa, bát và đưa hết lên mâm để thể hiện sự thịnh soạn của bữa ăn.

Người Âu - Mỹ ăn 6 bữa một ngày, gồm 3 bữa chính là sáng, trưa, tối và 3 bữa phụ sau các bữa chính.

Thức ăn được phục vụ theo món và theo một trình tự nhất định tương đối nghiêm ngặt. Món ăn chia theo từng xuất, không ăn chung.

Trong bữa ăn hầu như bao giờ cũng có uống. Theo truyền thống thì rượu vang được dùng phổ biến để uống khai vị, không phân biệt giới tính, lứa tuổi. Ngày nay thì người Âu - Mỹ còn dùng nước khoáng, nước hoa quả trong bữa ăn.

Lương thực chính của người Âu - Mỹ là bột mỳ. Từ bột mỳ, người châu Âu làm ra rất nhiều loại bánh khác nhau từ bánh ngọt đến bánh mặn, chẳng hạn, bánh mỳ, bánh pudding, bánh ga tô, bánh bích quy,..... Những loại bánh này được dùng trong cả bữa ăn chính lẫn bữa ăn phụ, cả các bữa tiệc liên hoan nhẹ đến các bữa tiệc lớn.

Ngoài bột mỳ, người châu Âu - Mỹ còn dùng tất cả các loại nguyên liệu khác để chế biến món ăn, trong đó được dùng nhiều nhất là dầu thực vật và những nguyên liệu có nguồn gốc từ sữa bò, chẳng hạn, sữa tươi, kem tươi, bơ pho mát,... Có thể nói, hầu như không có món ăn nào lại không sử dụng hai nhóm nguyên liệu trên.

Người Âu - Mỹ ít dùng những sản phẩm lên men như tương, mắm, rau quả muối chua,...

Có một đặc điểm khác với người châu Á là người châu Âu không bao giờ ăn thịt chim bồ câu, chó, mèo hoặc các con vật cũng khác.

- Gia vị: Trong chế biến món ăn, người Âu - Mỹ sử dụng rất nhiều loại gia vị khác nhau, kể cả dùng rượu, nhưng không bao giờ học sử dụng mỳ chính để làm tăng vị ngọt của món ăn.

Người Âu - Mỹ sử dụng nhiều phương pháp chế biến nên họ tạo ra nhiều món ăn rất ngon, khác nhau và rất phong phú. Phổ biến nhất là các món quay, nướng, rán, om, hầm, bỏ lò, hấp,.... Họ ít món nấu, món xào.

Hầu hết, các món ăn Âu - Mỹ ở trạng thái khô, sệt, hàm lượng nước thấp, chỉ duy nhất nhóm món súp là ở trạng thái lỏng, nhiều nước. Trạng thái món ăn như vậy rất phù hợp với cách ăn dùng dao, nĩa, thìa của họ.

Các món ăn của người Âu - Mỹ thường có vị ngọt đậm tự nhiên của xương, thịt, rau củ. Họ dùng muối ít nên độ mặn của món ăn thấp. Ngoài ra, món ăn nổi mùi thơm của nguyên liệu, của các gia vị tự nhiên và của rượu.

Tập quán và khẩu vị ăn uống của người Pháp sớm được hình thành và ổn định trước thời Pháp phong kiến và đến nay càng được chú trọng gọt dũa, hoàn thiện. Ngày nay, tập quán và khẩu vị ăn uống của người Pháp trở thành chuẩn mực nhất và trên thực tế mang lại tính hiện đại cao, chung cho cả lối ăn Âu - Mỹ. Các món ăn của Pháp vốn rất phong phú, đa dạng về chủng

loại, nhiều về số lượng và rất ngon, tinh tế, hài hòa về hương vị, phù hợp với nhiều người. Nghệ thuật nấu nướng của Pháp đã có ảnh hưởng mạnh mẽ đến ẩm thực của nhiều nước khác.

Món ăn của người Đức vô cùng phong phú, đa số được trồng hoặc được sản xuất tại nhà. Món ăn của người Đức được chế biến từ sự kết hợp giữa thịt (thịt bê, thịt lợn,...), ướp nhiều thứ gia vị (mù tạt, bột cà ri,...) với cá muối kèm với rau,...

Người Anh rất thích các món ăn được chế biến từ cá, riêng dân vùng Irislend ăn nhiều cá đến mức nếu không có cá thì sẽ không thành bữa ăn của họ.

Người Anh quen ăn các món gà quay, cá rán, thịt đúc, dê nướng, ưa thích các món chế biến từ cua, ốc, baba, rùa, rắn. Điểm tâm có nhiều món trong đó phải có trà, sữa, cà phê và các món ăn khác.

Người Anh khác người Âu lục địa về nhu cầu đồ uống. Họ ít uống cà phê mà uống trà nhiều hơn. Trà được pha theo kiểu Anh là có pha thêm vài giọt sữa. Đây là thức uống quốc gia của họ. Họ thường uống vào lúc 5 giờ, lúc điểm tâm, trước và sau bữa ăn trưa, vào lúc 17 giờ và 23 giờ.

Do đặc điểm địa lý như trên nên nền văn hóa của người Nga mang sắc thái cả của người Á và người Âu. Tập quán và khẩu vị ăn uống của người Nga cũng mang sắc thái như vậy. Tuy nhiên, người Nga chịu ảnh hưởng của châu Âu nhiều hơn, do đó, họ cũng không ăn thịt chim bồ câu, thịt chó, mèo, rắn,...

Ẩm thực Nga được coi là một trong những truyền thống ẩm thực độc đáo nhất. Trong quá trình hình thành truyền thống ẩm thực Nga thì ảnh hưởng lớn nhất là các điều kiện địa lý tự nhiên. Số lượng sông, hồ, rừng rất lớn đã tạo điều kiện xuất hiện trong ẩm thực Nga một lượng lớn các món ăn từ cá, thịt rừng, nấm và quả rừng. Thường thì sẽ là cá, thịt bò, thịt cừu hầm hoặc nướng được ăn kèm với rau và khoai tây. Hai món nổi tiếng là bánh mì đen và salad Nga.

Do đặc điểm dân cư nêu trên nên người Mỹ có tập quán và khẩu vị ăn uống pha tạp nhiều kiểu ăn khác nhau trên thế giới. Tuy nhiên, nổi bật nhất vẫn là kiểu ăn theo lối châu Âu. Người Mỹ cũng rất năng động mạnh dạn và dễ chấp nhận các kiểu ăn khác nhau, nhưng người Mỹ cũng kiêng ăn thịt một số loại mà người châu Á ưa ăn.

2. Các yếu tố ảnh hưởng đến khẩu vị ăn uống và tập quán ăn uống

Mỗi quốc gia, mỗi dân tộc đều có một tập quán riêng của mình, từ cưới xin, hiếu lễ, hội hè, đàn hát, ăn uống,.... Những tập quán đó đã tạo nên tính đặc trưng văn hóa của mỗi quốc gia. Mặt khác, mỗi quốc gia lại có các nhóm dân tộc, các địa phương với những phong tục, tập quán riêng, tạo ra tính đa dạng văn hóa của nhóm dân tộc, địa phương đó.

Văn hóa ẩm thực được hình thành không phải tùy tiện, không phải ngẫu nhiên mà đều do có những quy luật và chịu sự chi phối của những yếu tố nhất định. Tất nhiên, những yếu tố đó đóng vai trò khác nhau do hoàn cảnh và đặc điểm riêng của mỗi dân tộc, mỗi vùng, mỗi địa phương.

Trong những yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống của mỗi dân tộc, mỗi quốc gia thì những yếu tố sau đây có ảnh hưởng rõ rệt nhất.

2.1. Yếu tố chủ quan

2.1.1. Nghề nghiệp

Mỗi người đều có nghề nghiệp riêng của mình, do vậy mà cách ăn của mỗi người cũng có sự khác nhau.

- Những người lao động nặng (nông dân, công nhân mỏ, xây dựng...), vận động viên thể thao...): công việc của họ là làm việc chân tay, phải dùng sức lực nhiều. Do đó, thường họ ưa

thích những món ăn giàu chất béo, chất đạm và mùi vị mạnh. Nhu cầu ăn uống của họ nhiều hơn về cả lượng và chất. Ngoài ra, họ là những người rất dễ tính trong việc lựa chọn các món ăn.

- Những người lao động trí óc (nhân viên hành chính, giáo viên,...): công việc chủ yếu của họ ít dùng chân tay, chủ yếu là lao động chất xám. Do đó, nhu cầu ăn uống của họ ít nhưng lại được chia thành nhiều bữa. Yêu cầu về khẩu vị ăn uống của họ phong phú, tinh tế và phức tạp. Các món ăn phải giàu chất đạm, khoáng, vitamin, đường, ít tinh bột và có mùi vị nhẹ. Kỹ thuật chế biến cầu kỳ và trình bày đẹp đẽ sẽ luôn làm hài lòng những người này. Khẩu phần ăn ít, nhưng lại chia nhiều bữa, cách ăn và khẩu vị ăn uống cởi mở, dễ chấp nhận các khẩu vị mới, ít bị lệ thuộc vào tập quán và truyền thống.

- Những doanh nhân: đây là những người luôn bận rộn, phải chiêu đãi, tiếp khách. Họ là những người luôn cởi mở, dễ hòa đồng và dễ thiết lập mối quan hệ. Do đó, cách ăn và khẩu vị ăn uống của họ cũng cởi mở, dễ chấp nhận các khẩu vị mới, ít bị lệ thuộc vào tập quán và khẩu vị ăn uống truyền thống của bản thân mà luôn chiều theo ý của đối tác để đạt hiệu quả công việc. Tuy nhiên, khi nghỉ ngơi, giải trí hoặc chiêu đãi, doanh nhân lại là những người rất khó tính, khắt khe, đòi hỏi cao về chuyên môn và chất lượng phục vụ.

2.1.2. Kinh tế

- Những quốc gia có nền kinh tế phát triển thì các món ăn phong phú, đa dạng, được chế biến và hoàn thiện cầu kỳ hơn, ngon hơn và có tính khoa học hơn.

- Những quốc gia hay vùng dân cư có nền kinh tế kém phát triển thì các món ăn đa phần bị bó hẹp trong nguồn nguyên liệu tại chỗ nên khẩu vị ăn uống của họ đơn giản, các món ăn ít phong phú và thể hiện đậm nét dân dã.

- Những người có thu nhập cao đòi hỏi món ăn ngon, đa dạng, phong phú. Món ăn phải được chế biến và phục vụ cầu kỳ, cẩn thận, đạt trình độ kỹ thuật và thẩm mỹ cao, ngoài ra phải đạt các yêu cầu nghiêm ngặt về vệ sinh và chế độ dinh dưỡng. Đồng thời họ cũng là người luôn hiếu kỳ với những nền văn hoá ăn uống mới. Với họ, ăn uống không bao giờ chỉ là ăn no, ăn ngon mà còn phải là thú vui, thú tiêu khiển hay là sự khám phá mới hoặc là môi trường để giao tiếp,... Cũng chính vì vậy, với những người có thu nhập cao thì tuy họ là những người khó tính nhưng mặt khác, họ lại là những người rất cởi mở và dễ dàng đón nhận những tập quán, khẩu vị ăn uống mới.

- Những người có thu nhập thấp là những người coi ăn uống là để cung cấp năng lượng, cung cấp chất dinh dưỡng để sống, làm việc nên họ chỉ đòi hỏi ăn no, đủ chất và trong trường hợp đặc biệt mới đòi hỏi ăn ngon. Khẩu vị của họ bị bó hẹp và mang tính bảo thủ. Họ là người luôn e ngại trước những khẩu vị hay món ăn mới lạ, thậm chí nhiều người còn không chấp nhận những món ăn khác món ăn truyền thống.

Thực tế ở nước ta những năm trước, khi nền kinh tế chưa phát triển, những người có thể ăn được bơ, phomat rất ít. Đến bây giờ, tuy đa phần dân cư các thành phố lớn có mức thu nhập cao, có thể ăn được bơ, phomat nhưng những người lao động vùng nông thôn hay những người có thu nhập thấp vẫn chưa chấp nhận được mùi của bơ hay phomat.

- Những người hay đi du lịch: Bản chất của họ là những người ham tìm hiểu, ưa mạo hiểm. Về cơ bản nhóm người này giống với nhóm người có thu nhập cao, họ lại là những người rất cởi mở và rất thích thú đón nhận và thưởng thức những nền văn hoá ăn uống mới.

2.2. Yếu tố khách quan

2.2.1. Địa lý và khí hậu

Địa lý: đây là yếu tố mang tính cơ bản tác động đến tập quán và khẩu vị ăn uống của vùng dân cư hoặc mỗi dân tộc. Vị trí địa lý của mỗi quốc gia, mỗi khu vực khác nhau là khác nhau. Sự khác nhau này ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống, thể hiện theo xu hướng:

- Những nơi tập trung nhiều đầu mối giao thông thuận tiện như đường thủy, đường sông, đường bộ, đường không... thì khẩu vị ăn uống sẽ bị ảnh hưởng nhiều hơn bởi nguồn nguyên liệu sử dụng để chế biến rất dồi dào, phong phú, các món ăn cũng đa dạng hơn, khẩu vị mang sắc thái nhiều vùng khác nhau. Vị trí địa lý ảnh hưởng đến việc sử dụng nguyên vật liệu để chế biến món ăn và kết cấu bữa ăn, nguyên nhân là do các vùng địa lý khác nhau sẽ nuôi trồng, sản xuất ra các loại nguyên liệu chế biến khác nhau.

Ví dụ: Thái Lan là một nước nằm ở khu vực Đông Nam Á, có nhiều điều kiện thuận lợi về giao thông đường thủy. Ngay từ thế kỷ XVI, Thái Lan đã phát triển buôn bán với các nước phương Tây nên vì vậy, khẩu vị và tập quán ăn uống bị ảnh hưởng của Bồ Đào Nha, Pháp, Đan Mạch, Nhật,....

- Đặc điểm địa lý cũng ảnh hưởng nhiều đến việc sử dụng nguyên liệu chế biến và kết cấu bữa ăn vì những vùng địa lý khác nhau sẽ nuôi trồng và sản xuất ra các loại nguyên liệu chế biến khác nhau:

Những vùng gần sông, biển thường sử dụng nhiều thực phẩm là thủy hải sản. Ví dụ: Nhật Bản là quốc gia xung quanh bốn bề là biển, các món ăn của người Nhật chủ yếu là hải sản và bữa ăn của họ không bao giờ thiếu món cá. Nhật cũng là một nước tiêu thụ nhiều cá nhất trên thế giới

Những vùng nằm sâu trong lục địa, vùng núi... sử dụng ít thủy sản và ngược lại họ dùng nhiều món ăn được chế biến từ động, thực vật trên cạn như thịt gia súc, gia cầm, chim, thú rừng...

Vùng đồng bằng chiêm trũng hay ăn cua, ốc..

Vùng rừng núi ăn thịt thú rừng.

Khí hậu:

- Vùng có khí hậu lạnh: thường sử dụng nhiều chất béo, nhiều tinh bột; phương pháp chế biến là xào, rán, quay, hầm; các món ăn thường đặc nóng, ít nước và ăn nhiều bánh.

- Vùng có khí nóng: dùng nhiều món ăn được chế biến từ các nguyên liệu có nguồn gốc từ thực vật. Tỷ lệ chất béo có trong món ăn ít hơn. Thông thường vào mùa nóng hay ăn những món ăn mát; phương pháp chế biến thường là luộc, nhúng.

2.2.2. Lịch sử và văn hóa

Sự ảnh hưởng của lịch sử đến văn hóa ẩm thực thể hiện qua một số điểm có tính quy luật:

- Bề dày lịch sử của dân tộc nào càng lớn thì các món ăn càng mang tính cổ truyền, độc đáo, truyền thống riêng, đặc biệt của dân tộc đó. Ví dụ: Việt Nam là dân tộc có 4000 năm lịch sử đấu tranh dựng nước và giữ nước, bánh chưng là món ăn có tính độc đáo và tượng trưng rất cao, là món ăn không thể thiếu trong ngày Tết cổ truyền của dân tộc.

- Trong lịch sử, dân tộc nào mạnh, hùng cường thì món ăn phong phú, chế biến cầu kỳ pha chất huyền bí nhưng lại có tính bảo thủ cao.

+ Trung Quốc là quốc gia có bề dày lịch sử hàng chục nghìn năm với nhiều sự kiện lừng lẫy, món ăn Trung Hoa nổi tiếng ngon, cầu kỳ, khó học hỏi. Mặt khác, họ ít du nhập tập quán và khẩu vị ăn uống của các quốc gia khác.

+ Pháp là một nước có nền kinh tế phát triển, văn minh lâu đời. Khí hậu của Pháp ôn hòa, có nhiều thực phẩm quý hiếm, có nhiều loại rượu ngon nổi tiếng trên thế giới. Người Pháp biết nấu ăn rất ngon và học hỏi cách nấu ăn của các nước khác.

- Chính sách cai trị của nhà nước trong lịch sử càng bảo thủ thì tập quán và khẩu vị ăn uống càng ít bị lai tạp. Ví dụ: Nhật Bản trước đây là một nước thực hiện chính sách bế quan tỏa cảng. Đến tận thời kỳ Minh Trị năm 1868 mới thực hiện chính sách cách tân. Do đó, món ăn của Nhật Bản rất đặc biệt, món ăn và cách thức nấu ăn của Nhật Bản rất ít bị lai căng

- Văn hóa càng cao thì khẩu vị càng tinh tế càng tinh tế và đòi hỏi sự cầu kỳ, cẩn thận từ khâu lựa chọn nguyên liệu đến kỹ thuật chế biến phục vụ. Chẳng hạn việc uống trà của các nhà nho thường khác với cách uống trà của các tầng lớp khác cùng thời.

- Sự giao lưu văn hóa càng nhiều thì kéo theo cả sự giao lưu văn hóa ăn uống, vì giao lưu văn hóa nói chung không thể tách rời giao lưu văn hóa ăn uống. Chẳng hạn, vùng châu Á - Thái Bình Dương chịu ảnh hưởng của nền văn hóa Trung Hoa. Các nước trong vùng như Trung Quốc, Việt Nam, Nhật Bản, Triều Tiên,... đều dùng gạo để nấu thành cơm, cùng dùng đũa để đưa thức ăn lên miệng,...

2.2.3. Tôn giáo

Đây là một trong những yếu tố khá quan trọng, có những tôn giáo có những quy định ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống của cả quốc gia.

- Tôn giáo sử dụng thức ăn làm vật thờ cúng thì việc sử dụng nguồn nguyên liệu để chế biến thức ăn cũng bị chi phối, ảnh hưởng nhiều đến tập quán và khẩu vị ăn uống. Ví dụ: đạo Hindu thờ con bò (vì họ cho rằng bò là con vật rất linh thiêng), do đó, những người theo đạo này không bao giờ ăn thịt bò và các chế phẩm từ bò.

- Tôn giáo càng nghiêm ngặt thì ảnh hưởng càng nhiều và nếu tôn giáo còn dùng thức ăn làm vật thờ cúng thì trong ăn uống càng có nhiều điều cấm kỵ, từ đó tạo ra tính đặc biệt riêng của tôn giáo và những tín đồ theo đạo đó. Chẳng hạn, đối với những người theo đạo Hồi thì họ kiêng ăn thịt lợn và các chất kích thích mạnh; còn với những người theo đạo Phật thì họ lại ăn chay một vài ngày trong tháng, nếu đi tu thì không được ăn các món ăn chế biến từ động vật (không sát sinh).

