

Elina Honkola

Kuuden viikon kiertävän ruokalistan suunnittelu

case: T:mi Ruokala Margit

Opinnäytetyö

Kevät 2015

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Elina Honkola

Työn nimi: Kuuden viikon kiertävän ruokalistan suunnittelu case: T:mi Ruokala Margit

Ohjaaja: Eliisa Ylinen

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 39

Liitteiden lukumäärä: 3

T:mi Ruokala Margit on henkilöstöruokala ja pitopalvelu Kyyjärvellä. Yritys on toiminut yli 20 vuotta. Ruokala Margit toimii betonifirma Betset Oy:n tiloissa yksityisenä yrityksenä. Ruokala Margit tuottaa maukasta, itsetehtyä ja laadukasta lounasta ja kahvilapalveluita pääsääntöisesti Betsetin työntekijöille. Lounaalla käy noin 80 asiakasta päivässä. Kahvilapalveluja ostaa päivittäin noin 100 asiakasta.

Työn tavoitteena oli tehdä T:mi Ruokala Margitille kuuden viikon kiertävä ruokalista ravintoarvolaskelmineen ja laskea keskimääräinen annoksen hinta. Tarkoituksena oli parantaa kustannustehokkuutta ja helpottaa Ruokala Margitin hankintoja.

Kiertävän ruokalistan myötä helpotettiin jokaviikkoista työtä Ruokala Margitissa. Ruokalista myös helpottaa hankintoja. Annoskortteihin merkittiin reaaliaikaiset hinnat, joiden kautta pystyttiin laskemaan kustannustehokkuutta.

Ruokalistasuunnittelu toteutettiin systemaattisella suunnittelutavalla. Systemaattisessa suunnittelussa käytettiin apuna taulukoita, joista koottiin yksi vaihe kerrallaan kuuden viikon ruokalista. (Mauno & Lipre 2008, 25–26.)

Ruokala Margitin jo olemassa oleviin annoskortteihin lisättiin ravintoarvolaskelmat käyttäen Jamix-ohjelmaa. Annoskorttien hinnoittelun perusteeksi selvitettiin reaaliaikaiset kulut ja määriteltiin Ruokala Margitin katetavoite, jolla pystyttiin saamaan Ruokala Margitin muut kustannukset peittoon. Ravintolan kulurakenne selvittiin hinnoittelua varten.

Avainsanat: ruokalistasuunnittelu, kustannuslaskenta, ravitsemus, henkilöstöravintolat.

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author: Elina Honkola

Title of thesis: Planning a Six Week Cycle Menu Case: T:mi Ruokala Margit

Supervisor: Eliisa Ylinen

Year: 2016 Number of pages: 39 Number of appendices: 3

T:mi Ruokala Margit is a canteen and catering company located in Kyyjärvi for over 20 years. Ruokala Margit operates in the facilities of the concrete company Betset Oy. Ruokala Margit offers delicious, self-made high-quality lunches and cafeteria services mostly to the staff of Betset Oy. The number of lunch customers is approximately 80 per day, cafeteria customers roughly 100 per day.

The objective of the thesis was to plan a six-week cycle menu with the calculation of nutritional values for T:mi Ruokala Margit and to figure an average price of the dishes. The aim was to improve the cost-effectiveness and procurement of raw materials.

The menu was planned systematically with the help of scales. With those scales the menu was put together stagewise. (Mauno & Lipre 2008, 25–26.) Calculations of nutritional values were added with Jamix software to the portion cards that Ruokala Margit already had. Costs of Ruokala Margit were figured out and the target marginal profit was outlined.

Keywords: menu, cost accounting, nutrition, canteen

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
1.1 Tavoitteet.....	7
1.2 Työn rajaus ja sisällön esittely.....	7
1.3 Työn merkityksen arviointi.....	8
1.4 Työpaikkaruokailu.....	9
2 T:MI RUOKALA MARGIT.....	10
2.1 Liikeidea.....	10
2.2 Tavarantoimittajat.....	11
2.3 Tuotteiden ja palvelun laatu.....	11
3 RUOKALISTASUUNNITTELUUN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	12
3.1 Liikeidea ja asiakkaiden tarpeet.....	12
3.2 Henkilökunta.....	12
3.3 Vuodenajat, sesongit ja tarjoukset.....	13
3.4 Koneet ja laitteet.....	14
3.5 Omavalvonta ja oiva-raportti.....	14
3.6 Budjetti.....	16
4 KIERTÄVÄN RUOKALISTAN SUUNNITTELU JA OHJEIDEN VAKIOINTI.....	17
4.1 Ruokalista ja ateriasuunnittelu.....	17
4.2 Ruokaohjeiden vakiointi.....	17
4.3 Suunnittelun lähtökohdat ja kohteet.....	18
4.4 Ravitsemussuositukset, erityisruokavaliot ja gastronomiset tekijät.....	19
4.5 Tuotetestaus.....	20
5 HINNOITTELU JA KUSTANNUSTEN MÄÄRITTELEMINEN.....	22
5.1 Kannattavuuden tekijät.....	22
5.2 Raaka-ainehankinnat ja –kustannukset.....	23

5.3 Henkilöstökulut.....	24
5.4 Muut kustannukset ja verot	25
5.5 Katelaskenta ja annoksen hinta	25
6 TYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS	28
6.1 Ruokalistasuunnittelu.....	28
6.2 T:mi Ruokala Margitin annoskukurakenne	31
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	34
LÄHTEET	36
LIITTEET	39

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Oiva-arviointiasteikko Elintarvikevirasto

Kuvio 2. Mara Ry:n annoksen hinnan muodostuminen

Kuvio 3. T:mi Ruokala Margitin annoksen hinnan jakautuminen

Taulukko 1. Katetuottohinnoittelu

Taulukko 2. Tyhjä ruokalista

Taulukko 3. Tunnisteväritetty ruokalista

Taulukko 4. Numeroitu ruokalajiryhmä kohtainen ruokalista

Taulukko 5. Valmis ruokalista

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää T:mi Ruokala Margitin toimintaa suunnittelemalla Ruokala Margitille kuuden viikon kiertävä ruokalista. Ruokalistan lisäksi työssä on laskettu keskimääräinen annoksen hinta ja otettu huomioon ruoan ravintoarvot.

Tämä opinnäytetyö on case-tutkimus, jossa on sekä määrällisen että laadullisen tutkimuksen piirteitä. Tutkimuksessa on käytetty erilaisia haastatteluja, aikaisempia dokumentteja ja havaintoja.

1.1 Tavoitteet

Työn tavoitteena oli tehdä T:mi Ruokala Margitille kuudenviikon kiertävä ruokalista ravintoarvolaskelmineen ja laskea keskimääräinen annoksen hinta. Tarkoituksena oli parantaa kustannustehokkuutta ja helpottaa Ruokala Margitin hankintoja.

Kiertävän ruokalistan myötä helpotetaan jokaviikkoista työtä Ruokala Margitissa. Ruokalista myös helpottaa hankintoja. Annoskortteihin merkittiin reaaliaikaiset hinnat, joiden kautta pystyttiin laskemaan kustannustehokkuutta.

Annoskorttien hinnoittelun perusteeksi selvittiin reaaliaikaiset kulut ja määriteltiin Ruokala Margitin katetavoite, jolla pystyttiin saamaan Ruokala Margitin muut kustannukset peittoon. Ravintolan kulurakenne selvitettiin hinnoittelua varten. Kulurakenne koostuu raaka-aine- ja palkkakuluista, veroista, työnantajamaksuista, kiinteistökuiluista ja muista mahdollisista kuluista..

1.2 Työn rajaus ja sisällön esittely

Tämä kehittämistyö aloitettiin kartoittamalla nykytilanne. Tilanne kartoitettiin haastatteleamalla Ruokala Margitin nykyistä yrittäjää. Perehdyttiin myös Ruokala Margitin kirjanpitoon, jotta saatiin selville Ruokala Margitin tulot ja menot. Tulojen ja menojen avulla pystyttiin määrittämään Ruokala Margitin lounaan kate.

Kehittämistyön myötä Ruokala Margitille muodostui kulurakenne ja kate lounaan myynnistä. Ruokala Margitin kulurakenne selviytyi kiertävän ruokalistan myötä. Ruokalistaan merkittiin kuitenkin vain yksi ruoka päivää kohden. Tämän avulla pystyttiin tehostamaan varastonkiertoa ja selkeyttämään hankintoja.