- Tôn giáo càng mạnh thì phạm vi ảnh hưởng càng lớn và sâu sắc. Chẳng hạn đạo Hồi có khoảng 900 triệu tín đồ và trên thế giới có nhiều quốc gia coi đạo hồi là quốc đạo. Họ hoàn toàn cấm dân chúng mua bán, sử dụng rượu, bia, thuốc lá hoặc những thứ gây kích thích, gây nghiện khác.

2.2.4. Sự phát triển du lịch

Du lịch đang trở thành một nhu cầu không thể thiếu trong cuộc sống của con người ở mọi châu lục. Và ngày nay, phát triển du lịch đang góp phần đẩy mạnh giao lưu văn hoá nói chung, trong đó có cả sự giao lưu về nếp sống, về thói quen... và cả về văn hoá ẩm thực.

Du lịch giúp bảo vệ nền văn hóa ăn uống cổ truyền của dân tộc qua các chương trình tham quan du lịch như một biện pháp tuyên truyền, quảng bá nền văn hóa các quốc gia. Ngoài ra, còn làm cho các nhân viên trong ngành ăn uống cảm thấy tự hào và không ngừng tìm tòi, chế biến nhiều món ăn mới lạ phục vụ du khách.

3. Giới thiệu các bữa ăn trong ngày

3.1. Bữa ăn chính

Bữa ăn chính gồm có:

- Bữa ăn sáng: là bữa ăn phụ đối với người châu Á nhưng là bữa ăn chính đối với người châu Âu. Các món ăn sáng thường là các món ăn đơn giản, không cầu kỳ, với thời gian không quá 15 phút, nhằm mục đích bù đắp năng lượng cho 12 giờ vào ban đêm và 4 giờ vào buổi sáng.

- Bữa ăn trưa: là một trong hai bữa ăn chính trong ngày đối với người châu Á và châu Âu, thời gian dành cho bữa ăn này nhiều hơn bữa sáng, khoảng trên dưới 30 phút.

- Bữa ăn tối: là bữa ăn phụ đối với người châu Âu, nhưng là bữa ăn chính, quan trọng của người châu Á, vì nó là bữa ăn sum họp gia đình sau ngày làm việc, học tập. Đối với người Việt, đây là bữa ăn chính cuối cùng trong ngày nên thời gian dành cho bữa ăn này nhiều hơn bữa khác, từ 30 phút trở lên.

3.1.1. Bữa ăn sáng

a) Ăn sáng theo kiểu Á

- Thời gian: khoảng từ 6h – 8h sáng.
- Các món ăn được chế biến từ thực phẩm động vật và các loại tinh bột, nhiều nước như: bún, phở, cháo, miến, xôi...

- Thức uống: thường là trà, cà phê.

b) Ăn sáng theo kiểu Âu

- Thời gian: khoảng từ 7h – 9h sáng.
- Các món ăn khô như: bánh mì, bơ, mứt, jăm bông, trứng...
- Thức uống: thường là trà, cà phê, sữa, nước trái cây.

c) Các bữa ăn sáng trong các khách sạn quốc tế

1) Continental breakfast (kiểu lục địa)

- Sử dụng các món ăn được chế biến sẵn ở trạng thái nguội (bánh mì, bánh ngọt, bơ, mứt, jăm bông, hot dog...), không có trứng.

- Thức uống: nước uống trái cây (tươi hoặc hộp), trà, cà phê...

- Có trái cây tráng miệng.

2) American breakfast (kiểu Mỹ)

- Các món ăn giống như kiểu lục địa nhưng có thêm trứng chiên hoặc luộc, pho mai, thịt muối; có nhiều loại bánh mì.

- Thức uống: nước uống trái cây (tươi hoặc hộp), trà, cà phê...

- Các khách sạn lớn thường phục vụ bữa ăn sáng tổng hợp.

Ngoài ra còn có các bữa ăn sáng khác như:

- Bữa ăn sáng theo sức khỏe

- Ăn sáng theo kiểu châu Âu

- Ăn sáng đặc thù

- Ăn sáng tôn giáo...

3.1.2. Bữa ăn trưa

- Sử dụng nhiều nguyên liệu thực phẩm, món ăn có chất lượng cao, dinh dưỡng nhiều, cơ cấu món ăn đầy đủ, phong phú..

- Có nhiều cách chế biến món ăn.

- Thực đơn phong phú, đa dạng gồm 3 nhóm: khai vị, món chính, tráng miệng và đồ uống.

- Thời gian: + Người Á: 11h – 13h

- + Người Âu: 12h – 14h.

- Thực đơn của người Âu: đầy đủ các món từ khai vị, món chính, món cuối bữa đến tráng miệng.

Thực đơn của người Đông Âu: súp, hải sản, thịt, rau và tráng miệng.

Thực đơn của người Tây Âu : salad, cá, thịt, rau và tráng miệng.

Do nếp sống công nghiệp vội vã, khẩn trương nên bữa trưa của người Âu (Mỹ) đôi khi rất đơn giản như một suất ăn nhanh Mc Donald, một chai nước khoáng hoặc bánh mì kẹp thịt với Coca Cola...

- Người châu Âu thường uống rượu vang trước, trong và sau bữa ăn.

- Thực đơn của người Á:
- + Khai vị: súp, gỏi
- + Món chính: thường là món rau, kho, rim rang, luộc..., món canh, tần, hấp, có nhiều nước và nhiều chất dinh dưỡng. Món chính thường gồm có 3 loại: mặn, xào, canh.
- + Tráng miệng đơn giản.

3.1.3. Bữa ăn tối

- Thời gian: + Người Á: 18h – 20h
+ Người Âu: 19h – 21h.
- Đối với người Âu và Á, bữa ăn này cũng gồm nhiều món ăn hơn các bữa ăn khác, thành phần dinh dưỡng phong phú, năng lượng nhiều.
- Món ăn, nguyên liệu, cách chế biến đa dạng, phong phú. Xu hướng không ăn nhiều dầu mỡ.
- + Bữa ăn Âu: các món ăn được chế biến bằng các nguyên liệu thực phẩm dễ tiêu hóa, không ăn các loại thịt, trứng.. khó tiêu mà chủ yếu thực phẩm là rau củ, quả, thịt gia súc có màu trắng, gia cầm, cá, chim... Bữa ăn này hầu hết người châu Âu dùng súp, màu hè thường dùng súp lạnh, súp rau; màu đông dùng súp nóng, đặc... Bữa ăn này đối với người châu Âu không có ý nghĩa quan trọng như người châu Á.

Đồ uống: thường sử dụng các loại thức uống phù hợp với món ăn.

- + Bữa ăn Á: các món ăn được chế biến từ nhiều nguyên liệu khác nhau, phương pháp chế biến phong phú. Thực đơn gồm nhiều món ăn nóng, cầu kỳ hơn bữa trưa.

3.2. Bữa ăn phụ

Các bữa ăn phụ theo tập quán truyền thống của người Âu Mỹ có 3 bữa ăn:

- Bữa phụ sáng (Coffee break, Morning tea...)
- Bữa phụ chiều ((Coffee tea, Afternoon tea...)
- Bữa phụ tối (Supper)

3.2.1. Bữa phụ sáng (Coffee break, Morning tea...)

- Thời gian: 10h – 10h30, thời gian dành cho bữa ăn này rất ngắn, không quá 15 phút.
- Áp dụng cho các cuộc hội họp.
- Các món ăn của bữa phụ sáng: vì đây là bữa ăn giữa giờ làm sáng, một mặt giúp cung cấp năng lượng cho cơ thể, mặt khác cũng là để thư giãn, giải lao nên các món ăn thường dùng là các món nguội, ăn nhanh, không cầu kỳ như jăm bông, sandwich, hamberger, sữa tươi, bánh ngọt, trái cây...

- Thức uống: trà, cà phê.

- Hình thức: tự phục vụ.

3.2.2. Bữa phụ chiều ((Coffee tea, Afternoon tea...)

- Thời gian: 15h30 – 16h, thời gian dành cho bữa ăn này rất ngắn, không quá 15 phút.
- Thức ăn và đồ uống: là bữa ăn giữa giờ làm chiều, nhằm thư giãn, lấy lại sức nên bữa ăn này cũng nhẹ nhàng, gồm trà, trái cây, sữa tươi, sữa chua với một ít bánh mỳ, kẹo ngọt...

3.2.3. Bữa phụ tối (Supper)

- Thời gian: + Người Á: 22h – 23h30.
+ Người Âu: 23h– 24h

Thời gian dành cho bữa ăn này tùy thuộc vào tính chất của bữa ăn, nếu là bữa phụ tối thông thường tại nhà trước khi đi ngủ diễn ra rất nhanh, chỉ khoảng trên dưới 15 phút, nhưng nếu là bữa tiệc đêm (dạ tiệc, tiệc chiêu đãi đêm, vũ tiệc...) thì thời gian dài và có thể kéo dài đến 2 giờ.

- Thức ăn gồm những món ăn nhẹ như: bánh mì kẹp nhân thịt và các món ăn kiểu buffet, pizza, sandwiches, phở, miến, bún, cháo...

- Đồ uống: nếu ăn thường dùng nước quả tươi, nếu ăn tiệc dùng nhiều loại rượu, tùy thuộc vào từng loại tiệc, có thể dùng sâm banh hoặc các loại cocktail...

Bảng 2.1. Kết cấu các bữa ăn trong ngày

Bữa ăn	Giờ ăn Âu	Giờ ăn Á
Sáng Phụ sáng	7h – 9h 10h – 10h30	6h – 8h
Trưa Phụ chiều	12h – 14h. 15h30 – 16h	11h – 13h
Tối Phụ tối	19h – 21h 23h – 24h	18h – 20h

4. Cấu trúc món ăn trong các bữa ăn

4.1. Khai vị

Trong phần ăn khai vị của thực đơn bao gồm những món ăn nhẹ, ăn vào đầu bữa ăn nhằm mục đích kích thích dịch vị tiêu hóa cho dạ dày. Các món ăn khai vị có định lượng ít gồm 2 thể loại khô và ướt.

Khai vị khô gồm các món ăn nguội ở dạng gỏi, salad hoặc các món nóng được chế biến bằng phương pháp quay, chiên hoặc nướng và thường không có hoặc có ít nước sốt đi kèm.

Một số loại khai vị khô: salad các kiểu, thịt nguội các loại, thịt hun khói phomat, cá, tôm, cua, trứng...

Khai vị ướt là các món súp hoặc nước dùng. Tùy thuộc vào từng loại súp mà phục vụ ở những nhiệt độ khác nhau.

Súp nóng nhiệt độ từ 65 → 75⁰C. Súp nguội nhiệt độ từ 7 → 14⁰C.

1) Một số loại súp thường dùng:

Súp nước trong là loại súp xương thịt, súp cá, súp gia cầm, súp trứng.

Súp ninh hầm là loại súp hầm từ thịt bò, heo, gà.

Súp cream: súp nấm tươi, súp đậu. súp cà chua, súp rau.

Súp sữa: Súp rau nấu với bột, gạo, sữa.

Súp lạnh: nước sữa chua với dưa leo, thịt.

Súp ngọt: súp hoa quả các loại.

Súp thịt: súp thịt băm nhỏ, xúc xích cắt nhỏ.

2) Một số loại khai vị nóng:

Tôm, cua hấp nướng

Chả giò

Cá nấu bơ

Trứng ốp lết
Gan chiên tỏi

a) Món Việt:

Nhóm món ăn khai vị (2 - 4 món):

- Món khô: giò, chả, nem, chả giò, nộm, salad, các món luộc, hấp, quay, nướng, chiên, thịt nguội...

Các món ăn của nhóm này được trình bày đẹp, có độ mặn thấp, có/không có nước sốt, mùi thơm, vị ngọt đặc trưng của thịt, sản phẩm thường có trạng thái giòn.

- Món ướt: súp gồm súp nóng (trên 65⁰C), súp nguội (trên 7 - 14⁰C), gồm các loại súp như: trong, ninh hầm, cream, sữa, lạnh, thịt, ngọt.

b) Món Âu:

Gồm các món khai vị và súp.

Các món khai vị có vị mặn, mùi thơm nồng để kích thích sự ngon miệng của người ăn: Hour D'oeuvre variee', salad khoai tây, salad Nga, các loại cá hun khói (cá trích, cá hồi...), các loại xúc xích, giăm bông...

Súp có thể là súp trong, súp đặc, súp lạnh, súp kem...

4.2. Ăn chính

Các món chính bữa là phần ăn chính của bữa ăn. Đối với các bữa tiệc có nhiều món thì trước khi chuyển từ phần ăn khai vị sang phần ăn chính, thường có món ăn đệm nhẹ, nó như một món khai vị nóng. Thông thường các món ăn này có tác dụng làm cho người ăn bớt cảm giác ngán ngấy và lấy lại hứng thú vào các món ăn chính.

Bắt đầu của phần các món ăn chính thường là các món chế biến từ các loại thực phẩm thủy hải sản như tôm cua, mực chiên, nướng, bỏ lò...

Tiếp theo các món thủy hải sản là các món chế biến từ thịt gia cầm, gia súc làm chín bằng các phương pháp quay, chiên, nướng...có sốt hoặc không có sốt.

Các món thịt gia cầm như ngan, ngỗng, gà, vịt, chim quay, đốt lò, nướng, rôti, nấu...

Các món từ gia súc như bò, heo, cừu, thịt thú rừng, thỏ, tim gan gia súc làm chín bằng các phương pháp nướng, quay, đốt lò, hầm, chiên...các món ăn này thường kèm với tinh bột, rau và có nước sốt.

a) Món Việt:

Nhóm này gồm 2 phần:

- Nhóm món ăn thưởng thức (1 - 3 món): nhóm ăn này gây cảm giác hưng phấn, có tỷ lệ nước nhiều, lỏng, mềm hoặc nhừ (tần, nấu, ninh, hầm).

- Nhóm món ăn cung cấp dinh dưỡng (4 - 6 món): tạo cảm giác no (lẩu, canh, xào, kho, rang, rim...), thường ăn kèm với cơm, bún, mì, xôi, bánh mì.

b) Món Âu:

Gồm 3 nhóm:

Đây là phần chính của bữa ăn nhưng riêng bữa ăn trưa đầu tiên có thể dọn ăn món mỳ Ý, trứng.

Nhóm 1: nhóm này gồm 2 phần:

- Phần thủy hải sản: dùng với đồ uống là vang trắng. Bữa tối thường dùng cá chần, nhúng, rán, nướng. Bữa trưa dùng cá hấp, rán, nướng.

- Phần thịt nóng: còn gọi là món đầu của thịt, uống kèm vang đỏ, có thể dùng thịt thú rừng, cừu, bò, lợn, gia cầm được chế biến bằng các phương pháp hầm, áp chảo, om, nấu...

Nhóm 2: các món quay, nướng, dùng thịt gia súc, gia cầm, chim thú rừng.. quay hoặc nướng ăn kèm với khoai tây rán, rau và các loại salad.

Nhóm 3: các món đệm gồm các món rau, món mặn cuối bữa, đồ uống dùng vang đỏ.

4.3. Tráng miệng

Các món ăn tráng miệng thường là các món đồ ngọt được sử dụng trong các bữa ăn sáng, trưa, tối. Mục đích của món ăn tráng miệng là lấy lại trạng thái cân bằng cho người ăn sau khi đã ăn nhiều món ăn có nhiều chất đạm, chất béo và đây là phần kết của bữa ăn.

Ví dụ:

Các loại kem: Dâu tây, Vanilla, Chocolate...

Các loại trái cây ngâm đường: táo, lê, mận, dâu, vải...

Các loại bánh từ bột: bánh sữa, bánh phomat, bánh nhân trái cây, bánh gatô...

Các loại trái cây tươi: Cam, dưa, dưa hấu, dưa tây, táo, sapolchê, quýt, nhãn, vải...

Sau hoặc cùng với các món tráng miệng, khách thường dùng các loại thức uống như trà hoặc cà phê.

a) Món Việt:

Món ăn tráng miệng (1 - 2 món): làm thỏa mãn cảm giác sau bữa ăn: quả ngọt, bánh ngọt, kẹo, mứt, kem, trái cây ngâm đường, trái cây tươi...

Sản phẩm của nhóm này đều có vị ngọt.

b) Món Âu:

Phần tráng miệng gồm các món như pho mai, bánh ngọt, nước hoa quả, cà phê..., đồ uống là vang đỏ hoặc vang hồng.

* Căn cứ vào số lượng món ăn trong bữa mà xác định số món ăn trong từng nhóm.

a) Món Việt:

- Nhóm khai vị: thường 2 - 4 món (không kể đồ uống)

- Nhóm món chính:

Phần 1: từ 1 – 3 món

Phần 2: từ 4 – món

- Nhóm tráng miệng: từ 1 – 2 món

* Cơ cấu món:

+ Nhóm món khai vị được sắp xếp theo trình tự: khai vị khô nguội → súp (lòng) → khai vị khô nóng (nếu có xốt, nóng, đặc).

Có thể xếp 2 món nguội kề nhau nhưng phải diễn ra trước phần ăn chính.

+ Nhóm món chính: theo trình tự thủy hải sản → gia cầm → gia súc

+ Nhóm tráng miệng: các món ăn nặng → các món ăn nhẹ.

b) Món Âu:

Trên thực tế, bữa ăn Âu cũng như Á, số lượng các món ăn cũng tùy thuộc vào tính chất của bữa ăn và cũng không nhất thiết mỗi bữa ăn thường phải đủ cả 5 phần, thông thường khoảng 3, 4 hoặc 5 món, còn bữa ăn tiệc mới đủ 5 phần trên.

Chú ý: Khi lên thực đơn ăn Âu chú ý:

- Không bao giờ trong một bữa ăn có hai món có cùng nguyên liệu chính.

Ví dụ: đã có món súp kem gà thì trong bữa ăn đó không nên có món gà xốt nấm.

- Trong một bữa ăn không nên cho ăn trùng món cùng phương pháp chế biến, nước xốt, sử dụng cùng một loại rượu

5. Cấu trúc các món ăn trong các bữa tiệc

Bữa ăn đặc biệt (tiệc) là bữa ăn được tổ chức vì lý do đặc biệt nào đó như ngoại giao, chiêu đãi, liên hoan, nghi thức tôn giáo, thờ cúng, sinh nhật, cưới hỏi... Loại bữa ăn đặc biệt theo truyền thống Việt Nam gọi là “cỗ” và hiện nay có ở trong các cuộc vui, ngoại giao...

- Là bữa ăn long trọng và thịnh soạn

- Có nhiều người tham dự, thường có chủ tiệc và khách mời.

- Mục đích tiệc khác nhau: tiếp đãi bạn bè, ăn mừng sự kiện quan trọng, sinh nhật, ngoại giao kinh tế hoặc chính trị.

- Sử dụng nhiều loại món ăn, thức uống được chế biến và trình bày sang trọng.

- Được tổ chức với nhiều hình thức khác nhau, sử dụng các nghi lễ tương xứng trước khi tiệc bắt đầu.

Bữa ăn đặc biệt ngược lại với bữa ăn thường, nó không đơn giản vì trước hết bữa tiệc hoặc cỗ được tổ chức được phục vụ những dịp đặc biệt: ngoại giao, nghi lễ tôn giáo, tâm linh... nên nó không đáp ứng nhu cầu ăn no mà trước hết phải đáp ứng những lý do, mục đích đặt ra ban đầu nên đòi hỏi sự cầu kỳ, cẩn thận và tuân theo những nguyên tắc hoặc chuẩn mực nhất định.

Bữa ăn đặc biệt chỉ được thực hiện khi có hai người cùng ăn trở lên và được tổ chức tại những địa điểm nhất định, có sự chuẩn bị từ trước gồm nhiều món ăn, trình bày đẹp và phải phù hợp với nội dung, tính chất của bữa tiệc đó và chuẩn mực nhất định.