Työn lopputuloksena syntyi kuudenviikon kiertävä ruokalista, joka toimii runkoruokalistana. Valmiiseen reseptiikkaan päivitettiin raaka-aineiden hinnat. Ruokalistan resepteistä muodostettiin annoskortit, joihin laskettiin annoskohtaiset hinnat ja merkittiin ravintoarvosisällöt. Annoskortit ja reseptiikka tulostettiin ja mapitettiin Ruokala Margitin henkilökunnan käytettäväksi.

Tässä työssä ei otettu huomioon kiinteistökuuluja, koska Ruokala Margitilla ei niitä ole. Ruokala Margit ei maksa vuokraa, vettä eikä sähköä kiinteistöstä vaan toimii ilmaiseksi Betsetin tiloissa. Ruokala Margitin erittäin halpa lounas perustuu kiinteistökulujen puutteeseen.

1.3 Työn merkityksen arviointi

Ruokala Margitilla ei ole aikaisemmin ollut kiertävää ruokalistaa, joten työn merkitys oli suuri tulevaisuudessa. Työllä voidaan vaikuttaa tulevaisuudessa Ruokala Margitin toimintaan suuresti työmäärän kuin kustannustenkin osalta. Ruokala Margitin reseptiikka oli kuitenkin vakioitunut yrityksen pitkän elinkaaren myötä. Yritykselle oli tehty 2016 opiskelijatyönä (Honkola 2016) reseptiikka ja annoskortit Ruokala Margitin nykyisestä lounas tarjonnasta. Ruokala Margitin asiakkaat ovat olleet erittäin tyytyväisiä Ruokala Margitin tuotteisiin ja palveluihin, joka selvisi 2015 vuonna tehdyn asiakastyytyväisyyskyselyn kautta. (Honkola 2015). Ruokala Margitille on tulossa lähitulevaisuudessa yrittäjän vaihdos. Tuleva yrittäjä haluaa pitää asiakkaiden tyytyväisyyden samalla tasolla ja valmistaa tulevaisuudessa nykyisen yrittäjän jo hyväksi havaittuja reseptejä. Kiertävän ruokalistan myötä pystytään paremmin laskemaan raaka-aine kustannuksia sekä vakioimaan ne.

1.4 Työpaikkaruokailu

Työpaikkaruokailua on kokeiltu ensimmäisiä kertoja 1930-luvulla hankkeen merkeissä. Tämän kokeen järjestivät eräät suuret teollisuuslaitokset, jotka järjestivät myös kursseja kokkien kouluttamiseksi. 1940-luvulla työmaamuonituksen kansantaloudellinen ja sosiaalinen merkitys tunnustettiin ja tavoitteeksi toivottiin että työmaalla olisi jokaiselle tarjolla kunnollista ja terveellistä ruokaa. Kansainvälisen työjärjestön otettua kantaa alkoi työpaikkaruokailu kehittyä Suomessa. (Hasunen 1994, 73).

Monipuolinen ja uudistunut elintarvikevalikoima on osana ruokailutottumusten muutosta. Valmisruokateollisuuden kasvu on vaikuttanut asiaan. Työmaaruokailu on kehittynyt toimipaikkaruokailuksi kevyempää työtä tekeville. Joka kolmas työikäisestä väestöstä syö lounaan työpaikkaruokalassa tai ravintolassa. Työpaikkaruoka on työssäkäyville yksi päivän tärkeimmistä aterioista ja sen merkitys on ravinnonsaannin kannalta keskeinen. Jokaisella töissä käyvällä tulisi olla mahdollisuus nauttia kohtuuhintainen ja ravitseva ateria työvuoron aikana. Ravitsevan aterian nauttiminen viihtyisässä ympäristössä edistää työntekijän työtehoa ja terveyttä sekä virkistää työntekijä. (Hasunen 1994, 74).

Hasusen (1994) mukaan kolmannes päivittäisestä energiansaannista tulee työpaikkaruokailusta. Työpaikka-aterian energiasisältöä tulisi olla 650 - 1000 kcal, riippuen sukupuolesta ja työn raskaudesta.

Ruokala Margitin asiakkaat ovat pääsääntöisesti fyysisesti raskasta työtä tekeviä miehiä, joten Ruokalan lounaalla on erittäin suuri painoarvo päivittäisestä energiansaannista. Ruokala Margitissa käy lounaalla myös toimistotyöntekijöitä, joiden annokset ovat huomattavasti kevyempiä kuin näillä raskasta työtä tekevillä miehillä.

2 T:MI RUOKALA MARGIT

T:mi Ruokala Margit on yli 20 vuotta vanha yritys, joka tuottaa lounas- ja kahvilapalveluita arkisin Betset Oy:n tiloissa Kyyjärvellä sekä viikonloppuisin juhla- ja pitopalveluita asiakkaan toivomassa paikassa.

Ruokala Margitilla on päivittäin noin 80 ruokailijaa ja 100 kahvittelijaa. Yrityksellä on Betsetin tiloissa noin 180 asiakaspaikkaa. Ruokala Margitilla on pääsääntöisesti kaksi työntekijää: yrittäjä itse ja yksi ulkopuolinen työntekijä. Tarvittaessa yritys pyytää niin sanottuja ekstratyöntekijöitä.

2.1 Liikeidea

T:mi Ruokala Margitin liikeideana on tuottaa edullisesti niin sanottua kotiruokaa, joka on laadukasta, maukasta, ravitsevaa, ja ennen kaikkea itsetehtyä Betset Oy:n työntekijöille sekä Kyyjärven kuntalaisille. Pitopalvelu palvelee kuntalaisia maukailla ruoilla häistä hautajaisiin ympäri vuoden.

Ruokala Margit haluaa välttää mahdollisimman paljon valmisruokia ja pyrkii tekemään mahdollisimman paljon tuotteitaan itse, puhtaista raaka-aineista. Ruokala Margit pyrkii tekemään tuotteensa asiakaslähtöisesti. Lounaalla henkilökunta annostelee lämpimän ruoan asiakkaan lautaselle; salaatin, leivät, juomat ja jälkiruoan asiakas ottaa itse linjastosta.

Ruokala Margitin kahvilatoiminta perustuu myös Betsetin toimintaan. Betsetin työntekijät käyvät kahvitunnillaan kahvilla Ruokala Margitissa. Ruokala Margit myy kahvilatuotteissaan pääsääntöisesti raaka-pakastepullia sekä itsetehtyjä makeita piirakoita ja leivonnaisia. Pullia ja leivonnaisia päivässä menee noin 60 kpl päivässä. Suurin osa Ruokala Margitin kahvittelijoista juo pelkästään kahvin.

2.2 Tavarantoimittajat

Ruokala Margitin tavarantoimittajina toimii Atria Oy ja Elintarviketukku A. Piipponen OY. Atria Suomi Oy on suuri suomalainen yritys, jonka toimintoja ovat lihaliiketoiminta, lihavalmisteliiketoiminta, siipikarjaliiketoiminta ja valmisruokaliiketoiminta. (Atria Suomi [Viitattu 3.3.2016].) Atria toimittaa Ruokala Margitille lihat ja valmislaadit. Elintarviketukku A. Piipponen Oy on soinilainen keskusliikenteestä riippumaton elintarviketukku. A. Piipponen toimittaa ravintoloilleen hedelmiä, juureksia, vihanneksia, suurtaloustuotteita, pakasteita, säilykkeitä ja mausteita. (Piipponen. A. 2005 [Viitattu 3.3.2016].) A. Piipponen toimittaa Ruokala Margitille kaikista heidän tuoteryhmistään tuotteita. Lisäksi Ruokala Margitin henkilökunta käy säännöllisesti itse hakemassa tukusta tuotteita ja raaka-aineita.

2.3 Tuotteiden ja palvelun laatu

Ruokala Margitin liikeideaan kuuluvat laadukkaat ja puhtaat tuotteet sekä asiakaslähtöinen myynti. Ruokala Margit pyrkii ostamaan mahdollisimman puhtaita ja laadukkaita tuotteita budjetin rajoissa. Laadukkaaseen ja asiakaslähtöiseen myyntiin kuuluu myös puhtaanapito toimipaikassa. Puhtaanapidossa on erityisen hyvin otettava huomioon Ruokala Margitin sijainti, samassa rakennuksessa betonifirman kanssa. Jotta voitaisiin saada mahdollisimman tyytyväisiä asiakkaita ja laadukkaita tuotteita on pidettävä huoli omavalvonnasta.