Tiệc buffet: là một điển hình của hệ thống tiệc đứng kiểu châu Âu, loại hình tiệc này được gọi là tiệc nguội. Loại tiệc này rất thông dụng trên thế giới và gần đây ở Việt Nam. Các bữa ăn trưa, tối, đêm có nghi thức long trọng hay thân mật đều có thể tổ chức được. Tiệc này phù hợp với rất nhiều hoàn cảnh, dễ tổ chức nên rất thuận lợi cho chủ tiệc, khách mời và người phục vụ.

Phân loại tiệc:

- Theo truyền thống:

+ Châu Á: tiệc cưới, tiệc mừng thọ, tiệc chiêu đãi, họp mặt, ..

+ Châu Âu: tiệc phục vụ giải trí, ngoại giao...

- Theo hình thức tổ chức:

+ Tiệc đứng: khách đông, tự phục vụ, nhiều món, thời gian 2h.

+ Tiệc ngồi: khách tự phục vụ hoặc nhân viên phục vụ.

- Các loại tiệc khác:

+ Cocktail party: chủ yếu phục vụ đồ uống, các món ăn nhẹ.

+ Vũ hội: phục vụ giải trí

+ Coffee party: tiệc cà phê

+ Conferences party: tiệc hội nghị

+ Seminar party: tiệc hội thảo

+ Training courses party: tiệc cho các khóa đào tạo

+ Meeting party: tiệc họp mặt để họp báo

+ Tiệc cưới.

a) Bữa ăn tiệc Việt

Theo thể thức ăn uống của người Việt Nam, thực đơn tiệc mặn gồm:

- 1) Món ăn khai vị
- 2) Món ăn chơi (sau khai vị)
- 3) Món ăn no (món chính, giàu đạm)
- 4) Món ăn thêm: rau, canh (lẩu)
- 5) Món tráng miệng
- 6) Thức uống

b) Bữa ăn tiệc Âu

Trong bữa ăn Âu, dù ăn thường hay ăn tiệc bao giờ cũng có đồ uống, theo truyền thống thì đồ uống của người Âu trong bữa ăn là rượu vang, với mỗi loại món ăn thì dùng loại rượu thích hợp. Các món ăn Âu có nhiều loại và được xếp theo trình tự khá nghiêm ngặt.

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1) Khai vị | 9) Món rau, khoai củ |
| 2) Súp | 10) Món nguội, salad |
| 3) Mỳ Ý | 11) Món rau |
| 4) Trứng | 12) Món bánh ngọt |
| 5) Thủy hải sản | 13) Món mặn cuối bữa |
| 6) Món thịt nóng nhập bữa | 14) Tráng miệng |
| 7) Món quay | 15) Cà phê |
| 8) Món nướng | |

* Thức uống trong thực đơn:

- Rượu khai vị: nhằm kích thích dạ dày tiết ra dịch vị tạo cảm giác ngon miệng khi bắt đầu dùng bữa. Rượu sử dụng là loại rượu nhẹ, có vị chua hoặc hơi chát như champagne, martini... hoặc một số loại như cocktail, rượu không không có vị ngọt.

Rượu khai vị thường được phục vụ tại bàn vào giai đoạn đầu của bữa ăn trưa và tối, trước khi đem thức ăn lên hoặc dùng kèm với các món khai vị khô.

- Thức uống phần ăn chính: là loại rượu dùng kết hợp với món ăn, do vậy việc phục vụ phải đảm bảo trình tự theo những nguyên tắc nhất định để tạo sự ngon miệng cho thực khách khi thưởng thức cả món ăn và đồ uống.

Nếu trong bữa ăn có nhiều loại rượu vang thì mỗi loại vang đi kèm món ăn như sau:

+ Vang trắng: uống kèm với các món ăn từ hải sản, thủy sản, cá, gẹ, trứng rán, rau trộn, những món nhẹ

+ Vang đỏ: uống kèm với các món ăn từ thịt bò, bê cừu, gia cầm có màu đỏ ướp gia vị

+ Vang đỏ nặng: uống kèm với món bò, cừu già

+ Vang đỏ thẫm: uống kèm với các món ăn thịt thú rừng (hươu, nai, chim...)

+ Vang hường: là sản phẩm trung gian giữa vang trắng và vang đỏ, uống kèm với các món ăn có sự kết hợp của thủy hải sản, gia súc, gia cầm.

- Thức uống phần tráng miệng: dùng khi ăn tráng miệng hoặc sau bữa ăn, có tác dụng kích thích tiêu hóa, làm cơ thể không bị ngán ngấy sau khi ăn nhiều món, đặc biệt các món có nhiều dầu mỡ.

Khi ăn các loại bánh ngọt thì sử dụng đồ uống có vị ngọt (champagne ngọt).

Khi kết thúc bữa ăn thì dùng trà, cà phê, rượu tiêu vị nhằm tăng cường khả năng làm việc của cơ quan tiêu hóa.

* *Lưu ý:*

- Đối với các món ăn khi chế biến có sử dụng loại rượu gì thì nên uống loại rượu đó khi ăn. Trong trường hợp này thì người phục vụ phải hướng dẫn và giới thiệu cho khách.

- Nếu trong bữa ăn có uống bia thì kết thúc bằng rượu Whisky để tiêu vị.

- Nếu dùng rượu vang táo trong bữa ăn thì kết thúc bằng rượu Cavados.

- Trong bữa ăn có sử dụng vang nho thì nên uống tiêu vị bằng rượu Cognac, Brandy.

- Khi ăn món súp và salad dầu giấm không nên sử dụng rượu vang.

Các hình thức phục vụ ăn:

- Đối với bữa ăn tự phục vụ: thức ăn gồm nhiều món được bày sẵn cho khách có thể tự chọn...

- Đối với bữa ăn có người phục vụ: thực đơn được ấn định trước.

5.1. Cấu trúc món ăn trong tiệc đứng

- Bắt nguồn từ châu Âu, hiện nay trở nên thông dụng trên toàn thế giới và trở nên phổ biến trên toàn thế giới.

- Được dùng trong các bữa ăn trưa và tối

- Phù hợp với nhiều nghi thức, thuận tiện trong việc chiêu đãi số lượng khách lớn, thuận tiện cho khách mời, chủ tiệc và nhân viên phục vụ.

- Hình thức đơn giản, có thể bày trí ở trong nhà hoặc ngoài trời.

- Cách bày trí: + Kê bàn thành dãy phù hợp với lượng khách

+ Xếp đặt món ăn và dụng cụ trên bàn

+ Đồ uống và dụng cụ uống để thành bàn tập trung

+ Có ghế hoặc không có ghế

- Thực đơn: món nguội – khai vị - món nóng – tráng miệng – nước uống các loại.

* *Chú ý:*

+ Hạn chế thiết kế thực đơn nhiều món nước, sử dụng các món khô, đặc, ít nước, lượng sốt vừa phải để khách dùng đĩa không bị chảy nước, rơi vãi trong quá trình đi lại, nói chuyện.

+ Các món ăn được sắp xếp cầu kỳ, đẹp mắt; bàn tiệc trang trí là khâu quan trọng.

+ Các món ăn nguội là chính vì khách tự phục vụ, đôi khi nhân viên phục vụ hỗ trợ khách trong những trường hợp khách cần. Các món ăn phải đảm bảo sự thuận tiện, dễ lấy, ít phải dùng dao cắt, xẻ món ăn.

+ Các món nóng phải lựa chọn kỹ để đảm bảo ít bị biến đổi chất lượng hoặc không bị mất phẩm chất ban đầu khi bị nguội vì đặc điểm của nhóm khách này là không ăn nhanh, không nhất thiết phải theo thứ tự nên các món nóng sẽ bị ăn rất muộn khi đã nguội.

+ Nước uống theo yêu cầu của chủ tiệc.

5.2. Cấu trúc món ăn trong tiệc ngồi (tiệc nóng)

- Phổ biến trên toàn thế giới, phục vụ cho các bữa tiệc có tính chất long trọng, nghi lễ và tạo sự đầm ấm.

- Chủ tiệc và khách mời có vị trí cố định, được quy định trên bàn tiệc

- Không khí cởi mở, không ồn ào, thời gian ăn kéo dài.

- Thực đơn đa dạng, phong phú, các món ăn được phục vụ theo trình tự, không cầu kỳ miễn là phù hợp với thời tiết, bữa ăn.

Chủ yếu chọn món nóng, ít món nguội, nên có hai loại súp: súp trong và súp đặc để khách chọn lựa.

- Sử dụng một hay nhiều loại đồ uống khác nhau tùy theo chủ tiệc.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

Câu 1. Trình bày cơ cấu, tính chất và đặc điểm của các bữa ăn?

Câu 2. Hãy liệt kê các loại bữa ăn cơ bản. Ý nghĩa của những bữa ăn này.

Câu 3. Hãy so sánh thực đơn của các loại bữa ăn cơ bản (giống, khác nhau).

Câu 4. Hãy nêu các loại tiệc cơ bản. Hãy so sánh cách tổ chức, thực đơn của các loại tiệc cơ bản này (giống, khác nhau).

Câu 5. Phân biệt bữa ăn thường và bữa ăn tiệc.

Câu 6. Hãy phân biệt sự khác nhau về đặc điểm, thời gian phục vụ của các bữa ăn chính thường ngày của kiểu Á và kiểu Âu?

Câu 7. Hãy phân biệt sự khác nhau về đặc điểm, thời gian phục vụ của các bữa phụ của kiểu Á và kiểu Âu?

Câu 8. Hãy phân biệt sự khác nhau về đặc điểm, thời gian phục vụ của các bữa ăn tiệc của kiểu Á và kiểu Âu?

Câu 9. Hãy phân biệt sự khác nhau về cơ cấu trong thực đơn của bữa tiệc Việt và tiệc kiểu Âu?

C. Ghi nhớ

- Cơ cấu, tính chất và đặc điểm của các bữa ăn;
- Khẩu vị, tập quán ăn uống và các yếu tố ảnh hưởng đến khẩu vị và tập quán ăn uống;
- Các bữa ăn chính, bữa ăn phụ;
- Cấu trúc được các món ăn trong một bữa ăn thường, bữa ăn tiệc.

CHƯƠNG 3. NGUYÊN TẮC XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

Giới thiệu:

Việc xây dựng thực đơn các bữa ăn thường ngày và bữa ăn tiệc phải dựa trên các căn cứ, nguyên tắc cơ bản, phù hợp với chủ đề, tập quán và khẩu vị ăn uống của thực khách.

Mục tiêu:

- Trình bày được căn cứ và nguyên tắc khi thực đơn;
- Trình bày được một số thực đơn thông thường;
- Phân tích được các căn cứ, nguyên tắc xây dựng thực đơn;
- Nhận thức được vai trò của thực đơn và tầm quan trọng của việc xây dựng thực đơn trong vấn đề đáp ứng nhu cầu ăn uống của con người

A. Nội dung:

1. Căn cứ xây dựng thực đơn

Khi xây dựng thực đơn phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- Phù hợp với phong cách ăn uống, khẩu vị của khách hàng mục tiêu
- Cơ cấu món ăn hợp lý, phù hợp với nhu cầu ăn theo thời tiết, khí hậu. Ví dụ: mùa hè nên ăn tăng nước, giảm béo; mùa đông nên ăn khô, nhiều chất béo, ăn nóng.
- Cho phép khách hàng có nhiều sự lựa chọn nhất, sắp xếp theo hệ thống nhất định tạo thuận tiện khi chọn món ăn.
- Thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất của bữa ăn.
- Thực đơn phải có cơ cấu món ăn hợp lý (sự bố trí các món ăn được chế biến từ nhiều loại thực phẩm khác nhau với nhiều phương pháp chế biến khác nhau), phong phú (tránh gây nhàm chán cho khách).
- Thực đơn xây dựng phải phù hợp với các điều kiện thực tế (khả năng cung cấp thực phẩm của địa phương, trình độ kỹ thuật của người chế biến và trang thiết bị..), phong cách phục vụ và văn hóa của nhà hàng.
- Thực đơn phải đảm bảo yêu cầu về mặt dinh dưỡng, chất lượng của bữa ăn
- Phù hợp với yêu cầu lợi nhuận của nhà hàng, có hiệu quả kinh tế
- Chi phí các món ăn phải tương xứng với khả năng thanh toán của khách hàng mục tiêu
- Phải đạt được yêu cầu marketing của nhà hàng
- Thỏa mãn các yêu cầu về thẩm mỹ các món ăn.

Khi xây dựng thực đơn, cần căn cứ vào các điều kiện sau:

1.1. Căn cứ vào tiêu chuẩn và số lượng suất ăn

Tiêu chuẩn suất ăn: được căn cứ trên số tiền thực chi/suất ăn, số lượng món/thực đơn.

Khi xây dựng thực đơn phải dựa trên số tiền thực chi cho bữa tiệc bao gồm: số tiền thực chi cho một suất ăn, số lượng các món ăn trong thực đơn, số lượng suất ăn... để tính toán tổng số tiền thực chi. Trên cơ sở số tiền thu được từ khách tiêu dùng để tính toán số tiền chi phí cho các hoạt động và chi phí cho nguyên liệu chế biến. Từ đó xây dựng thực đơn dự kiến bao gồm bao nhiêu món, món gì, thực đơn cũng có độ dài tương xứng.

Cân đối tiêu chuẩn và số lượng suất ăn khi xây dựng thực đơn cần chú ý:

- Phải đảm bảo lãi suất thích hợp với món ăn hoặc nhóm món ăn
- Tính toán đầy đủ các khoản chi phí

- Đảm bảo định lượng món ăn và cân đối các chất dinh dưỡng
- Cân đối số lượng món ăn, số lượng khách ăn.

Một số trường hợp liên quan đến giá món ăn:

- Tiêu chuẩn ăn cố định với số lượng suất ăn thay đổi:
 - + Số lượng suất ăn ít: chi phí phụ cao nên chi phí cho món ăn giảm, do đó thực đơn ít món hay món ăn rẻ tiền hơn.
 - + Số lượng suất ăn nhiều: chi phí phụ giảm thì số lượng món ăn nhiều hơn hay các món ăn có chất lượng hơn.
- Tiêu chuẩn suất ăn cao: việc chọn lựa món dễ dàng hơn, các món ăn phong phú, có chất lượng cao nhưng không nên có quá nhiều món trong một thực đơn và độ dài thực đơn phù hợp.
- Tiêu chuẩn suất ăn thấp: chọn số lượng món ít, món ăn có giá nguyên liệu thấp, giá cả phù hợp.

1.2. Căn cứ vào khả năng dự trữ nguyên liệu

Khả năng dự trữ tốt cho phép xây dựng thực đơn dễ dàng, không phụ thuộc nhiều vào điều kiện thị trường và cũng có thể chế biến những món ăn có nguyên liệu trái vụ, những nguyên liệu từ vùng khác hoặc nhập khẩu, tạo nên sự độc đáo trong thực đơn món ăn.

Khả năng dự trữ kém khi xây dựng thực đơn cần xem có còn nguyên liệu không? Chất lượng nguyên liệu còn tốt không? Xem xét giá cả thị trường nếu nhập nguyên liệu mới.

Trong kinh doanh, tùy từng loại thực phẩm mà dự trữ, không nên dự trữ hàng tươi sống quá nhiều dẫn đến giảm chất lượng nguyên liệu, thực phẩm.

Nên dự trữ thực phẩm trong những trường hợp sau đây:

- Nguyên liệu chế biến là thành phần chủ yếu của món ăn đặc sản chỉ nhà hàng mới có
- Việc dự trữ không làm giảm nhiều chất lượng nguyên liệu
- Dự trữ khi đã có hợp đồng đặt ăn chắc chắn, thời hạn sử dụng nguyên liệu không kéo dài
- Nguyên liệu sử dụng hàng ngày, liên tục với số lượng lớn.

* *Chú ý:*

- Chi phí bảo quản ảnh hưởng đến giá món ăn, tuy nhiên không nên để chi phí bảo quản tăng quá nhiều
- Bảo quản nguyên liệu quá lâu ảnh hưởng đến chất lượng món ăn.
- Xây dựng thực đơn dựa vào nguyên liệu có sẵn hoặc đang bảo quản.

1.3. Trình độ, số lượng người chế biến và phục vụ

1.3.1. Trình độ nhân viên chế biến và phục vụ

Trình độ nhân viên chế biến là nhân tố quyết định đến chất lượng sản phẩm ăn uống. Trong mỗi món ăn hội tụ những nhân tố mang tính nghệ thuật và khoa học. Người đầu bếp không chỉ chế biến ra món ăn bình thường mà còn tạo ra các sản phẩm ăn uống mang tính nghệ thuật. Chất lượng món ăn phụ thuộc vào trình độ, tay nghề của đội ngũ chế biến và phục vụ. Sự phân bố phù hợp nhân công trong công việc và tay nghề sẽ cho chất lượng món ăn tốt nhất

Tính nghệ thuật thể hiện trong kỹ thuật sơ chế, tạo hình, phối hợp các nguyên liệu, gia vị trong thời gian ngắn để tạo ra sản phẩm và trình bày chúng cho hợp lý, đẹp mắt, thuận tiện cho người sử dụng. Thông thường món ăn ngoài các yêu cầu cảm quan như: màu sắc, mùi vị, trạng thái sản phẩm còn cần đến kỹ thuật trình bày, trang trí. Một số món ăn được xem như một tác phẩm về ẩm thực là những món ăn cầu kỳ đòi hỏi kỹ thuật cao của đầu bếp.

Khi xây dựng thực đơn cần chú ý:

+ Căn cứ vào trình độ của nhân viên chế biến để xây dựng phù hợp, không nên sử dụng những món ăn mà nhân viên chế biến chưa thành thạo/chưa ngon/các món không phải là thế mạnh/các món mới/các món lạ.. để phục vụ khách. Tránh để nhân viên chế biến làm quá khả năng, nhằm tránh làm giảm chất lượng món ăn dẫn đến giảm uy tín của nhà hàng.

+ Cân đối món ăn bình thường và cao cấp, phù hợp với đội ngũ thợ sẵn có.

+ Do đặc thù ngành ăn uống, ngoài chức năng sản xuất còn chức năng phục vụ, khách tiêu dùng món ăn tại chỗ, do đó nhân viên phục vụ cần được hướng dẫn và biết cách hướng dẫn lại người tiêu dùng cách thức sử dụng món ăn, nhất là các món ăn cao cấp.

+ Đối với nhân viên phục vụ cần có kiến thức và tay nghề về trình độ phục vụ các loại tiệc từ thông thường đến cao cấp, khả năng thích ứng linh hoạt trong quá trình phục vụ, tác phong nhanh nhẹn, niềm nở với khách hàng, khả năng tiếp thu nhanh các cách phục vụ mới..

1.3.2. Số lượng nhân viên chế biến và phục vụ

Nhà hàng cần đội ngũ nhân viên chế biến và phục vụ tương xứng với sức chứa của nhà hàng. Mỗi nhân viên chỉ có thể phục vụ được một số lượng người nhất định. Thời gian phục vụ khách đã được định trước, các món ăn không được chế biến trước.

Khi xây dựng thực đơn cần chú ý đến số lượng nhân viên chế biến và phục vụ, nếu không đủ người cần phải bổ sung để đảm bảo phục vụ kịp thời, đảm bảo chất lượng phục vụ.

1.4. Căn cứ vào trang thiết bị chế biến và phục vụ

1.4.1. Thiết bị chế biến

Trang thiết bị chế biến bao gồm các dụng cụ cắt thái, chứa đựng, đun nấu, bếp và các thiết bị làm chín sản phẩm...

Tùy vào cấp độ của nhà hàng mà mức độ trang bị dụng cụ và thiết bị tương ứng. Với nhà hàng có khả năng phục vụ lượng khách đông cần trang thiết bị đầy đủ, hiện đại, phù hợp, nếu cần nên có phương án thuê mượn nhưng nên hạn chế.

Khi xây dựng thực đơn cần chú ý đến điều này, không nên xây dựng thực đơn quá phức tạp; quan tâm đến công suất của trang thiết bị.

Chi phí không hợp lý sẽ ảnh hưởng đến tiến độ, uy tín và lãi suất của nhà hàng.

1.4.2. Thiết bị phục vụ

Ngoài trang thiết bị chế biến cần chú ý đến trang thiết bị phục vụ, do đặc điểm ngành kinh doanh ăn uống ngoài chức năng sản xuất, tiêu thụ còn có chức năng phục vụ, giúp khách tiêu dùng tiêu thụ sản phẩm đã mua của nhà hàng.

Trang thiết bị, dụng cụ phục vụ là: không gian phục vụ có thể phục vụ được lượng khách tối đa, số lượng phòng, trang thiết bị trong mỗi phòng...

Ngoài ra còn có các vật dụng khác như: khăn ăn, khăn trải bàn, các loại dụng cụ ăn... phù hợp với các kiểu phục vụ ăn Âu, Á với số lượng tương xứng. Không nên đưa vào thực đơn những món ăn mà dụng cụ phục vụ thiếu hoặc không có.

Khi sử dụng dụng cụ cần chú ý:

+ Không nên sử dụng nhiều loại dụng cụ cho một món ăn giống nhau.

+ Dụng cụ phục vụ cần đồng bộ (chất liệu, giá trị...), được bố trí khoa học.

+ Dụng cụ phục vụ cần tương xứng với tính chất bữa ăn vì giá trị của chúng được tính vào giá tiền.

+ Cần tận dụng hết công suất phục vụ của thiết bị, dụng cụ để giảm giá thành, tăng lãi suất cho nhà hàng.

1.5. Căn cứ vào thời điểm thực hiện

Thời điểm thực hiện có ý nghĩa quan trọng đối với nhà hàng. Nhà hàng cần đánh dấu thời điểm lên kế hoạch phục vụ, chuẩn bị cách bố trí, sắp xếp cho phòng tiệc thích hợp nhất.,

Trong khâu chuẩn bị kế hoạch thực đơn, khi nhân viên tiếp nhận nhu cầu của khách cần quan tâm thời gian bắt đầu và kết thúc, địa điểm khách tiêu dùng. Thời gian khách tiêu dùng được biết trước để tiện sắp xếp, trang thiết bị, nhân lực thực hiện.

Bên cạnh đó, lượng nguyên liệu cần chế biến phải chuẩn bị đầy đủ, tránh xây dựng những thực đơn mà nguyên liệu khó tìm do trái vụ.

2. Nguyên tắc xây dựng thực đơn

2.1. Thực đơn phải phù hợp với tập quán và thể thức ăn uống

Mỗi quốc gia, vùng lãnh thổ khác nhau, mỗi cá nhân khác nhau đều có nhu cầu ăn uống riêng biệt. Nhu cầu ăn uống đó tùy thuộc vào các yếu tố: tôn giáo tín ngưỡng, phong tục, tập quán, địa lý, khí hậu, kinh tế, thói quen ăn uống.

Khi xây dựng thực đơn cần phải chú trọng thói quen ăn uống và tiêu dùng để đáp ứng phù hợp với nhu cầu của thị trường. Việc đáp ứng nhu cầu tập quán sẽ tạo nên sự ưa thích cho thực khách. Các nhân tố ảnh hưởng như: khí hậu, địa lý, kinh tế và xã hội cũng ảnh hưởng đến văn hóa ăn uống của thực khách.

Các món ăn trong thực đơn phải tuân thủ theo các quy định về bảo vệ môi trường.

2.2. Thực đơn phải đáp ứng nhu cầu tiêu dùng

Thỏa mãn nhu cầu của người tiêu dùng là phương châm hành động, là mục tiêu phấn đấu của bất kỳ doanh nghiệp sản xuất và phục vụ. Sản phẩm nếu không đạt yêu cầu của người tiêu dùng thì không thể tiêu thụ được sản phẩm của họ, do đó mục tiêu phấn đấu đầu tiên là phải thỏa mãn nhu cầu của người tiêu dùng.

Nhu cầu cơ bản của người tiêu dùng là:

- Sản phẩm ăn uống hợp khẩu vị
- Giá cả món ăn hợp lý
- Đáp ứng được nhu cầu dinh dưỡng (phù hợp đặc điểm lao động, lứa tuổi, giới tính...)
- Hình thức sản phẩm đẹp mắt
- Cung cách tiếp đón, phục vụ vui vẻ, hòa nhã, hiếu khách, trang thiết bị dụng cụ phục vụ đầy đủ, phong phú về mặt số lượng, chủng loại, kích thước...

* Xây dựng thực đơn theo khẩu vị:

- Tìm hiểu trước đặc điểm ăn uống, khẩu vị của khách; nên dựa vào đặc điểm chung, không theo ý cá nhân.

Lưu ý khẩu vị theo lứa tuổi, giới tính, theo mùa

- Hỏi thêm về yêu cầu phụ hoặc yêu cầu đặc biệt
- Nên để khách tự chọn, nhân viên có thể tư vấn.
- Các món ăn có đặc biệt về mùi, vị cần báo cho khách biết trước.

* Xây dựng thực đơn theo dinh dưỡng

- Sử dụng món ăn phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng người tiêu dùng
- Định lượng nguyên liệu phù hợp trong một món ăn, một bữa ăn
- Kết cấu nguyên liệu phù hợp cho một món ăn, một bữa ăn

2.3. Thực đơn phải phù hợp với tính chất thời vụ của nguyên liệu

Đây là điều kiện đảm bảo tính khả thi của thực đơn, nhất là thực đơn của những tiệc lớn, có tầm quan trọng đối với khách.

- Thực đơn phải phù hợp với khả năng cung cấp nguyên liệu lương thực thực phẩm từng mùa, vụ, vùng miền. Mùa vụ ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng của nguyên liệu chế biến, nguyên liệu trong quá trình sinh trưởng trải qua nhiều giai đoạn phát triển, giai đoạn đầu nguyên liệu thường ở trạng thái non, ít xơ với nguyên liệu là thực vật và non béo đối với nguyên liệu là động vật. Ở giai đoạn này nguyên liệu chưa tích đủ dinh dưỡng, Tỷ lệ chất khô thấp, lượng nước nhiều, trong chế biến thường dễ chín nhưng độ ngọt chưa cao, chưa ngon.

Trong giai đoạn chính vụ, nguyên liệu đã hội tụ đủ chất dinh dưỡng, chất lượng nguyên liệu cao nhất, trong quá trình chế biến món ăn cũng ngon dễ chế biến.

Giai đoạn cuối vụ, nguyên liệu đã tích tụ chất dinh dưỡng và chuyển dần vào dự trữ nên nguyên liệu ở giai đoạn này trở nên già, chắc, có xơ... khi đó nguyên liệu giảm giá trị, dai, cứng hàm lượng nước giảm, chế biến lâu chín ăn không ngon. Tuy nhiên nguyên liệu ở giai đoạn này phù hợp với việc chế biến những món ăn có thời gian đun nấu dài mà không bị nát.

- Mùa vụ ảnh hưởng đến khả năng cung cấp, giá cả nguyên liệu

Nguyên liệu ở đầu vụ và cuối vụ thường khan hiếm, giá cả của nguyên liệu ở đầu vụ thường đắt hơn. Nguyên liệu ở giai đoạn chính vụ sẵn có, giá cả hợp lý.

Do vậy, khi xây dựng thực đơn cần chú ý lựa chọn nguyên liệu chính vụ để đảm bảo chất lượng món ăn, giá cả phù hợp, thị trường sẵn có là điều kiện để hạ giá thành và tăng lợi nhuận, đem lại món ăn ngon cho khách hàng.

Do vậy nên chọn nguyên liệu đang trong mùa, vụ, vùng để đảm bảo khả năng cung cấp và chất lượng thực phẩm (luôn tươi, mới). Nếu sử dụng nguyên liệu khác vụ phải có hình thức bảo quản thích hợp để giữ gìn chất lượng nguyên liệu. Để đáp ứng nguyên liệu đôi khi phải sử dụng linh hoạt nguồn nguyên liệu sẵn có, phải thường xuyên kiểm tra kho và chủ động trong việc bảo quản những hàng hóa cần thiết.

* Khi xây dựng thực đơn cần chú ý:

- Cần có phương pháp dự trữ bảo quản
- Hạn chế đưa các món ăn có nhiều nguyên liệu khó mua, trái vụ
- Không nên chọn nguyên liệu khác vùng
- Cần tính toán giá cả nguyên liệu qua các thời điểm.

2.4. Thực đơn phải có cơ cấu món ăn hợp lý

Trong bữa ăn có nhiều món ăn, đồ uống được chia thành nhóm và mỗi nhóm bao gồm một số món ăn. Thực đơn phải có đầy đủ các phần ăn uống (các món khai vị, các món ăn chính, các món tráng miệng và các thức uống đi kèm).

Cơ cấu món ăn hợp lý là sự bố trí món ăn theo nhóm nguyên liệu chế biến hay theo phương pháp chế biến một cách hợp lý, phù hợp với đặc điểm của bữa tiệc, nhu cầu và khả năng hấp thu của người tiêu dùng. Cơ cấu món ăn hợp lý là sự bố trí bao nhiêu món, ăn món gì vào mỗi nhóm phù hợp với cách ăn trong bữa. Nếu là món ăn do khách tự chọn thì khi phục vụ phải sắp xếp theo trình tự. Các món ăn kèm trong thực đơn phải phù hợp với đặc điểm, tính chất của món ăn chính. Nguyên tắc này áp dụng chủ yếu khi lập thực đơn tiệc.

* Lưu ý:

- Các món ăn trong thực đơn không trùng lặp về chủng loại nguyên liệu thực phẩm, phương pháp chế biến và thể loại nước sốt.

- Các món rau độc lập nên bố trí sau món rán chiên
- Mỗi loại rau chỉ nên xuất hiện một lần trong thực đơn (ngoại trừ rau măng tươi, nấm, rau quý, tiệt chủ đề..)
- Thực đơn có ít món nhưng phải đảm bảo no, thực đơn nhiều món không gây cảm giác bội thực, ngán cho thực khách,

2.5. Thực đơn phải đảm bảo hiệu quả kinh tế

Việc xây dựng và đưa ra giá bán của thực đơn phải đảm bảo hiệu quả kinh tế. Đây là mục tiêu hàng đầu của mọi doanh nghiệp, do đó phải tính đến mọi chi phí và kết quả cuối cùng phải có lãi. Mọi thực đơn phải đảm bảo trong đó kinh doanh có lãi, tính toán trừ hết mọi chi phí như: khấu hao về nguyên liệu, lao động, tài sản cố định... Mức lãi quy định theo từng loại thực đơn, loại hình phục vụ. Người bán hàng không được tự ý định giá sản phẩm sai theo xu hướng tăng hay giảm so với mức quy định.

Giá bán của thực đơn căn cứ theo các yếu tố sau:

- Tất cả các chi phí nhằm tạo ra sản phẩm hoàn chỉnh
- Chất lượng của sản phẩm ăn uống: dinh dưỡng, cảm quan...
- Cấp độ nhà hàng
- Chất lượng phục vụ của nhà hàng.

3. Cấu tạo thực đơn

3.1. Thực đơn tự chọn

Gồm nhiều trang, nhiều nội dung, bao gồm:

1) Trang bìa



Hình 3.1. Thực đơn tự chọn

Thể hiện tổng thể các món ăn hoặc in hình ảnh nhà hàng, tên nhà hàng.

Các hình ảnh thường được dùng gây ấn tượng đầu tiên với khách, nên được in màu sắc trang nhã phù hợp, tên nhà hàng nên được ghi trên trang bìa

Hình thức: yêu cầu nổi bật, sang trọng, ấn tượng

Kỹ thuật: độ dày, màu sắc, font chữ viết, hình ảnh

Nội dung thông tin: Tên - Địa chỉ, số điện thoại, fax, website, logo..., hình ảnh thể hiện đặc trưng của nhà hàng.

2) Trang đầu và các trang nội dung

Giới thiệu ngắn gọn về thành tích của nhà hàng, khẩu vị nổi bật của các món ăn

3) Trang nội dung

- Được thiết kế theo quan điểm của nhà hàng (theo nhóm món ăn, kỹ thuật chế biến, theo mong muốn đẩy mạnh món ăn chính của nhà hàng..).

- Được sắp xếp theo 3 mục: mã món, tên món và giá tiền. Cuối mỗi trang ghi chú giá đã đính kèm phí phục vụ và VAT (nếu có).

- Thực đơn dùng cho người nước ngoài thì phải viết thêm ngoại ngữ cho khách có thể hiểu được.

Trong bản thực đơn có thể sử dụng biểu tượng, hình vẽ để trang trí, nhưng không được lờ lợc, rối rắm, nên sử dụng màu sắc trang nhã, hợp lý.

Thực đơn không được tẩy xóa, cắt dán, chữ viết rõ ràng, dễ đọc, dễ hiểu, không sai lỗi chính tả.

Thực đơn không được phóng đại hay sử dụng những từ lộng ngôn, những hình ảnh không thực.

- Trình tự thực đơn phải kích thích tạo sự ngon miệng cho khách hàng,

Các món ăn không còn chế biến phục vụ thì phải loại ra khỏi thực đơn.

Các món ăn và thức uống ghi riêng biệt.

Các món ăn được sắp xếp theo các kiểu:

+ Theo kiểu nấu nướng

Bò nướng lá lốt

Tôm đất nướng

Heo nạc xiên nướng

Bò nướng tứ xuyên

Cá lóc nướng

Gà nướng sả ớt

Mực nướng muối rau răm

+ Theo nguồn gốc nguyên liệu món ăn

Gà luộc

Gà hấp lá sen

Gà hấp lá chanh

Gà nướng đất

Gà hấp xôi

Gà rang muối

Canh gà lá giang

Gà tần

+ Theo phần bữa ăn:

Khai vị :

Súp bắp gà

Súp kem cà chua

Súp cua

Salat chay

Salat bốn mùa Salat rau trộn

Gỏi tôm

Gỏi bò tái chanh

Đồ nguội thập cẩm

Món chính:

Cá mú hấp gừng

Tôm hùm sốt XO

Lẩu hải sản

Cá rán kèm chanh

Cá sốt cay

Cá xào hành nấm

Cá lóc hấp bia

Gà quay Trung Hoa

Gà luộc lá chanh

Gà quay sốt khoai chiên

Gà rang gừng

Bò nướng Tứ Xuyên

Bò bít tết – Khoai chiên

Bò xào rau

Heo nạc xiên nướng

Heo rừng xào chua ngọt

Tráng miệng:

Trái cây thập cẩm

Kem bốn mùa

Chè đậu xanh

Chè bà ba

Rau câu dừa

Các loại thức uống cũng được ghi theo chủng loại, giá cả, đơn vị tính (chai, ly...).

Trong thực đơn cần ghi giá cả của từng món ăn, thức uống (số lượng, đơn giá, cách thức đơn vị tính) và các khoản phụ thu khác nếu có (thuế VAT, phí phục vụ, phí phụ thu...)

3.2. Thực đơn bữa ăn

Nội dung chính của thực đơn:

- Tên tiệc (đặc điểm của tiệc)
- Thời gian bữa tiệc (ghi dưới tên tiệc)
- “Thực đơn” hay “Menu” (in đậm, to rõ, ở giữa trang, dưới tên tiệc và thời gian tiệc)
- Danh sách món ăn (xếp theo trình tự kết cấu thực đơn từ khai vị, món chính, tráng miệng...)

Thứ tự các món ăn, thức uống theo nguyên tắc sử dụng và trình tự phục vụ.

- Các trang trí khác: các hình ảnh minh họa thêm.
- Phần quảng cáo (tên, địa chỉ, số điện thoại, facebook, zalo, viber, web, email...)
- Sự quan tâm của nhà hàng đối với khách trong thực đơn còn thể hiện thông qua các câu chúc: “Chúc quý khách ngon miệng”, “Sự hài lòng của quý khách là mục tiêu của chúng tôi”...



Hình 3.2. Thực đơn bữa ăn

3.3. Hình thức trình bày của một số loại thực đơn

Thực đơn là phương tiện giao tiếp đầu tiên của nhà hàng với khách nên ấn tượng của khách hàng về nhà hàng như thế nào sẽ phụ thuộc rất nhiều vào thực đơn. Các nhà hàng thường có bí quyết riêng để tạo thực đơn vì thực đơn sẽ tạo nên sự đặc biệt thu hút khách hàng. Khách sẽ có ấn tượng tốt đẹp nếu được bước chân vào nhà hàng có nhân viên đón tiếp niềm nở, cầm trên tay bảng thực đơn trình bày đẹp, ấn tượng, lịch sự, dễ đọc, dễ chọn món và có đầy đủ thông tin cần thiết, trình bày khoa học, thẩm mỹ.

Được dùng trong tất cả các nhà hàng, dùng cho khách gọi món và khách đặt món ăn. Thực đơn không những có tác dụng cung cấp thông tin cho khách về món ăn, giá cả mà còn là phương tiện để quảng cáo của nhà hàng nên không thể trình bày qua loa, câu thả mà phải sắp xếp, bố trí nội dung của các thông tin một cách khoa học, thẩm mỹ.

- Ngôn ngữ

Chữ viết: bằng ngôn ngữ bản địa (tiếng Việt) và ngôn ngữ của khách hàng mục tiêu, kết hợp cả hình ảnh và chữ viết. Để thuận tiện cho khách hàng và người phục vụ, ngôn ngữ viết nên sử dụng một ngôn ngữ bản địa (Việt Nam) và thêm tiếng Anh hoặc tiếng Pháp, ngôn ngữ của nhóm khách mà thực đơn đó phục vụ (Trung Quốc, Hàn Quốc, Nga...).

Thực đơn bữa ăn: không sử dụng hai ngôn ngữ, chữ trình bày ở giữa, bên trái hoặc bên phải, sử dụng phông chữ nổi trội, dễ đọc, dễ nhìn.

Hình ảnh: tạo thuận tiện cho khách và dễ nhận thấy món họ chọn là gì, như thế nào cho dù khâu giao tiếp bằng ngôn ngữ không thực hiện được thông qua thực đơn hoặc với nhân viên phục vụ; đồng thời thực đơn có hình ảnh cũng tạo nên sự thu hút, gây ấn tượng đối với khách và làm cho thực đơn đẹp hơn.

Có nhiều kiểu trình bày thực đơn, mỗi kiểu trình bày thực đơn có đặc điểm công dụng riêng trong giới thiệu và quảng cáo các sản phẩm chế biến.

Trình bày một số loại thực đơn:

1) Thực đơn kiểu thiệp (kiểu gấp)

- Sử dụng trong các bữa tiệc, trang trí đẹp
- Được in trên một mặt trên bìa cứng, có thể sử dụng nhiều chất liệu; chủ yếu là giấy màu hay giấy trắng in,
- In một mặt, có trang bìa ngoài và nội dung bên trong được gấp thành nhiều tờ.
- Nội dung thực đơn ghi các món ăn, đồ uống, không ghi giá

Thực đơn này có tác dụng giúp khách theo dõi, kiểm tra các món ăn phục vụ trên bàn tiệc, đồng thời quảng cáo cho nhà hàng. Thực đơn kiểu này phổ biến trong các nhà hàng trung bình đến hạng sang.