Ruokala Margitin omavalvontasuunnitelma on päivitetty viimeisimpään muotoon 2015 keväällä. Omavalvontasuunnitelman päivitys tapahtui Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijatyönä.

3 RUOKALISTASUUNNITTELUUN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Ruokalistasuunnittelussa täytyy ottaa kaikki osapuolet huomioon. Ruokalistasuunnitteluun lähdetään aina ravintolan liikeidean pohjalta ja se kohdistetaan ravintolaan kohdistuvaan asiakassegmenttiin.

3.1 Liikeidea ja asiakkaiden tarpeet

Miettisen ja Santalan mukaan (2003, 70) liikeidea on se toimintamalli, jolla yritys saadaan kannattavaksi. Yrityksen toimintamallia määrittelee asiakkaiden tarpeet ja oletukset. Yrityksen kaikkien työntekijöiden täytyy olla perillä liikeideasta, jotta sitä pystytään toteuttamaan käytännössä.

Yrityksen toiminnan perusedellytys on asiakkaat. Tuotteille ja palveluille täytyy olla ostaja, jotta niitä kannattaa tuottaa. Yritys saa myyntitulonsa myymistään tuotteista, näillä tuloilla maksetaan muille sidosryhmille esimerkiksi työntekijöiden palkat ja tavaran toimittajien laskut. (Miettinen & Santala 2003, 70)

Asiakkaat voivat olla yksityisiä henkilöitä, yrityksiä tai yhteisöjä. Tuottavan yrityksen haasteena on toteuttaa asiakkaiden tarpeiden mukaisia tuotteita ja palveluita. Kilpailu on kovaa ja asiakasta täytyy osata palvella oikealla tavalla. Yritys ei kuitenkaan voi palvella kaikkia vaan sen täytyy löytää oikea asiakassegmentti, jolle tuottaa tuotteita ja palveluja. Asiakkaan tyytyväisyydellä saadaan myyntiä nostettua (Miettinen & Santala 2003, 70.)

3.2 Henkilökunta

Yrityksen henkilöstömäärä perustuu yrityksen aukioloaikoihin ja liikeideaan. Vuotuinen henkilöstömäärä voidaan budjetoida myyntituottojen määrään. Myyntituottojen määrä vaikuttaa siis, kuinka monta työntekijää on kannattavaa ottaa töihin. (Miettinen & Santala 2003, 209)

Henkilökunnan täytyy olla hyvin perehtyneitä yrityksen liiketoimintaan, jotta toimintaa pystytään toteuttamaan liikeidean mukaisesti ja kannattavasti. Yritys jonka keskeisenä osana on asiakaspalvelu, on henkilökunnan rooli tärkeänä osana yrityksen menestystä. Henkilökunnalta odotetaan ammattitaitoa, ahkeruutta, joustavuutta ja luotettavuutta. Menestyvä yritys pystyy tarjoamaan pysyviä työpaikkoja ja viihtyvyyttä. (Miettinen & Santala 2003, 70)

Henkilöstömäärällä pystytään varmistamaan kilpailukyky. Kilpailukyvyn varmistamiseksi on arvioitava oman yksikön asema vastaavien yksiköiden tuottavuuslukuihin verraten. Arvioinnissa on otettava huomioon tulon tuottavuus, on vain yksi kokonaistuottavuuden osatekijä. Henkilöstötarpeen arvioinnissa on kuitenkin otettava huomioon keittiöiden erilaiset valmistustavat ja niiden vaatimat resurssit. (Määttä 2010, 347-348.)

Henkilöstöllä on suuri vaikutus ammattikeittiön kannattavuuteen. Henkilöstön on tärkeää ymmärtää oman työn ja koko keittiön toiminnan merkitys ammattikeittiön menestymiseen. Tieto kannattavuudesta kannustaa henkilöstöä kehittämään omaa työtä ja työympäristöä. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 14-15)

Lampisen, Laurilan ja Pekkalan mukaan yrityksen menestykseen tarvitaan ammattitaitoista henkilökuntaa, jotka ovat luovia ja omistautuneita työlleen. Henkilökunnan ja yrityksen arvot tulisi perustua samaan, jotta liikeidea voisi toteutua.