2) Thực đơn kiểu bìa

- Thường được dùng cho những thực đơn tiệc áp đặt giá.
- Được in trên một hoặc hai mặt bằng giấy trắng hoặc màu, cách trang trí khác nhau
- Có nhiều kích cỡ, màu sắc khác nhau, nội dung cô đọng, trang trí đẹp.
- Thực đơn được kẹp trong tấm mica đặt đứng/dựng đứng trên bàn tiệc.

3) Thực đơn kiểu áp phích

- Thực đơn được in trên bìa cứng hoặc bằng lớn (gỗ hoặc mica), một mặt hoặc hai mặt
- Kích thước không cố định, có nhiều cách trang trí khác nhau, phần món ăn chính có thể bằng chữ khổ lớn hoặc bằng hình ảnh.

- Thực đơn được đặt ở những vị trí dễ quan sát giúp khách tiêu dùng có thể chọn món

4) Thực đơn kiểu bảng

- Thường giới thiệu một hay vài món ăn nhà hàng đang bán hoặc có thể phục vụ, trên thực đơn chỉ trình bày tên hoặc hình ảnh minh họa của món ăn, không ghi giá bán.

- Thường sử dụng chất liệu là giấy, vải, bìa cứng...

- Được treo, dán ở những chỗ dễ quan sát, trên hoặc xung quanh phòng tiệc của nhà hàng, khách sạn. Thực đơn loại này cũng được dùng quảng cáo trên các phương tiện di động như tàu xe hoặc được đặt cố định tại một địa điểm, gần quầy phân phối thức ăn, ghi tên các món ăn nhà hàng có thể cung cấp tại thời điểm đó.

- Loại thực đơn này có thể ghi hoặc không ghi giá bán. Trước đây thực đơn dạng bảng được sử dụng phổ biến trong các nhà hàng, nơi ăn uống công cộng ngoài trời (gần đường, trước

công nhà hàng hay nơi bán vé của nhà hàng...), ngày nay thực đơn dạng này thường áp dụng cho việc quảng cáo các món ăn được phục vụ của nhà hàng hoặc trong thời gian ngắn.



Hình 33. Các dạng thực đơn

5) Thực đơn kiểu sách (dạng quyển)

- Là thực đơn thông dụng để khách hàng chọn món. Thực đơn được đóng thành quyển sách, có bìa cứng bên ngoài, ghi tên những món ăn mà nhà hàng có thể phục vụ.
- Nội dung thực đơn ghi các món ăn đồ uống theo nhóm nguyên liệu hay phương pháp chế biến, trong đó có ghi giá cả của các món ăn, giá đó đã bao gồm mọi chi phí và có lãi.
- Giúp khách tiêu dùng dễ dàng chọn món cho thực đơn tiệc hay thực đơn bữa ăn.

- Thực đơn tương đối phong phú về món ăn, phương pháp chế biến đồng thời cung cấp thông tin về giá cả cho khách hàng, do đó thực đơn kiểu sách cần được chú ý, trình bày đẹp, thể hiện qui mô, mức đầu tư của nhà hàng. Dạng thực đơn này thích hợp trong các nhà hàng, khách sạn trung bình, lớn.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

Câu 1. Tại sao phải dự trữ nguyên vật liệu? Dự trữ trong trường hợp nào?

Câu 2. Hãy xây dựng thực đơn cho một bữa ăn thường cho một đoàn khách du lịch?

Câu 3. Xây dựng một thực đơn cho một bữa tiệc buffet hải sản?

Câu 4. Với thực đơn cho sẵn (đã xáo trộn vị trí phục vụ và cơ cấu món ăn), hãy sắp xếp lại cho đúng trình tự cơ cấu món và thứ tự phục vụ?

Câu 5. Dựa vào thực đơn sách gợi ý cho sẵn, hãy xây dựng một thực đơn bữa ăn Việt, buổi trưa cho 4 người ăn (2 người lớn, 2 trẻ em 5 – 12 tuổi), với số tiền là 120.000 đồng, mùa hè.

C. Ghi nhớ

- Các căn cứ, nguyên tắc khi xây dựng thực đơn thực đơn
- Yêu cầu của một thực đơn;
- Cấu tạo các loại thực đơn theo chủ đề.

CHƯƠNG 4. XÂY DỰNG THỰC ĐƠN BỮA ĂN HÀNG NGÀY

Giới thiệu:

Phương pháp, quy trình xây dựng thực đơn cho bữa ăn hàng ngày.

Mục tiêu:

- Nêu được nhu cầu dinh dưỡng, năng lượng trong bữa ăn hàng ngày của con người;
- Mô tả được các bước xây dựng thực đơn bữa ăn hàng ngày;
- Xây dựng được thực đơn bữa ăn hàng ngày đảm bảo dinh dưỡng, cân đối và phù hợp kinh tế;
- Rèn luyện tính cẩn thận, khoa học khi xây dựng thực đơn;
- Có ý thức bảo vệ sức khỏe con người và tuân thủ nguyên tắc an toàn vệ sinh thực phẩm khi xây dựng thực đơn.
- Trình bày được phương pháp xây dựng một số loại thực đơn thông dụng;
- Xây dựng được một số loại thực đơn thông dụng theo yêu cầu chế biến;
- Rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ khi tính toán xây dựng thực đơn.

A. Nội dung:

1. Nhu cầu dinh dưỡng, năng lượng trong bữa ăn hàng ngày của con người

1.1. Bữa sáng

Một điều không hợp lý thường gặp là năng lượng bữa ăn sáng thường quá thấp (hoặc không ăn) và sau đó 5-6 giờ mới tới bữa ăn trưa. Điều đó ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe và năng suất lao động.

Tỷ lệ: 30-35% tổng năng lượng trong ngày.

1.2. Bữa trưa

Cung cấp đầy đủ năng lượng

Tỷ lệ: 30-35% tổng năng lượng trong ngày.

1.3. Bữa tối

Cung cấp đủ theo nhu cầu cơ thể

Tỷ lệ: 30-35% tổng năng lượng trong ngày.

Một khẩu phần dinh dưỡng cân đối, hợp lý phải đáp ứng đủ các yêu cầu:

- Số lượng: cung cấp đầy đủ năng lượng theo nhu cầu của cơ thể
- Chất lượng: có đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết.
- Tỷ lệ: các chất dinh dưỡng cần thiết ở tỷ lệ cân đối, thích hợp.

Trong đó, người ta nhấn mạnh đến điểm thứ ba, coi đó là điểm quan trọng nhất của dinh dưỡng hợp lý. Trên thực tế, khả năng cân đối của khẩu phần thường được thể hiện trên một số mặt sau:

1) Cân đối về năng lượng

Yêu cầu đầu tiên và quan trọng nhất của dinh dưỡng cân đối là xác định được mối tương quan hợp lý giữa các thành phần dinh dưỡng có hoạt tính sinh học chủ yếu là protein, lipid, glucid, vitamin và các chất khoáng tùy theo tuổi, giới, tính chất lao động và cách sống.

Năng lượng do protein cung cấp trong khẩu phần cần từ 10-15% mặc dù vai trò sinh năng lượng của protein chỉ là phụ. Glucid và lipid là nguồn cung cấp và sinh năng lượng chính.

Năng lượng do lipid cung cấp so với tổng số năng lượng nên vào khoảng 20-25% tùy theo ở vùng khí hậu nóng, rét và không nên quá 30-35%. Khi tỷ lệ này vượt quá 35% hoặc thấp hơn 10% đều có những ảnh hưởng bất lợi đối với sức khỏe ảnh hưởng của khí hậu cũng cần được chú ý. Người ta khuyên nên tăng thêm 5% cho những vùng có khí hậu lạnh và giảm 5% cho những vùng có khí hậu nóng. Ở những vùng có nhiệt độ cao, năng lượng do lipid cung cấp về mùa đông nên là 20%, các mùa khác là 15% tổng số năng lượng.

Ở nước ta, năng lượng do lipid cung cấp trước mắt cần phân đầu đạt từ 10-12% tổng số năng lượng và khi có điều kiện tăng lên 15-18 % và vì người dân không quen ăn nhiều chất béo, không nên vượt quá 20% tổng số năng lượng.

Năng lượng do glucid cung cấp nên từ 40-60%.

Theo tiêu chuẩn về dinh dưỡng, trong khẩu phần ăn trung bình nên có:

12% năng lượng do protein cung cấp

15 - 20% năng lượng do lipid cung cấp

65 - 75% năng lượng do glucid cung cấp

Tỷ lệ cân đối sinh lý về trọng lượng giữa P:L:G trong khẩu phần nên là 1: 1: 4. Tỷ lệ này nên thay đổi tùy thuộc theo tuổi, tình trạng sinh lý và lao động.

Khi điều kiện kinh tế được cải thiện, thu nhập tính theo đầu người được nâng cao thì tỷ lệ cân đối về dinh dưỡng theo thu nhập cũng có sự điều chỉnh theo hướng tích cực như: giảm bớt lượng tinh bột và tăng lượng đường, tăng lượng lipid trong khẩu phần ăn với sự chú trọng đến lipid có nguồn gốc động vật, chú trọng đến một lượng tăng nhất định của protein động vật.

Tất cả các loại thiếu dinh dưỡng đặc hiệu (acid amin, vitamin, khoáng...) nói chung thường dẫn tới hiện tượng kém ăn, nghĩa là mất ngon miệng. Sự thiếu cân đối về chất của khẩu phần đã dẫn tới sự giới hạn về lượng thức ăn làm cho nhu cầu năng lượng không được thỏa mãn.

Glucid, lipid, protein là nguồn năng lượng nhưng để quá trình thoái hóa của chúng xảy ra bình thường đòi hỏi nhiều hệ thống enzyme mà trong thành phần các enzyme này có protein, vitamin nhóm B, các chất khoáng.

2) Tiêu chuẩn dinh dưỡng

Tổ chức FAO/OMS đưa ra một số tiêu chuẩn về dinh dưỡng như sau:

- Năng lượng: nhu cầu năng lượng tính cho cả năng lượng cần thiết cho chuyển hóa cơ bản, tác dụng đặc hiệu của thức ăn và năng lượng tiêu hao cho lao động và các động tác hàng ngày. Trong đó cường độ lao động của lao động thể lực là yếu tố quan trọng nhất ảnh hưởng tới nhu cầu năng lượng trong ngày. Năng lượng thêm vào ngoài chuyển hóa cơ bản tùy theo cường độ lao động được sắp xếp như sau (bảng 4.1):

Bảng 4.1. Năng lượng tiêu hao theo chế độ lao động

Chế độ lao động	Năng lượng tiêu hao
Lao động tĩnh tại	0,5Kcal/phút
Lao động nhẹ	1,1Kcal/phút
Lao động vừa	1,7Kcal/phút
Lao động nặng	3,3Kcal/phút
Lao động rất nặng	5,0Kcal/phút
Lao động cực kỳ nặng	7,5Kcal/phút

- Protein: nhu cầu của protein không những chỉ phụ thuộc vào tuổi và vào tình trạng sinh lý mà vào cả chất lượng protein. Do đó tỷ lệ giữa protein nguồn động vật và protein thực vật được đề nghị ít nhất là 1:1 ở khẩu phần ăn của trẻ em và 1:2 ở người lớn.

Chất lượng protein được đánh giá thông qua hệ số NPU (Net Protein Utilization). NPU thể hiện cả mức độ tiêu hóa protein và cả giá trị sinh học của hỗn hợp acid amin được hấp thu qua ống tiêu hóa.

- Lipid: trong khẩu phần ăn của trẻ em, thanh niên, thiếu niên và người lao động nặng, tỷ lệ năng lượng do lipid không nên quá 30-35% tổng số năng lượng (còn các nhóm khác không quá 25-30%).

Các lipid có nguồn gốc khác nhau càng tốt vì dễ tạo tỷ lệ cân đối giữa các nhóm acid béo hơn. Để đảm bảo đủ acid béo chưa no cần thiết nên sử dụng một lượng nhất định dầu thực vật trong khẩu phần ăn.

- Glucid: ở các khẩu phần hợp lý, glucid cung cấp khoảng 50-60% năng lượng. Do các nguồn glucid thường rẻ hơn lipid và protein nên ở các nước nghèo và tầng lớp nghèo ở mỗi nước, lượng sử dụng các thực phẩm giàu glucid thường quá cao.

Như vậy, có khả năng gây ra sự thiếu hụt tương đối các protein nhất là khi khẩu phần nghèo sữa, pho mát, rau và quả.

Đường và các loại đồ ngọt nên sử dụng giới hạn.

Bảng 4.2. Bảng tóm tắt về tiêu chuẩn dinh dưỡng của các chất sinh năng lượng

Tỷ lệ dinh dưỡng	Tiêu chuẩn
Tỷ lệ năng lượng do protein so với tổng số năng lượng	Thích hợp: 12% ± 1
Tỷ lệ protein động vật so với tổng số protein	Thích hợp: 50%, không nên dưới 25%
Tỷ lệ năng lượng do lipid so với tổng số năng lượng	Thích hợp: 25-30%, không nên quá 35%
Tỷ lệ năng lượng do glucid so với tổng số năng lượng	Thích hợp: 50-60%

Phân chia thực phẩm theo nhóm

Nhóm 1: gồm các thực phẩm cung cấp protein như thịt, cá, trứng, đậu...

Nhóm 2: gồm các thực phẩm sữa, pho mát...

Nhóm 3: gồm các thực phẩm cung cấp chất béo như bơ, các chất béo động vật và thực vật...

Nhóm 4: gồm các thực phẩm cung cấp chất bột như gạo, bánh mì, mì, ngũ cốc...

Nhóm 5: gồm các rau quả tươi cung cấp vitamin, khoáng.

Nhóm 6: đường, đồ ngọt và gia vị.

* Nguyên tắc xây dựng thực đơn hợp lý theo khẩu phần

Một số nguyên tắc sau đây cần chú ý khi xây dựng thực đơn hợp lý theo khẩu phần:

1) Xây dựng thực đơn trong thời gian dài, ít nhất 7-10 ngày hay hơn. Điều đó cần thiết để điều hòa khối lượng thực phẩm (mua, bảo quản...), tổ chức chế biến. Thực đơn sắp xếp trong thời gian dài cho phép thay đổi hợp lý các món ăn.

2) Số bữa ăn và giá trị năng lượng của chúng dựa trên yêu cầu của khẩu phần theo tuổi, loại lao động, tình trạng sinh lý, các điều kiện sống để phân chia và áp dụng các bữa ăn cho hợp lý.

Năng lượng các bữa ăn nên chia như sau:

Bảng 4.3. Phân chia năng lượng cho các bữa ăn

% tổng số năng lượng			
	Ăn 3 bữa	Ăn 4 bữa	Ăn 5 bữa
Bữa sáng	30-35%	25-30%	25-30%
Bữa sáng 2	-	5-10%	5-10%
Bữa trưa	35-40%	35-40%	30-35%
Bữa chiều	-	-	5-10%
Bữa tối	25-30%	25-30%	15-20%

Trẻ em và thiếu niên nên ăn một ngày 4-5 bữa. Người lớn nên ăn mỗi ngày 3 bữa. Đối với những người lao động nặng, nhu cầu năng lượng cao nên chia khẩu phần ăn thành 4-5 bữa mỗi ngày.

Khoảng cách giữa bữa ăn (ở chế độ ăn 3 bữa) không nên dưới 4 giờ và trên 6 giờ (trừ khoảng cách từ bữa ăn tối đến ăn sáng).

3) Thể tích, mức độ tiêu hóa, giá trị năng lượng của các bữa ăn. Không nên tập trung vào một bữa ăn các thức ăn khó tiêu hoặc ở một bữa ăn khác với các thức ăn có thể tích lớn nhưng nghèo năng lượng.

4) Tính đa dạng về giá trị dinh dưỡng của mỗi bữa ăn. Các bữa ăn chính nên có tính đa dạng về mặt giá trị dinh dưỡng. Mỗi bữa nên có các nguồn protein có giá trị cao, các chất khoáng, vitamin, nhất là vitamin C. Trong cùng nhóm thực phẩm nên thay thế nhiều loại khác nhau kể cả thịt, ngũ cốc, rau quả. Một phần rau quả nên ăn tươi.

5) Các món ăn cần phong phú về màu sắc, mùi vị, ngon miệng, nhiệt độ thích hợp, bày biện đẹp mắt để kích thích sự ngon miệng và tiêu hóa thức ăn tốt của người ăn.

* Yêu cầu khi lên thực đơn:

- Quyết định món ăn để chế biến.
- Chú ý tính chất của từng bữa ăn.
- Đặc trưng khẩu vị của từng người.
- Thời tiết, khí hậu.
- Khả năng cung cấp thực phẩm của địa phương.
- Trình độ kỹ thuật của người chế biến và trang thiết bị.

Một bữa ăn nên có đầy đủ các món sau:

- Món ăn cung cấp năng lượng: chủ yếu dựa vào chất bột như gạo, ngô, các loại bột, khoai, sắn, đậu, các loại bánh...

- Món ăn chủ lực giàu chất đạm, béo: đậu phụ, vừng, lạc, thịt, cá, trứng...

- Món rau: cung cấp vitamin, chất khoáng và chất xơ cho cơ thể.

- Món canh: cung cấp nước, có tác dụng dinh dưỡng và các chất chiết xuất, kích thích sự ngon miệng.

- Món tráng miệng: hoa quả, bánh kẹo.

- Đồ uống: rượu, bia, chè, nước ép trái cây...

2. Quy trình xây dựng thực đơn bữa ăn hàng ngày

Quy trình xây dựng thực đơn tự chọn cho bữa ăn như sau:

1) Nghiên cứu thị trường ăn uống

Với bữa ăn cụ thể, bước này chính là xác định nhu cầu của thực khách.

Việc tìm hiểu nhu cầu mang tính chiến lược và phải dựa vào các số liệu thống kê, khả năng dự đoán, lượng khách bình quân, doanh thu bình quân...

Các thông tin cần thu thập:

- Nhu cầu đến từ các thị trường truyền thống, thị trường mục tiêu, theo quốc tịch tập quán; là khách lưu trú hay khách vắng lai; khách du lịch hay khách địa phương...

- Thực đơn phải dự báo được nhu cầu theo thời gian (năm, quý, tháng, tuần, ngày...).

- Cần phải thu thập và nghiên cứu các thông tin quan trọng như: thông tin về đối thủ cạnh tranh, về nhà cung ứng, về cơ chế chính sách...

Loại thực đơn này không có địa chỉ cụ thể mà chỉ là cơ sở để nhà hàng tiếp nhận nhu cầu không báo trước, ngoài danh mục các món ăn để giới thiệu cho khác, nhà bếp hàng ngày còn phải chế biến sẵn để khi cần đáp ứng được nhanh chóng. Bếp trưởng phải lập được kế hoạch cho nhà hàng trong một thời gian ngắn, chế biến món ăn gì, độ đậm nhạt bao nhiêu cho phù hợp với đại đa số khẩu vị của thực khách mà phần đông là khách vắng lai. Những món ăn đưa ra phải đảm bảo tiêu thụ hết.

* Vai trò nghiên cứu thị trường trong xây dựng thực đơn nhằm:

- Đánh giá, xác định thị trường

- Xác định qui mô phục vụ, dịch vụ cần thiết

- Xây dựng kế hoạch sản xuất và tiêu thụ sản phẩm

Mục đích: đạt hiệu quả kinh doanh, tránh được các tổn thất không đáng có.

* Các thông tin cơ bản của thị trường ăn uống:

- Nghiên cứu nhu cầu thị trường

- Nghiên cứu về sản phẩm

- Nghiên cứu sự cạnh tranh

- Nghiên cứu xu hướng phát triển của thị trường ăn uống

2) Thống kê danh mục món ăn đưa vào thực đơn

- Lựa chọn tên, mô tả món ăn: lựa chọn thức ăn, đồ uống phù hợp với chủ đề; sáng tạo một chút để tạo nên các món ăn đặc biệt.