3.3 Vuodenajat, sesongit ja tarjoukset

Ravitsemuksellisesti täyspainoisen ruokaan kuuluu tuoreita raaka-aineita. Vuodenajoista riippuen tuoreiden raaka-aineiden, kuten kasvien ja vihannesten saanti rajoittuu. Raaka-aineiden hinta ja saatavuus menevät käsi kädessä sesongin mukaan. Eri raaka-aineiden sesongit kannattaa ottaa huomioon ruokalistasuunnittelussa. (Suominen & Vainio 2000, 24.)

Sesongin tuoreet raaka-aineet kannattaa hankkia lähituottajilta, silloin tuoreus on taattu. On kuitenkin osattava käsitellä raaka-aineita oikein, jottei raaka-aineiden ravitsemuksellisuus kärsisi. Henkilökunnan ammatillinen osaaminen varmistaa raaka-aineiden oikeanlaisen käsittelyn ja valmistuksen. (Suominen & Vainio 2000, 24.)

3.4 Koneet ja laitteet

Vaihtelevan ja monipuolisen ruokalistan suunnittelua voi rajoittaa tai antaa mahdollisuuksia käytettävissä olevat koneet, tilat ja laitteet. Ruokalistasuunnittelu ja keittiösuunnittelu kulkevat käsi kädessä liikeideaa määriteltäessä. Koneet ja laitteet tuovat keittiöhenkilökunnalle paljon haastetta. Koneiden ja laitteiden käytön osaaminen mahdollistaa ruokalistasuunnittelussa monipuoliset valmistus menetelmät. Ruokalistasuunnittelussa on otettava olennaisena osana huomioon myös laitekuormitus. Laitekuormituksessa täytyy ottaa huomioon, ettei kaikkia ruokia tehdä samalla laitteella samana päivänä, jotta ruoka saataisiin ajoissa valmiiksi ja että ruoka olisi valmistusmenetelmiltään vaihtelevaa. (Lampi ym. 2009, 27.)

Annoskortteihin ja resepteihin on hyvä merkitä laite jolla ruoka valmistetaan. Niissä olisi myös hyvä lukea ruoanvalmistusastioiden mitoitus eli täyttömäärä. Ruokalistasuunnittelussa on siis hyvä ottaa huomioon keittiön laitteisto ettei se aiheuta esteitä ruoan valmistukseen. (Lampi ym. 2009, 27 – 28.)

3.5 Omavalvonta ja Oiva-raportti

Kaikille elintarvikealan toimijoille tuli vuonna 1995 pakolliseksi omavalvonnan suunnittelu ja toteuttaminen. Voimaan tulosta asti elintarvikelainsäädäntö on vaatinut elintarvikealan yrityksiltä omavalvontasuunnitelmaa kirjallisena. Elintarvikelainsäädäntö edellyttää myös omavalvontasuunnitelman noudattamista ja toteuttamista. (Elintarvikevirasto, Evira 2016.) Kyyjärvellä Ruokala Margitin omavalvontasuunnitelman noudattamista ja toteuttamista valvoo tarkastuskäynneillään Pohjoisen Keski-Suomen ympäristötoimi (Viisari, [Viitattu 3.3.2016]).

Kuluttajia ei saa johtaa harhaan elintarvikkeiden myynnissä, valmistustavoissa ja tarjoilussa, tästä vastaa elintarvikealan toimija. Elintarvikealan toimijalta vaaditaan ammattitaitoa ja osaamista koskien elintarvikkeiden käsittelyyn liittyviin riskeihin, toimintaan kohdistuvaan valvontaan, toimijan on myös hallittava elintarvikkeiden lainsäädännön vaatimukset ja osattava täyttää ne oikein. (Elintarvikevirasto, Evira 2016).

Omavalvontasuunnitelma on kuvatta kirjallisesti, suunnitelmaa tulee toteuttaa ja siitä tulee pitää kirjaa. Omavalvonnalla tulee olla vastuuhenkilö, jonka työtehtävänä on ylläpitää ja kehittää omavalvontasuunnitelmaa tarpeen mukaan. Vastuuhenkilö perehdyttää myös uudet henkilöt omavalvontasuunnitelmaan, hän pitää myös huolen että omavalvontasuunnitelmaa toteutetaan päivittäin, kirjaukset tehdään oikein, järjestelmän toimivuutta arvioidaan määräajoin ja siihen tehdään muutoksia tarvittaessa. (Elintarvikevirasto, Evira 2016). Ruokala Margitin omavalvonnan vastuuhenkilönä toimii yrittäjä Margit Mäntynen. Omavalvontasuunnitelman päivityksen yhteydessä keväällä 2015, opiskelijat tekivät Ruokalalle myös uudet helposti täydennettävät ja luettavat omavalvontasuunnitelma lomakkeet.