- Xây dựng thực đơn cho khách chọn món cần cung cấp cho khách hàng lượng món ăn phong phú để khách hàng có thể lựa chọn món ăn hợp lý nhất

Ví dụ: Các món ăn được chế biến từ mực

Mực chiên giòn to

Mực chiên giòn nhỏ

Mực xào cần

Mực nướng sa tế

Mực nướng muối rau răm

Mực nhúng giấm

Mực hấp gừng

Gỏi mực

Lẩu mực

3) Thống nhất danh mục món ăn

4) Định lượng cho mỗi món ăn: việc định lượng nguyên liệu cho mỗi món ăn tùy thuộc vào những yếu tố sau:

+ Công thức chế biến

+ Khẩu vị, sở thích của khách hàng

+ Số lượng các món ăn trong bữa ăn

+ Giá bán cho món ăn

5) Định lượng, cân đối thực đơn

Tính toán giá thành và giá bán cho các món ăn

Việc định giá món ăn dựa theo nhiều tiêu chí, người định giá (tính cost) sẽ dựa trên tiêu chuẩn thực phẩm, dựa theo sức cạnh tranh của đối thủ, theo thời giá, theo khả năng sinh lãi, theo chi phí thực phẩm. Việc định giá món ăn sẽ dựa vào nhiều yếu tố và sẽ có sự điều chỉnh cho phù hợp với thực tế, nhưng vẫn phải đảm bảo được mục đích cuối cùng là gia tăng lợi nhuận.

Khi tính toán giá cả phải dựa trên mức độ lãi mà nhà hàng mong muốn, thông thường mức lãi như sau:

- Món ăn bình dân : Tỷ lệ lãi từ 20% đến 30%
- Món ăn đặc sản : Tỷ lệ lãi từ 50% đến 100%
- Món ăn đặc sản cao cấp : Tỷ lệ lãi từ 100% đến 300%.

6) Điều chỉnh thực đơn sau thời gian thực hiện

- Bổ sung vào thực đơn một số món mới: căn cứ vào nhu cầu của khách hàng, điều kiện cung cấp nguyên vật liệu và khả năng chế biến của nhà hàng, nếu cần thiết nhà hàng bổ sung vào thực đơn một số món mới cho phù hợp. Việc bổ sung món ăn mới vào thực đơn không những làm phong phú thực đơn mà còn giúp nhà hàng tăng doanh thu và uy tín.

- Loại bỏ một số món khỏi thực đơn: trong quá trình thực hiện, nhà hàng cần kiểm tra, rà soát để loại bỏ một số món ăn kinh doanh không hiệu quả hoặc những món ăn không còn phù hợp. Công việc này nhằm mục đích đem lại một thực đơn hoàn thiện nhất và làm giảm đi một số chi phí không cần thiết như chi phí bảo quản nguyên vật liệu.

- Điều chỉnh giá cả một số món ăn: có điều kiện cung cấp nguyên vật liệu thay đổi, giá cả của nguyên vật liệu tăng lên hay giảm xuống. Chi phí cho nguyên vật liệu để chế biến món ăn là chi phí chủ yếu để ấn định giá cả cho món ăn, vì vậy chi phí mua nguyên vật liệu tăng giảm ảnh hưởng lớn đến giá cả. Việc điều chỉnh giá cả sẽ làm cho khách hàng cảm thấy hợp lý và nhà hàng đảm bảo doanh thu.

3. Các bước tiến hành

3.1. Lập thực đơn dự kiến

1) Tiếp nhận nhu cầu của khách hàng

Khâu tìm hiểu và tiếp nhận nhu cầu của thực khách là nhiệm vụ bắt buộc của người lập thực đơn. Các loại thực đơn khác nhau thì phương pháp tiếp cận cũng khác nhau.

Đối với thực đơn áp đặt và thực đơn tiệc thì việc tìm hiểu, tiếp nhận nhu cầu thuận lợi hơn thực đơn tự chọn vì người đề nghị đưa ra thực đơn là khách hàng hay nhà hàng, sau khi đã thỏa thuận xong thực đơn đó có hiệu lực.

- Tiếp nhận nhu cầu: cần tìm hiểu đặc điểm nhu cầu của khách hàng về mặt số lượng suất ăn (cá nhân, tập thể), tiêu chuẩn suất ăn; ngoài ra còn cần biết đặc điểm ăn uống của khách (chủ yếu là khẩu vị, tục lệ ăn kiêng hoặc ăn theo chế độ dinh dưỡng...)

- Chi phí khách hàng bỏ ra: tiêu chuẩn ăn cho một suất hay giá cả các chi phí phục vụ đảm bảo chất lượng phục vụ tương xứng với số tiền của khách. Đây là cơ sở chính để xác định các món ăn và thực đơn.

Ngoài ra còn cần xác định địa điểm phục vụ, thời gian ăn uống để khách hàng biết chỗ đón tiếp và đến đúng thời gian quy định, bộ phận bàn có cơ sở để chuẩn bị phục vụ đúng theo yêu cầu.

Sau khi đã tiếp nhận nhu cầu của khách cần làm rõ những vấn đề cơ bản. Những ý kiến đưa ra được chấp nhận hay cần làm được làm rõ hoặc không thể chấp nhận. Những ý kiến cần được làm rõ bao gồm các ý kiến của khách hàng và nhà hàng chưa đi đến thống nhất hoặc chưa hiểu rõ ý. Phần lớn những vấn đề cần làm rõ phụ thuộc vào khách hàng.

Ví dụ: thời gian, địa điểm, số lượng thực khách, các yêu cầu cá nhân khác... Đối với vấn đề do khách đưa ra cần đòi hỏi thời gian cụ thể để đưa ra quyết định, điều này cần đưa vào hợp đồng để có thể quy trách nhiệm. Vấn đề thuộc về nhà hàng cũng cần đưa ra quyết định ngay sau thời gian ngắn, riêng đối với khách lạ không nên để khách ra về mà chưa biết câu trả lời.

Đối với những điều kiện không chấp nhận, nhà hàng có thể trả lời dứt khoát khi khách không chấp nhận các phương án khác do nhà hàng đưa ra.

Có những trường hợp vấn đề đưa ra một trong hai bên phải đồng ý chấp nhận nhưng có điều kiện.

Ví dụ: nhà hàng không thể đáp ứng nhu cầu của khách, thay đổi ý kiến và đồng ý giảm giá bán. Khách đồng ý trả thêm tiền cho những dịch vụ phát sinh...

Hai bên sau khi trao đổi, bàn bạc, kết luận các điều khoản thi hành. Sau khi tiếp nhận nhu cầu người tiếp thị phải đưa ra được thực đơn dự kiến. Việc dự kiến thực đơn có thể tiến hành ngay khi tìm hiểu nhu cầu hoặc ngay sau đó. Điều này phụ thuộc tính khẩn trương về thời gian, tính chất của bữa tiệc, khả năng thực hiện...

3.2. Định lượng, cân đối thực đơn

Trên cơ sở số tiền được chi, đưa ra thực đơn dự kiến và sau đó dựa vào công thức để tính ra số tiền phải chi cho từng món, cộng tất cả các món trong thực đơn để tính tổng số tiền dự tính

Nếu số tiền vượt quá tiêu chuẩn chi thì điều chỉnh bằng cách rút bớt món ăn trong thực đơn hoặc thay thế bằng món khác ít tiền hơn. Nếu thiếu ít tiền thì phải điều chỉnh lại công thức nấu bằng cách rút bớt nguyên liệu và các gia vị đắt tiền.

Nếu thừa nhiều tiền thì đưa thêm món ăn vào trong thực đơn; nếu thừa ít thì tăng chất lượng món ăn cho hết tiền trong tiêu chuẩn.

Khi xây dựng thực đơn cần chú ý xây dựng tiêu chuẩn trên mâm ăn (4, 6, 10 người). Trên cơ sở đó tính lượng thực phẩm của một món ăn bày vào đĩa hoặc bát (cỡ to, nhỏ) để tránh tình trạng khi chia bày ít hoặc nhiều quá.

- Thực đơn không vượt quá khả năng của nhà hàng: về nguồn cung cấp nguyên vật liệu, dụng cụ chế biến và phục vụ, nhân lực của nhà hàng...

- Thực đơn phù hợp với yêu cầu của khách hàng: đảm bảo phù hợp với chi phí mà khách hàng bỏ ra, phù hợp với nhu cầu và khẩu vị ăn uống của khách hàng.

Cơ sở để đưa ra thực đơn dự kiến đối với nhà hàng chủ yếu dựa trên các nguyên tắc khi xây dựng thực đơn.

Ví dụ: căn cứ vào nguồn cung cấp nguyên liệu (chủ yếu sử dụng nguyên liệu tươi sống trong mùa, phổ biến, dễ mua, ưu tiên nguyên liệu đang tồn trong kho...), căn cứ vào trình độ, tay nghề của đầu bếp...

Thực đơn đã được chấp nhận được ký thành văn bản và được phê duyệt, khi đó thực đơn có hiệu pháp lý.

3.3. Lập bảng kê nguyên liệu

Thống nhất các điều khoản trong hợp đồng

Khi đã thống nhất, hợp đồng được lập và hai bên tiến hành thực hiện theo hợp đồng. Các khoản mục trong hợp đồng càng chi tiết, rõ ràng càng dễ thực hiện. Thực đơn sau khi đã thống nhất thì người chịu trách nhiệm (giám đốc hoặc người được ủy quyền) phê duyệt khi đó thực đơn có hiệu lực pháp lệnh.

Nhân viên bếp và kế toán sẽ thực hiện việc lập bảng kê chi tiết các món ăn trong thực đơn, định mức nguyên vật liệu, định mức nhân công và lập bảng kê tổng hợp cho thực đơn.

3.4. Tính thực đơn

Đây là khâu có ý nghĩa quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả kinh tế của thực đơn. Các khoản chi phí thường được lượng hóa bằng tỷ lệ % so với giá bán nguyên liệu và do doanh nghiệp tự quy định cụ thể cho từng loại mặt hàng hay nhóm sản phẩm.

- Chi phí nguyên vật liệu: yêu cầu phải đủ, đúng, hợp lý và chính xác, phù hợp với thực tế cung cấp nguyên liệu. Đây là chi phí lớn nhất ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng, giá thành món ăn, hiệu quả kinh doanh.

- Chi phí khấu hao tài sản: đây là chi phí được tính khấu hao cho các tài sản (thiết bị, dụng cụ) được sử dụng nhiều lần trong quá trình chế biến và phục vụ. Chi phí này cũng cần được tính vào giá bán.

- Chất lượng sản phẩm, tay nghề nhân viên: chi phí để sản xuất ra một sản phẩm, dịch vụ có chất lượng cao nhiều hơn chi phí để sản xuất ra một sản phẩm với chất lượng thấp hơn. Chất lượng sản phẩm tốt không chỉ phụ thuộc vào nguyên liệu mà còn phụ thuộc rất lớn vào trình độ của đội ngũ công nhân chế biến.

Ngoài ra, mức độ chất lượng dịch vụ tốt hay không là tùy thuộc vào khả năng chuyên môn nghiệp vụ của đội ngũ nhân viên phục vụ. Chi phí này phụ thuộc vào số lượng sản phẩm, đặc điểm, tính chất của sản phẩm, tay nghề của nhân công, hợp đồng thuê nhân công (biên chế hoặc thời vụ...)

- Các khoản khác: một số khoản chi phí cho nguyên liệu, dụng cụ sử dụng một lần (hoa bàn, giấy ăn, cốc, thìa nhựa...), các khoản trích theo bảo hiểm xã hội, bảo hiểm y tế, chi phí công đoàn...

* Lưu ý khi tính toán các khoản chi phí:

- Tính toán các khoản chi phí một cách đầy đủ chính xác
- Các bảng tính toán phải rõ ràng, khoa học
- Dựa trên căn cứ chính xác để lập bảng tính, không dựa trên cảm tính

3.5. Điều chỉnh thực đơn sau tính toán

a) Kiểm tra thực đơn:

- Kiểm tra tiến độ thực hiện: cần kiểm tra thường xuyên và đôn đốc công việc để các bộ phận có liên quan tiến hành đồng bộ, hiệu quả.

- Xử lý các vấn đề phát sinh: Phải kịp thời xử lý những vấn đề phát sinh, có hướng giải quyết để đảm bảo tiến độ được thực hiện và đảm bảo được kết quả công việc.

b) Điều chỉnh thực đơn:

- Điều chỉnh từ phía nhà hàng
- Điều chỉnh từ phía khách hàng
- Thay đổi từ hai phía

c) Kiểm tra hoàn tất:

Cần phải khẳng định được các vấn đề sau:

- Chuẩn bị cơ sở vật chất đáp ứng được yêu cầu
- Khâu nhân lực nấu bếp, phục vụ đảm bảo về kỹ thuật, số lượng
- Các khâu thực hiện theo đúng tiến độ
- Những phần phải điều chỉnh đã thống nhất phải xử lý kịp thời, hợp lý

* Lưu ý:

- Không được bỏ bớt các trình tự thực hiện theo hợp đồng với khách hàng

- Không được tự ý thay đổi thực đơn, nếu chưa có sự thống nhất với khách hàng mặc dù nhà hàng chịu phí tổn

Các khâu, bộ phận cần tiến hành đồng bộ, nhịp nhàng, tổ chức khoa học

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

Câu 1. Các bước xây dựng thực đơn? Bước nào là quan trọng nhất? Vì sao?

Câu 2. Phân tích vai trò của nghiên cứu thị trường ăn uống trong việc xây dựng thực đơn tự chọn?

Câu 3. Xây dựng một thực đơn dạng sách theo nhóm nguyên liệu thủy sản?

Câu 4. Xây dựng thực đơn ăn thường cho một tuần với giá tiền 150.000đ/ngày

Câu 5. Thiết kế món ăn tự chọn món cho nhà hàng

Câu 6. Căn cứ vào những món ăn đã cho sau đây, hãy sắp xếp các món ăn theo thứ tự phục vụ:

a) *Thực đơn 1*

1) Cá basa bao rán

2) Cải xanh chần

3) Gỏi ngó sen

4) Gà nướng cốt dừa

5) Súp cua gà

6) Bò xào thập cẩm

7) Canh xương rau củ

8) Cơm trắng

9) Dưa hấu

10) Nem hải sản

b) *Thực đơn 2*

1) Tôm he nướng

2) Súp cua gà

3) Gỏi ngó sen

4) Cá tràu nhồi hấp

5) Chim tần hạt sen

6) Cải xanh chần

7) Xào thập cẩm

8) Canh sườn

9) Bánh su kem

10) Nem trái cây

11) Cơm trắng

Câu 12. Tính theo yêu cầu:

a) GB: 100.000đ TLTS: 100% GV = ?

b) GV: 50.000đ TLTS: 150% TLLG = ?

c) GB: 300.000đ TLTS: 200% TLLG = ?

d) GB: 90.000đ TLLG: 60% TLTS = ?

e) Giá vốn: 100.000đ Giá bán: 150.000đ Tỷ lệ lãi gộp = ?

f) Tỷ lệ lãi gộp : 60% Giá vốn : 100.000đ Giá bán = ?

g) GV: 50.000đ GB: 70.000đ Tỷ lệ thặng số = ?

h) GV: 60.000đ TLTS: 150% GB = ?

TỔNG						

Thực đơn dạng sách

(Bảng giá theo đây là giá bán sản phẩm tại thời điểm năm 2019)

KHAI VI

(Appertizer – Entré)

1. Salad Trung Đông	190.000VNĐ
<i>Middle East salad</i>	
2. Salad rau trộn	180.000VNĐ
<i>Mixed Vegetable salad</i>	
3. Salad bốn mùa	100.000VNĐ
<i>Four season salad</i>	
4. Salad cà chua dưa chuột	120.000VNĐ
<i>Tomatoes cucumbers salad</i>	

SÚP

(Soup – Soupe)

1. Súp rau mùa xuân	160.000VNĐ
<i>Vegetable soup</i>	
2. Súp kem gà	150.000VNĐ
<i>Crème de volaille</i>	
3. Súp lươn	120.000VNĐ
4. Súp kem hoàng hậu	150.000VNĐ
<i>Crème à la Reine</i>	

GÀ

(Chicken – Poulet)

1. Gà luộc lá chanh	350.000VNĐ
<i>Boiled chicken with lemon leaves</i>	
2. Gà xào hành nấm	400.000VNĐ
<i>Stir Fried chicken with mushrooms and onions</i>	

3. Gà tẩm bột rán	450.000VND
<i>Chicken escalop</i>	
4. Gà xào sả ớt (gừng)	270.000VND
<i>Stir fried chicken with ginger</i>	
NEM	
<i>(Spring roll – Les nem)</i>	
1. Nem Sài Gòn	220.000VND
<i>Saigonais spring roll</i>	
2. Nem cua bể	400.000VND
<i>Crab spring roll</i>	
3. Nem tôm	360.000VND
<i>Shrimps spring roll</i>	
TRỨNG	
<i>(Eggs – Ocuifs)</i>	
1. Trứng rán	50.000VND
<i>Fried eggs</i>	
2. Trứng Jambon	75.000VND
<i>Omelette with Jambon</i>	
3. Trứng đúc thịt	80.000VND
<i>Omelette with pork</i>	
4. Trứng ốp lết phô mai	80.000VND
<i>Cheese omelette</i>	
CHIM	
<i>(Pigeon – Caille)</i>	
1. Chim nướng lá chanh	350.000VND
<i>Grilled pigeon</i>	
2. Chim quay mềm	350.000VND
<i>Roasted pigeon</i>	
HEO	
<i>(Pork – Pore)</i>	
1. Thăn heo tẩm bột rán	100.000VND
<i>Fried pork in batter</i>	
2. Thịt heo xiên nướng	80.000VND
<i>Barbecued pork</i>	
3. Thịt heo xào rau	90.000VND
<i>Stir fried pork with vegetables</i>	
BÒ	
<i>(Beef – Boeuf)</i>	
1. Thịt bò bít tết, khoai tây rán	200.000VND
<i>Beefsteak with fried potatoes</i>	

2. Bò xiên nướng sả ớt <i>Barbecued beef</i>	140.000VND
3. Bò lúc lắc – khoai tây <i>Stir fried cube beefsteak</i>	160.000VND
4. Bò nướng Tứ Xuyên <i>Grilled beef “Tu Xuyen” style</i>	150.000VND

CÁ

(Fish – Poisson)

1. Cá tràu hấp bia – nướng <i>Steamed or grilles snake – head fish in beer</i>	200.000VND
2. Cá chiên xù <i>Fried fish in batter</i>	100.000VND
3. Cá xào hành nấm <i>Stir fried fish with mushrooms and onions</i>	100.000VND
4. Cá sốt cay – cơm trắng <i>Fried fish in piguant sause with steamed rice</i>	150.000VND

C. Ghi nhớ

- Nhu cầu dinh dưỡng, năng lượng trong bữa ăn hàng ngày;
- Quy trình xây dựng thực đơn bữa ăn hàng ngày;
- Xây dựng được một số loại thực đơn thông dụng theo yêu cầu chế biến.

CHƯƠNG 5. XÂY DỰNG THỰC ĐƠN THEO CHỦ ĐỀ

Giới thiệu:

Phương pháp, quy trình xây dựng thực đơn cho bữa ăn theo chủ đề phù hợp với đối tượng, yêu cầu và đảm bảo chất lượng phục vụ.