Vuoden 2013 toukokuusta asti on ravintoloiden ja elintarvikemyymälöiden tulokset julkaistu Oiva-raportilla. Oivaraportti on elintarvikevalvonnan tarkastustietojen julkistamisjärjestelmä, jota koordinoi Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. (Elintarviketurvallisuusvirasto, Evira, 2016). Ruokala Margitin Oiva-raportti on luettavassa Ruokalan ilmoitustaululla.

Valvontatiedot julkaistiin ensin internetissä ja myöhemmin ne tulivat myös ravintoloiden seinille, asiakkaiden nähtäville. Valvontatietojen julkaisemisella lisätään valvonnan läpinäkyvyyttä ja annetaan kuluttajille lisätietoa valintojen tueksi. Oivalla pyritään myös lisäämään elintarvikevalvonnan tunnettavuutta. Oivan kautta elintarviketuottajat pystyvät kertomaan kuluttajilleen kaiken olevan kunnossa. (Elintarvikevirasto, Evira, 2016).

Elintarviketoimijoiden Oiva tulokset julkaistaan sitä mukaan kun kuntien elintarvikevalvojat ovat käyneet tarkistamassa kohteen. Oivassa arvioidaan yrityksen elintarvike turvallisuutta hymynaamoin. Oivahymyt ovat jaettu neljään eri hymyyn ja ne ovat oivallinen, hyvä, korjattavaa ja huono. Mitä leveämpi hymy on sitä paremmin asiat ovat. Oivalliseen hymyyn vaaditaan kaikkien toimintojen olevan vaatimusten mukaisia. Hyvässä hymyssä on yrityksen toiminnassa pieniä epäkohtia, jotka eivät ole riskejä kuluttajille. Korjattavaa hymy viestii hieman suuremmista epäkohdista, nämä epäkohdat vaikuttavat jo elintarviketurvallisuuteen ja johtavat kuluttajaa harhaan. Epäkohdat ovat korjattava tällöin määräajassa. Huonossa hymyssä on epäkohdat korjattava välittömästi. (Elintarviketurvallisuusvirasto, Evira, 2016). Oiva hymyt kuviossa 1 havainnollistamassa hymy asteikkoa.

Ruokala Margitin Oiva hymy on tällä hetkellä oivallinen. Ruokala Margitin henkilökunta pyrkii säilyttämään oivallisen hymyn jatkossakin. Ruokala Margitille opiskelijatyönä tehty omaevalvontasuunnitelman päivitys auttaa Ruokala Margittia pitämään oivallisen hymyn.

Oivaraportoinnilla on tarkoitus saada koko Suomeen yhdenmukaiset tarkastukset.(Elintarviketurvallisuusvirasto, Evira, 2016).

Kuvio 1. Oiva – arviointiasteikko (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira 2016).



3.6 Budjetti

Raaka-aine käytön määrä lasketaan myyntibudjetista, joka on laadittu myyntiryhmittäin. Koska raaka-aineita on satoja on niiden laskeminen erittäin työlästä, tämän vuoksi raaka-aineiden kulutus voidaan laskea myyntiryhmien keskimääräisistä liikevaihdosta lasketuista ainekäyttöprosentteista. Ainekäyttöprosentit perustuvat aikaisempien vuosien toteutuneeseen myyntiprosentteihin. (Miettinen & Santala 2003, 203).

4 KIERTÄVÄN RUOKALISTAN SUUNNITTELU JA OHJEIDEN VAKIOINTI

Tässä työssä on otettu huomioon toimeksiantajan asiakassegmentti ja heidän tarpeensa kiertävän ruokalista suunnitteluun. Ruoka ohjeiden vakiointi takaa pysyvän laadun ja asiakkaiden tyytyväisyyden valmistettaviin tuotteisiin.