Mục tiêu:

- Trình bày được quy trình xây dựng thực đơn theo chủ đề;
- Vận dụng được phần lý luận và phương pháp tính toán để xây dựng một số thực đơn theo chủ đề đáp ứng nguyên tắc và yêu cầu kỹ thuật;
- Đảm bảo tính chính xác, khoa học, hợp lý và thời gian;
- Rèn luyện tính cẩn thận khi tính toán xây dựng thực đơn.

A. Nội dung:

1. Khái niệm

Khẩu phần: là xuất ăn của một người trong ngày nhằm đáp ứng nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

Chế độ ăn cho mỗi đối tượng được biểu hiện bằng số bữa ăn trong một ngày. Sự phân phối các bữa ăn trong những giờ nhất định có chú ý đến khoảng cách giữa các bữa ăn và phân phối cân đối tỷ lệ năng lượng giữa các bữa ăn trong một ngày.

Khẩu phần tính thành lượng thực phẩm, chế biến dưới dạng các món ăn, sau khi sắp xếp thành bảng món ăn từng bữa, hàng ngày, hàng tuần gọi là thực đơn.

Xây dựng khẩu phần ăn là cấu tạo suất ăn của một người trong một ngày 24 giờ, tức là ấn định lượng thức ăn cần thiết để đảm bảo đủ nhu cầu của cơ thể, chủ yếu là về chất lượng.

2. Quy trình xây dựng thực đơn theo chủ đề

2.1. Quy trình

2.1.1. Quy trình xây dựng thực đơn đặt trước

Quy trình xây dựng đặt trước gồm có 5 bước

Bước 1: Tiếp nhận yêu cầu của khách

Tìm hiểu công việc cần phải làm khi tiếp nhận nhu cầu của khách là đặc điểm ăn uống của khách, số lượng suất ăn, khẩu vị, ngày giờ, tục lệ ăn kiêng.

Bước 2: Thỏa thuận về thực đơn

Là cơ sở để đưa ra thực đơn, dựa trên các nguyên tắc xây dựng thực đơn, căn cứ vào nguồn nguyên liệu, trình độ chuyên môn của đầu bếp và bộ phận phục vụ

Bước 3: Thỏa thuận hợp đồng

Thực đơn sau khi đã thống nhất giữa khách và nhà hàng, không còn những vấn đề gì nữa chưa rõ ràng sẽ được ký kết hợp đồng.

Bước 4: Tính toán chi phí

Sau khi có thực đơn, việc tính toán các khoản chi phí là khâu quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả kinh tế. Các khoản chi phí thường lượng hóa bằng tỷ lệ %.

Bước 5: Kiểm tra điều chỉnh để thực hiện

Điều chỉnh cho phù hợp với nhu cầu thực tế trong phạm vi có thể cho phép.

2.1.2. Quy trình xây dựng thực đơn chọn món

Bước 1: Nghiên cứu thị trường

Nghiên cứu về đối tượng phục vụ, sản phẩm, sự cạnh tranh trên thị trường và xu hướng phát triển. Việc nghiên cứu thị trường trở thành một công cụ có ích cho quá trình lập kế hoạch về thực đơn, bạn cần phải nắm chắc các khâu vị, tập quán ăn uống của khách hàng mục tiêu của mình. Khi đã có trong đầu khái niệm và ý tưởng rồi, sau đó bạn mới xác định liệu có thể biến ý tưởng đó thành hiện thực hay không? Để làm được điều này, bạn cần phải đặt một số câu hỏi như sau:

Thực đơn các món ăn đồ uống mà bạn định đưa vào kinh doanh đã bão hòa chưa?

Những gì mà bạn sẽ đưa ra chào hàng có đáp ứng được nhu cầu của thị trường khách hàng mục tiêu hay không?

Đối thủ cạnh tranh của bạn hiện đang bán những loại thực đơn nào?

Bạn có thể với tới các khách hàng mục tiêu hay không?

Một khi, bạn đã chắc chắn về ý thực đơn của mình, hãy đào sâu nghiên cứu nó. Nguồn thông tin và thể loại thông tin tốt nhất mà bạn có thể thu thập phụ thuộc vào từng dạng thực đơn khác nhau và trong từng hoàn cảnh cụ thể. Tựu chung lại, nó có thể bao gồm:

Thông tin thương mại

Các dữ liệu về kinh tế hoặc nhân khẩu học

Thông tin từ các nhóm và hiệp hội kinh doanh

Thông tin từ các trường đại học tại địa phương

Thông tin từ các đối thủ cạnh tranh tại địa phương

Thông tin từ các khách hàng tiềm năng

Nghiên cứu và tìm kiếm thông tin về thị trường là yếu tố sống còn để đảm bảo cho kinh doanh nhà hàng của bạn trở thành hiện thực. Nhiều người gặp trục trặc bởi vì họ không dành đủ thời gian cần thiết để nghiên cứu thị trường khách hàng mục tiêu của mình và tính khả thi của nó trên thị trường. Việc có đầy đủ thông tin và những nghiên cứu thích hợp về thị trường sẽ là bước khởi đầu tốt đẹp cho những ai mới bắt tay vào kinh doanh nhà hàng để lựa chọn được thực đơn thích hợp.

Bước 2: Lập danh mục món ăn, đồ uống

Lựa trên việc nghiên cứu thị trường khách hàng mục tiêu từ đó lập ra danh mục các món ăn đồ uống trong thực đơn mà khách hàng mục tiêu của mình.

Bước 3: Định giá thực đơn

Định giá món ăn trên các thực đơn đòi hỏi phải có kiến thức trên cả hai lĩnh vực marketing và kế toán.

Về marketing: thiết lập một giá thực đơn sẽ thu hút hấp dẫn khách hàng trên thị trường cạnh tranh.

Về kế toán: thiết kế giá thực đơn sẽ đóng góp vào lợi nhuận kinh doanh của nhà hàng.

Giá thực đơn sẽ là cốt lõi để thu lợi và bù đắp chi phí và một phần dư ra.

Các quan điểm định giá:

Định giá dựa trên khách hàng (định giá dựa trên cảm nhận giá trị).

Định giá dựa trên giá cạnh tranh hay dựa vào đối thủ cạnh tranh.

Định giá dựa trên phí tổn.

Định giá dựa vào khách hàng

Chính là loại định giá dựa vào cảm nhận của khách hàng, quan điểm của khách hàng và đó là giá có liên quan đến giá trị do khách hàng nghĩ ra, khách hàng cảm nhận giá trị món ăn hay

đồ uống và điều này nhận thức của khách hàng quan trọng hơn cảm nhận của người định giá hoặc của nhân viên nhà hàng. Những món được phục vụ chỉ là một phần kinh nghiệm của bữa ăn.

Phương pháp định giá cho những món trên thực đơn cơ bản là dựa vào cảm nhận của khách hàng và nó chính là cơ sở để khách hàng trả bao nhiêu cho món ăn đó. Giá trị cảm nhận trong tâm trí khách hàng thì phải nhiều hơn những thứ được phục vụ trên bàn ăn. Tất nhiên khách hàng sẵn lòng trả cho bữa ăn tối nhiều hơn bữa ăn trưa, họ sẵn lòng trả cho việc phục vụ hơn tự phục vụ. Họ sẵn lòng trả nhiều hơn cho một không gian không khí có vẻ chào đón hơn một không gian đơn giản, đơn sơ.

Trong phương pháp định giá này có hai loại: Market Skimming và Market Penetration.

Market Skimming: Trong phương pháp định giá này nhà quản lý sử dụng giá cao để thu hút hoặc chọn ra một phân khúc nhỏ của thị trường. Phương pháp này áp dụng tốt nhất khi một tỉ lệ nhỏ trong thị trường tìm kiếm lớn mà những người này có thể và sẽ trả giá cao hơn, áp dụng ở những phân khúc mà khách hàng cảm nhận rằng giá trị phục vụ của nhà hàng lớn hơn giá trị món ăn.

Market Denetration: Phương pháp này liên quan đến việc giá thấp như có thể được nhưng vẫn đảm bảo có lợi nhuận. Phương pháp này để thu hút những phân khúc lớn từ thị trường như có thể được. Giá thấp hơn sẽ tạo nên sự trung thành và nhờ đó sẽ chuyển thành doanh số bán lớn hơn và lợi nhuận lâu dài.

Định giá dựa vào đối thủ cạnh tranh

Quan điểm định giá này thiết lập giá tùy thuộc vào giá của bên đối thủ cạnh tranh và những giá này thông thường sẽ thấp hơn hoặc cao hơn giá của các đối thủ cạnh tranh một ít. Và điều này làm sao cho phép sự cạnh tranh này có thể kiểm soát được giá.

Không nên cạnh tranh cơ bản dựa vào giá vì giá là một nhân tố có lợi cho đối thủ cạnh tranh mạnh hơn.

Sẽ không khôn ngoan nếu với một sản phẩm hay dịch vụ giống nhau cùng với đối thủ cạnh tranh mà chúng ta đặt giá cao hơn, như vậy chúng ta giúp cho đối thủ cạnh tranh bán được hàng của họ.

Định giá dựa vào phí tổn

Đây là một quan điểm lâu đời nhất nhưng vẫn thường được sử dụng nhất. Đây là phương pháp định giá trong ngành công nghiệp, giá được định ra dựa vào tất cả các chi phí thực tế.

Bước 4: Điều chỉnh thực đơn

Trên cơ sở nghiên cứu thị trường, định giá thực đơn mà điều chỉnh thực đơn cho phù hợp với đối tượng khách hàng mục tiêu và tình hình kinh doanh thực tế của mỗi nhà hàng.

2.3. Các loại thực đơn theo chủ đề

- Thực đơn tự chọn
- Thực đơn áp đặt
- Thực đơn theo yêu cầu
- Thực đơn tiệc
- Thực đơn trọn gói
- Thực đơn theo suất ăn
- Thực đơn bữa ăn

3. Xây dựng thực đơn theo tiêu chuẩn suất ăn

3.1. Tính tổng số tiền

Số tiền ăn của khách là căn cứ để xây dựng thực đơn, ngoài ra cần điều kiện cung cấp nguyên liệu, tình hình trang thiết bị của nhà hàng và khả năng của đầu bếp. Trên cơ sở hợp đồng với khách xác định tổng số lượng suất ăn, và tổng số tiền mà khách bỏ ra.

3.2. Tính số tiền phải khấu trừ

Số tiền phải khấu trừ là lãi suất hay lợi nhuận của nhà hàng, số tiền này không được sử dụng đến. Có thể tính số tiền phải khấu trừ theo Tỷ lệ thặng số hay Tỷ lệ lãi gộp.

Tỷ lệ lãi gộp là tỷ lệ phần trăm giữa số tiền chênh lệch giữa giá bán và giá vốn nguyên liệu chia cho giá bán sản phẩm.

$$TLLG = \frac{(GB - GV) \cdot 100}{GB}$$

$$GV = GB \cdot (1 - TLLG)$$

$$GB = \frac{GV}{1 - TLLG}$$

Tỷ lệ thặng số là tỷ lệ phần trăm giữa số tiền chênh lệch giữa giá bán và giá vốn nguyên liệu chia cho giá vốn nguyên liệu. Căn cứ vào giá bán và thặng số có thể tính được giá vốn nguyên liệu.

$$TLTS = \frac{(GB - GV) \cdot 100}{GV}$$

$$GV = \frac{GB}{1 + TLTS}$$

$$GB = GV \cdot (1 + TLLG)$$

Ví dụ: Món nem Sài Gòn có giá bán là 25.000đ/đĩa, giá thành là 20.000đ/đĩa

Tỷ lệ lãi gộp là: $(25-20)/25 \times 100 = 20\%$.

Tỷ lệ thặng số là: $(25-20)/20 \times 100 = 25\%$.

Ví dụ: Tính giá vốn nguyên liệu cho mặt hàng ăn uống sau có giá bán là 50.000đ, với tỷ lệ thặng số là 25%.

Dựa vào công thức giá vốn sẽ được tính như sau: $(50.000 \times 100) / (100 + 25) = 40.000đ$.

Giá vốn được chi cho:

- Nguyên liệu (nguyên liệu chính, nguyên liệu phụ, gia vị..)
- Các khoản chi khác (chất đốt, hao mòn thiết bị, máy móc, thuê mướn dụng cụ, bên bãi...)
- Chi phí nhân công

Để tính giá vốn cho bữa ăn, căn cứ vào số tiền chi cho mỗi suất ăn và lãi tính theo nhóm món ăn, để đơn giản cho tính toán thặng số của các nhóm món ăn được tính như nhau.

Công thức tính giá bán cho món ăn:

$$\text{Giá bán} = \frac{\text{Chi phí thực phẩm tiêu chuẩn một suất (SPC)}}{\% \text{ chi phí thực phẩm mong muốn}}$$

Ví dụ: Tính giá bán món cá điêu hồng tẩm bột rán, với 0,5kg/đĩa, tỷ lệ chi phí thực phẩm mong muốn là 57% (giá nguyên liệu cá điêu hồng 90.000đ/kg).

Chi phí thực phẩm tiêu chuẩn 1 đĩa là $90.000 \times 0,5 = 45.000đ$

Giá bán = $45.000 \times 57\% = 78.957đ$.

Vậy giá bán món cá điêu hồng tẩm bột rán là 79.000đ.

3.3. Tính số tiền thực chi

Số tiền thực chi cho chế biến là giá vốn nguyên vật liệu. Số tiền này được sử dụng để chi trả cho nguyên vật liệu dùng để chế biến sản phẩm ăn uống trong bữa tiệc. Các chi phí khác được tính vào chi phí tiệc. Cần phải quan tâm đến giá vốn vì đó là cơ sở để tính toán nguyên, vật liệu chi cho bữa tiệc. Mọi chi phí không được quá giá vốn đã tính chi cho bữa tiệc.

3.4. Xây dựng thực đơn dự kiến

Đây là bước rất cơ bản, chuyên sâu về nghiệp vụ xây dựng thực đơn. Cụ thể là đưa ra hệ thống các món ăn của nhà hàng, các món ăn phải được thống nhất về định lượng, tỷ lệ lãi cho từng món ăn để xây dựng giá thành và giá bán cho từng thành phẩm. Khâu này làm tốt các tác dụng trong việc hạch toán, kinh doanh của nhà hàng.

Thông thường tiến hành gồm 6 bước:

1. Dự kiến danh mục món ăn, đồ uống
2. Định lượng chuẩn cho từng món ăn, đồ uống
3. Chế biến thử (nếu cần)
4. Tính giá thành cho từng món ăn
5. Tính đơn giá cho từng món ăn
6. Dự kiến phương án trình bày thực đơn.

Sau khi đã tính giá vốn của một mâm ăn hay bữa tiệc, người ra thực đơn phải đưa ra thực đơn dự kiến. Yêu cầu khi đưa ra thực đơn dự kiến là phải tuân thủ theo các nguyên tắc xây dựng thực đơn, tương đối gắn với số tiền được chi thực tế.

Căn cứ để đưa ra thực đơn dự kiến là phải dựa vào định lượng chuẩn của mỗi món ăn theo số người ăn trong một mâm ăn. Tỷ lệ các nguyên liệu được tính theo công thức chế biến món ăn đó. Tuy nhiên khi đưa ra số nguyên liệu vào thực đơn cũng cần linh hoạt sao cho phù hợp với nguồn cung cấp nguyên liệu, có thể thay thế một vài nguyên liệu hay gia giảm cho thích hợp với thực tế.

3.5. Tính tiêu chuẩn định lượng nguyên liệu cho món ăn

Dựa trên thực đơn dự kiến, số tiền mà khách chi trả xây dựng tiêu chuẩn định lượng nguyên liệu cho các món ăn.

Theo thực đơn được xây dựng ở mục 3.1.4. tính toán tiêu chuẩn định lượng nguyên liệu cho các món ăn như sau:

- Giò nạc	0,5kg
- Gỏi hải sản	250g/đĩa
- Cá lóc hấp sữa tươi	1 con/ đĩa
- Súp cua	10 bát
- Bò xốt tiêu	120g/ đĩa
- Canh rau cải thịt nạc	10 bát
- Cơm tấm	10 bát
- Trái cây	1kg quýt
- Bia, nước ngọt	10 chai bia, 10 lon nước ngọt

3.6. Lập bảng kê nguyên liệu

Căn cứ vào tiêu chuẩn định lượng lập bảng kê chi tiết nguyên vật liệu. Yêu cầu phải kê rõ ràng số lượng và khối lượng các nguyên liệu để dễ quan sát lập bảng kê nguyên liệu cho từng món ăn theo một mâm hay theo tổng số mâm.

Yêu cầu: Khi lập bảng kê phải đảm bảo chi tiết các nguyên liệu, không bỏ sót kể cả nguyên liệu gia vị có thể tính bằng định lượng. Ví dụ: Mớ rau răm, bó thìa là...

Ngoài ra, khi lập bảng kê cần trình bày sao cho khoa học, nguyên liệu chính ghi trước, nguyên liệu phụ ghi sai, sau cùng là gia vị.

BẢNG KÊ NGUYÊN LIỆU CHI TIẾT
Được tính cho một bàn 10 người (10 suất ăn)

STT	Tên nguyên liệu	Đơn vị	Số lượng	Đơn giá	Thành tiền	Ghi chú
1	Giò nạc					
	Giò nạc	Kg	0,5	120.000	60.000	
	Muối tiêu chanh				0	
2	Gỏi hải sản				0	
	Mực	Kg	0,4	250.000	100.000	
	Tôm	Kg	0,4	200.000	80.000	
	Hành tây	Kg	0,5	20.000	10.000	
	Rau thơm				0	
	Đậu phộng	Kg	0,2	30.000	6.000	
	Nước chấm				0	
	Gia vị				0	
3	Cá lóc hấp sữa tươi				0	
	Cá lóc (Loại lớn)	Kg	1	80.000	80.000	
	Nõn chuối	kg	0,4	15.000	6.000	
	Sữa tươi	Hộp (220 ml)	1	7.000	7.000	
	Rau thơm				0	
	Gừng				0	
	Dầu ăn	L	0,05	36.000	1.800	
Gia vị				0		
4	Súp cua				0	
	Thịt cua	Kg	0,5	100.000	50.000	
	Nấm rom	Kg	0,3	120.000	36.000	
	Đậu hà lan	Lon	1	25.000	25.000	
	Bắp non	Hộp	1	25.000	25.000	
	Xúc xích	Gói (5 cây)	1	24.000	24.000	
	Thịt ức gà	Kg	0,3	120.000	36.000	
	Trứng gà	Quả	3	4.000	12.000	
	Hành tây	Kg	0,2	25.000	5.000	
	Gia vị				0	
5	Bò xốt tiêu				0	
	Bắp bò	Kg	0,8	270.000	216.000	
	Bột mỳ	Kg	0,1	25.000	2.500	
	Ngũ vị hương	Gói	1	5.000	5.000	

	Bơ	Hộp	1	15.000	15.000	
	Gia vị				0	
6	Canh rau cải thịt nạc				0	
	Thịt heo nạc	Kg	0,3	110.000	33.000	
	Rau cải xanh	Kg	0,5	30.000	15.000	
	Gừng				0	
	Gia vị				0	
7	Cơm tằm				0	
	Gạo tằm	Kg	0,7	20.000	14.000	
8	Trái cây				0	
	Quýt	Kg	1	35.000	35.000	
9	Bia, nước ngọt				0	
	Bia Sài gòn	Chai	10	10.000	100.000	
	Nước ngọt	Lon	10	8.500	85.000	
Tổng					1084300	

3.7. Lập bảng tổng hợp cho nguyên liệu

Căn cứ vào bảng kê nguyên liệu sẵn có để tổng hợp lại các nguyên liệu cho khoa học.

Yêu cầu:

- Ghi nguyên liệu theo nhóm thứ tự mặt hàng.

Ví dụ: nguyên liệu động vật, thực vật, gia vị, lương thực...

- Mỗi đầu tên nguyên liệu chỉ ghi một dòng, nếu nguyên liệu có ở các món ăn thì phải tổng hợp số lượng vào đủ một dòng.

- Ghi chép phải khoa học, dễ nhìn, dễ tìm kiếm.

- Tổng số tiền của hai bảng kê phải từng khớp nhau về định lượng và số tiền.

STT	Tên nguyên liệu	Đơn vị	Số lượng	Đơn giá	Thành tiền	Ghi chú
1	Mực	Kg	0,4	250.000	100.000	
2	Tôm	Kg	0,4	200.000	80.000	
3	Hành tây	Kg	0,7	20.000	14.000	
4	Rau thơm				0	
5	Đậu phụng	Kg	0,2	30.000	6.000	
6	Nước chấm				0	
7	Gia vị				0	
8	Cá lóc	Kg	1	80.000	80.000	
9	Nõn chuối	kg	0,4	15.000	6.000	
10	Sữa tươi	Hộp (220 ml)	1	7.000	7.000	
11	Gừng				0	
12	Dầu ăn	L	0,05	36.000	1.800	
13	Thịt cua	Kg	0,5	100.000	50.000	
14	Nấm rom	Kg	0,3	120.000	36.000	
15	Đậu hà lan	Lon	1	25.000	25.000	
16	Bắp non	Hộp	1	25.000	25.000	
17	Xúc xích	Gói (5 cây)	1	24.000	24.000	

18	Thịt ức gà	Kg	0,3	120.000	36.000	
19	Trứng gà	Quả	3	4.000	12.000	
20	Bắp bò	Kg	0,8	270.000	216.000	
21	Bột mỳ	Kg	0,1	25.000	2.500	
22	Ngũ vị hương	Gói	1	5.000	5.000	
23	Bơ	Hộp	1	15.000	15.000	
24	Thịt heo nạc	Kg	0,3	110.000	33.000	
25	Rau cải xanh	Kg	0,5	30.000	15.000	
26	Gạo tám	Kg	0,7	20.000	14.000	
27	Quýt	Kg	1	35.000	35.000	
28	Bia Sài Gòn	Chai	10	10.000	100.000	
29	Nước ngọt	Lon	10	8.500	85.000	
30	Giò nạc	Kg	0,5	120.000	60.000	
31	Muối tiêu chanh					0
Tổng cộng: 1.084.300						

3.8. Tính toán thực đơn

Dựa trên số liệu đã được kê trên bảng tính, yêu cầu đảm bảo chính xác, phù hợp với định lượng và đơn giá của từng nguyên liệu. Kết quả tổng cộng được sử dụng để so sánh với số tiền thực chi.

3.9. Điều chỉnh thực đơn sau tính toán

Trên thực tế khi xây dựng thực đơn dự kiến không thể chính xác tuyệt đối được, do đó cần có bước điều chỉnh thực đơn sau tính toán. Bước điều chỉnh thực đơn nhằm cân đối số tiền chi cho nguyên liệu trong thực đơn dự kiến và số tiền thực tế được chi. Số tiền này thường không khớp nhau, có sự chênh lệch. Những khả năng có thể xảy ra:

- Số tiền dự chi phù hợp hoặc chênh lệch không nhiều so với số tiền thực chi: có thể xem như thực đơn dự kiến hoàn hảo, đạt yêu cầu.

- Số tiền dự chi chênh lệch ít so với số tiền thực chi: bổ sung hoặc giảm bớt định lượng của món ăn trong thực đơn. Cũng có thể tăng hoặc giảm chất lượng nguyên liệu của món ăn để điều chỉnh chi phí của thực đơn.

- Số tiền dự chi chênh lệch nhiều so với số tiền thực chi: bổ sung hoặc giảm bớt số lượng của các món ăn trong thực đơn hoặc thay đổi món ăn bằng món khác có số tiền hợp lý hơn để điều chỉnh chi phí của thực đơn.

Tính toán dụng cụ chế biến và phục vụ

- Tính toán dụng cụ chế biến:

- + Thiết bị sơ chế, chế biến: máy cắt thái, gọt vỏ, máy xay, đánh trứng...
- + Dụng cụ chứa đựng: rổ rá, xô, bát, đĩa...
- + Dụng cụ đun nấu: xoong, nồi, chảo, dụng cụ hấp...
- + Dụng cụ cắt thái: dao, kéo, thớt...
- + Dụng cụ xay, nghiền, giã...
- + Dụng cụ cấp nhiệt

- Tính toán dụng cụ phục vụ

- + Đồ vải: khăn bàn, khăn ăn, khăn lót cuve...

- + Đồ kim loại: dao đĩa, thìa ăn, gắp đá
- + Đồ sành sứ: đĩa ăn, đĩa kê, đĩa súp, đĩa bánh mỳ, bát canh, com, đĩa súp, ly trà...
- + Đồ thủy tinh: ly cốc

4. Xây dựng thực đơn chọn món

4.1. Lập thực đơn dự kiến

Xây dựng thực đơn chọn món cần xác định rõ đối tượng tiêu dùng, khả năng cung cấp nguyên liệu, khả năng chế biến cùng điều kiện trang thiết bị sẵn có của nhà hàng, khách sạn. Đề đưa ra được thực đơn dự kiến cần có sự nghiên cứu thị trường ăn uống, việc này đòi hỏi thời gian, phương pháp nghiên cứu hợp lý.

Khâu dự kiến thực đơn cần đưa ra được hệ thống thực đơn của nhà hàng trong đó các món ăn đưa ra có khả năng phục vụ khách. Khi xây dựng thực đơn cần thống nhất định lượng món ăn theo suất ăn, tỷ lệ lãi cho từng món ăn để xây dựng giá thành và giá bán cho từng sản phẩm, khâu này làm tốt có tác dụng trong việc hoạch toán, kinh doanh của nhà hàng, khách sạn.

Dự kiến thực đơn bao gồm các công việc như xây dựng hệ thống món ăn theo trình tự, đơn giá cho từng món ăn, cách thức trình bày.

4.2. Tính toán định lượng chuẩn cho suất ăn

Định lượng chuẩn cho suất ăn là cơ sở để tính giá thành, giá bán của sản phẩm. Thông thường có nhiều cách tính định lượng cho từng món ăn: tính theo giá tiền, tính nguyên liệu theo suất ăn...

4.3. Tính toán giá thành, giá bán

- Tính toán giá thành các món ăn: căn cứ vào công thức chế biến.

Dựa trên định lượng tính theo số người trên một mâm (thông thường cho 4 - 6 suất ăn).

- Tính giá bán cho mỗi món ăn: căn cứ vào lãi suất tính theo nhóm mặt hàng .

Ví dụ:

Nhóm mặt hàng ăn uống bình dân :	có lãi suất 20 - 25%
Nhóm mặt hàng ăn uống trên bình dân :	có lãi suất 30 - 35%
Nhóm mặt hàng đặc sản :	có lãi suất 35 - 50%
Nhóm mặt hàng đặc sản cao cấp :	có lãi suất 50 - 100%.

- Lập danh sách giá bán cho các món ăn: lập theo nhóm mặt hàng (thịt bò nấu, ninh, xào..) hay phương pháp chế biến (xào bò, cá, mực...).

- Tính tổng số tiền chi cho bữa tiệc: không được trừ khấu hao cho tiền lãi suất vì tỷ lệ lãi được tính vào từng món ăn.

- Gộp các món ăn: căn cứ theo cơ cấu thành phần các món ăn trong thực đơn sao cho vừa khớp với số tiền được chi.

- Điều chỉnh các món ăn.

Trên cơ sở định lượng nguyên liệu trong món ăn, giá cả nguyên vật liệu, chất đốt và các chi phí khác có liên quan trực tiếp đến hoạt động sản xuất chế biến món ăn có thể tính được giá thành thực tế của món ăn. Giá thành món ăn chịu ảnh hưởng của các yếu tố về số lượng các chi phí, giá cả các chi phí và các định mức hao phí.

Giá bán sản phẩm ăn uống của thực đơn chọn món được tính theo Tỷ lệ lãi suất của nhóm hàng. Tỷ lệ lãi suất của nhóm hàng do nhà hàng đặt ra dựa trên các căn cứ khoa học. Trong giá bán của các món ăn đã bao gồm đủ các chi phí và đảm bảo có lãi. Tỷ lệ lãi suất các nhóm mặt hàng cần đưa ra hợp lý, tránh giá bán quá cao hoặc quá thấp.

4.4. Trình bày thực đơn

- Thực đơn kiểu sách.

4.5. Điều chỉnh thực đơn

Thực đơn chọn món sau thời gian sử dụng cần có sự điều chỉnh cho phù hợp với nhu cầu người tiêu dùng và điều kiện thực tế. Cơ sở thay đổi dựa trên các yếu tố:

- Khách hàng không ưa chuộng (ít khách gọi)
- Điều kiện cung cấp nguyên liệu hạn chế
- Giá cả nguyên liệu thay đổi
- Đổi mới theo chu kỳ với phần trăm nhất định
- Đưa vào các món mới lạ để tăng tính hấp dẫn
- Dựa vào dự báo nhu cầu, thông tin thị trường, các nguồn lực và thực tế kinh doanh, sẽ thay thế, thêm, bớt một số món, nhóm món, đôi khi cải tiến toàn bộ danh mục thực đơn.

5. Xây dựng thực đơn theo chế độ ăn đặc biệt

5.1. Tìm hiểu chế độ ăn

Chế độ ăn đặc biệt là chế độ ăn uống bắt buộc nhằm đáp ứng nhu cầu riêng của từng đối tượng người tiêu dùng. Chế độ ăn đặc biệt bao gồm:

- Chế độ ăn uống nhằm đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng theo lứa tuổi, giới tính, lao động
- Chế độ ăn uống theo bệnh lý: chế độ ăn cho khách mắc các bệnh mạn tính: bệnh béo phì, bệnh tăng huyết áp, bệnh xơ vữa động mạch, bệnh đái tháo đường...
- Chế độ ăn kiêng: là chế độ ăn cho người tiêu dùng không được phép sử dụng một số nguyên liệu thực phẩm và ăn theo khẩu phần. Ăn kiêng có nhiều loại: ăn kiêng theo cơ địa, ăn kiêng theo thói quen, ăn kiêng theo tín ngưỡng...

5.2. Xây dựng thực đơn theo chế độ ăn đặc biệt

Sau khi tìm hiểu đặc điểm của chế độ ăn đặc biệt tiến hành xây dựng thực đơn phù hợp với từng chế độ ăn. Những thức ăn nên dùng và những thức ăn không nên dùng cũng cần được nghiên cứu kỹ lưỡng để phù hợp với từng loại yêu cầu về thực đơn của khách.

Điều chỉnh thực đơn cho phù hợp hơn trong quá trình cung cấp món ăn cho khách hàng. Đảm bảo tuân thủ các nguyên tắc xây dựng thực đơn. Thường xuyên thay đổi các món ăn để khách hàng đỡ nhàm chán.

Thực đơn dài ngày thuộc loại thực đơn áp đặt, thực đơn do nhà hàng đặt ra hay do hợp đồng của khách với nhà hàng. Thực đơn này thường dùng cho tập thể hoặc lượng khách đông, thời gian tiêu dùng dài ngày.

Khi xây dựng thực đơn phải tuân theo các căn cứ và nguyên tắc xây dựng thực đơn, ngoài ra còn phải căn cứ theo một số nguyên tắc xây dựng thực đơn cụ thể khác như:

- Số lượng món ăn cần phong phú
- Mỗi ngày cần có thêm những món ăn mới
- Đảm bảo định lượng phù hợp với người tiêu dùng
- Kết cấu bữa sáng, trưa, tối hợp lý
- Phù hợp với tiêu chuẩn tiền ăn của khách

Xây dựng các nhóm món ăn

Để xây dựng thực đơn ăn dài ngày cần lập ra bảng danh mục gồm nhiều món ăn, các món ăn được sắp xếp vào các nhóm vào các nhóm theo đặt điểm giống nhau về nguồn gốc nguyên liệu

hay phương pháp chế biến. Qua bảng danh sách các món ăn đó xây dựng nên thực đơn cho các bữa ăn một cách cân đối, hài hòa và có tính khoa học.

5.3. Tính toán giá thành, giá bán

Trình tự các bước xây dựng thực đơn:

- Xây dựng thực đơn dạng sách
- Đưa ra thực đơn dự kiến cho từng ngày
- Tính toán giá thành giá bán cho bữa ăn
- Thống nhất thực đơn với khách hàng

Sau khi thực đơn được xây dựng xong thường chưa thể đạt như ý muốn nên vẫn cần điều chỉnh, nội dung cần điều chỉnh:

- Điều chỉnh số lượng nguyên liệu trong một số món ăn. Định lượng nguyên liệu phù hợp trong một món ăn nhưng tổng định lượng nguyên liệu phải cân đối với số người tiêu dùng. Trường hợp thực đơn đưa ra nhiều món, định lượng một số món cần giảm bớt, ngược lại nếu thực đơn đưa ra ít món cần tăng định lượng để người ăn đủ no.

- Điều chỉnh cơ cấu món ăn: Các món ăn đưa vào thực đơn cần chú ý đến tính đa dạng của nguyên liệu, đa dạng phương pháp chế biến, tạo điều kiện cho người ăn cảm thấy ngon miệng, cơ thể dễ hấp thu các chất dinh dưỡng. Các món ăn trong mỗi phần cân đối, không nên đưa vào quá nhiều hay quá ít số món ăn trong mỗi phần của bữa ăn. Đối với các thực đơn dài ngày ngoài điều chỉnh các món ăn trong một bữa cần chú ý đến các bữa ăn trước, bữa sau hạn chế tối đa số lượng các món ăn trùng lặp trong những ngày gần nhau.

- Điều chỉnh thực đơn về mặt giá cả: các món ăn xây dựng trong thực đơn đã có giá bán, giá đó đã bao gồm giá thành và có lãi. Điều chỉnh giá cả món ăn thường dẫn đến điều chỉnh khối lượng nguyên liệu, từ đó có thể ảnh hưởng đến nhu cầu dinh dưỡng của người ăn, nếu có thể thống nhất thì điều chỉnh giá cả thực đơn theo tổng giá trị, tuy nhiên giá trị các bữa ăn không nên chênh lệch nhiều.

5.4. Thống nhất thực đơn với khách hàng

Sau khi xây dựng hoàn chỉnh thực đơn, đảm bảo đủ về giá trị, hợp lý về mặt cơ cấu, có tính khoa học, tuân thủ đúng các nguyên tắc và dựa theo các căn cứ, khi đó cần thống nhất với khách hàng các điều khoản để thực đơn đi vào thực hiện. Trong quá trình thực hiện nếu có phát sinh cần làm rõ trách nhiệm để hai bên giải quyết. Thực đơn xây dựng càng kỹ, khoa học càng hạn chế các phát sinh trong quá trình thực hiện.

B. Câu hỏi và bài tập thực hành

Câu 1. Trình bày qui trình xây dựng thực đơn áp đặt?

Câu 2. Trình bày qui trình xây dựng thực đơn tự chọn?

Câu 3. Trình bày cơ sở để xây dựng thực đơn theo chế độ ăn đặc biệt?

Câu 4. Hãy xây dựng một thực đơn tiệc có cơ cấu 10 món/set thực đơn (kể cả món tráng miệng). Đơn giá 2.500.000đ/bàn 10 suất. Giá này chưa bao gồm đồ uống; phí phục vụ, thuế VAT không tính vào đơn giá thực đơn. Ngày thực hiện thực đơn là Tham khảo thực đơn tự chọn cho sẵn.

Câu 5. Căn cứ vào thực đơn sách sau, hãy xây dựng một thực đơn cho 10 bàn, mỗi bàn 8 món, không kể đồ uống. Đơn giá 1.8000.000đ/bàn.

Câu 6. Hãy trình bày hình thức hoàn chỉnh một thực đơn tiệc cưới với các món cho sẵn.

Câu 7. Hãy xây dựng một thực đơn theo tiêu chuẩn suất ăn cho buffet sáng trong khách sạn dành cho khách lưu trú.

C. Ghi nhớ

- Quy trình xây dựng thực đơn theo chủ đề;
- Quy trình xây dựng thực đơn theo tiêu chuẩn suất ăn;
- Quy trình xây dựng thực đơn chọn món;
- Quy trình xây dựng thực đơn theo chế độ ăn đặc biệt;
- Xây dựng được một số loại thực đơn thông dụng theo yêu cầu chế biến.

HƯỚNG DẪN GIẢNG DẠY MÔN HỌC

I. Vị trí, tính chất, ý nghĩa và vai trò của môn học:

- Vị trí: Xây dựng thực đơn là môn học chuyên môn bắt buộc trong chương trình đào tạo; được bố trí giảng dạy độc lập trước các môn học/mô đun chuyên môn nghề trong chương trình.

- Tính chất: Xây dựng thực đơn là môn học được bố trí tại phòng học lý thuyết, có đầy đủ điều kiện cần thiết như bảng, phấn, máy chiếu, các băng đĩa, video... phục vụ cho môn học. Môn học này trang bị các kiến thức chung về các nguyên tắc, quy trình xây dựng thực đơn; dựa trên cơ sở đó để xác định nhu cầu về dinh dưỡng khẩu phần và xây dựng thực đơn phù hợp theo yêu cầu. Môn học được bố trí 45 giờ tại phòng lý thuyết.

- Ý nghĩa và vai trò của môn học:

Môn học Xây dựng thực đơn được áp dụng trong chương trình đào tạo nghề Quản trị nhà hàng trình độ Cao đẳng.

II. Mục tiêu của môn học:

- Về kiến thức:

+ Trình bày được khái niệm, cách phân loại và vai trò của thực đơn;

+ Phân tích được các căn cứ, nguyên tắc khi xây dựng thực đơn;

+ Trình bày được trình tự, phương pháp tính toán trong quy trình xây dựng thực đơn.

- Về kỹ năng:

+ Phân tích được nhu cầu dinh dưỡng khi xây dựng thực đơn;

+ Tính được giá thành, giá bán của món ăn;

+ Xây dựng được thực đơn thực tế theo đúng trình tự, đảm bảo nguyên tắc và yêu cầu kỹ thuật.

+ Tham gia thảo luận, làm việc theo nhóm, trình bày vấn đề.

- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

+ Luôn đảm bảo tính chính xác, khoa học, hợp lý;

+ Rèn luyện tính cẩn thận, trung thực, tuân thủ nguyên tắc lên thực đơn đáp ứng nhu cầu tiêu dùng;

+ Luôn chú ý đến vấn đề sức khỏe và an toàn thực phẩm khi lên thực đơn.

III. Tài liệu tham khảo

[1]. Hoàng Minh Thục Quyên (chủ biên), Hồ Thị Tuyết Mai (2012), *Giáo trình Dinh dưỡng và An toàn thực phẩm*, Trường Cao Đẳng Lương thực Thực phẩm, Đà Nẵng.

[2]. Bộ Y tế, Viện Dinh dưỡng (2000), *Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt Nam*, Nhà xuất bản Y học Hà Nội.

[3]. *Giáo trình Nghiệp vụ Bếp trưởng* (2019), Trường Hướng nghiệp Á - Âu, Đà Nẵng.

[4]. Nguyễn Hữu Thủy (2008), *Giáo trình phương pháp xây dựng thực đơn*, NXB Hà Nội.

[5]. Trịnh Xuân Dũng (chủ biên), Vũ Thị Hòa (2000), *Giáo trình Nghiệp vụ phục vụ ăn uống*, NXB ĐHQG Hà Nội.

[6]. Tổng cục du lịch (2015), *Tiêu chuẩn nghề du lịch Việt Nam – Chế biến món ăn*, Hà Nội.