4.1 Ruokalista ja ateriasuunnittelu

Ruokalistasuunnittelu on keittiön työn lähtökohta. Ruokalista suunnittelu keittiössä perustuu toiminta ajatukseen, liikeideaan sekä asiakkaiden tarpeisiin ja toiveisiin. Suunnittelussa on otettava huomioon monta tekijää. Siinä on otettava huomioon mm. työvoima, laitevarustus ja kustannustekijät. Ruoan maittavuus, ravitseminen ja ulkonäkö ovat erittäin tärkeitä gastronomian ja ravitsemuksen kannalta. (Lampi ym. 2009, 22.)

Ruokalistat suurkeittiöissä laaditaan useiksi viikoiksi kerrallaan. Ruokalista kootaan runkoruokalistan ympärille josta nähdään mm ruokalajien ja pääraaka-aineiden vaihtelevuus. Runkolistaa pystytään helposti muokkaamaan esimerkiksi raaka-aine vaihtelevuuden vuoksi. Viikoittaiset ruoat voidaan tarkentaa runkolistan pohjalta. Ruokalistan koostaminen muodostetaan työn ympärille. Ruokalistaa suunniteltaessa huomioidaan työn jakautuminen eli keittiöhenkilöstön työ, ajankäyttö sekä laitteiston monipuolinen hyödyntäminen. (Lampi ym. 2009, 22-23.)

4.2 Ruokaohjeiden vakiointi

Välttämätön ateriasuunnittelun apuväline on vakioruokaohjeet. Ohjeiden perusteella huomioidaan työmäärä ja laitteiston tarve. Asiakkaita saatu palaute on tärkeää ottaa huomioon vaihtelevuuden ja monipuolisuuden lisäksi ruokalistasuunnittelussa. Tuotekehitys on yksi olennainen osa ruokalistasuunnittelua. Tuotekehityksen kautta pystytään laatimaan ravintolalle annoskortit, jotka ovat vakioruokaohjeita. Annoskortit ovat suunniteltu liikeidean mukaan. Annoskorteista saa selville mm raaka-

ainehinnan ja myyntihinnan, sekä työvoimakustannukset peittävän myyntikatteen. Annoskortissa on ilmoitettu myös arvolisävero. (Lampi, ym. 2009, 22.)

4.3 Suunnittelun lähtökohdat ja kohteet

Kaikissa ammattikeittiöissä otetaan huomioon samoja seikkoja, jotka vaikuttavat ruoan laatuun ja tekemiseen. Asiakkaiden tarpeet ja toiveet ovat hyvin erilaisia eri ravintoloissa. Asiakkaiden tarpeen myötä myös palvelutilanne on eri konsepteissa erilainen, esimerkiksi juhlatilaisuus ja henkilöstölounas, asettaa ruoalle ja palvelulle omanlaisiaan vaatimuksia. Aterioiden tarjoilu-aika ja lukumäärä vaihtelevat suuresti ammattikeittiöissä. (Lampi, ym. 2009, 24 – 25.)

Ateriat koostuvat keittiöstä ja tilaisuudesta riippumatta yleensä samoista osista. Asiakas voi kuitenkin itse vaikuttaa siihen mitä hän haluaa lautaselleen. Aterioiden runsaus määräytyy yleensä tilanteen mukaan, juhlabounaalla on yleensä runsaampi valikoima, kuin tavallisella henkilöstöravintolan lounaalla. (Lampi, ym. 2009, 24-25.)

Hyvään palveluun kuuluu ruokailijoiden tarpeiden ja toiveiden huomioon ottaminen. Ruokalista suunniteltaessa olisi hyvä saavuttaa monipuolisuus ja vaihtelevuus, se pystytään saavuttamaan parhaiten pitkän aikavälin suunnittelulla. Vakioidut ruoka-ohjeet helpottaa ruoan kustannusten ja ravintosisällön laskentaa. (Hasunen 1994, 76.)

Hyvä tapa ruokalista suunnitteluun on käyttää systemaattista suunnittelua. Tämän suunnittelu-tavan avulla ruokalista rakentuu nopeammin ja helpommin. Systemaattisen suunnittelun avulla voidaan helpottaa myös kustannussuunnittelua ja henkilökunnan työskentelyä. Systemaattisella suunnittelulla pyritään suunnittelemaan jokaiselle viikonpäivälle ateriat, kuuden viikon ajaksi. (Mauno & Lipre 2008, 20-25.)

Ruoan kulutuksen ja laadun seuranta on osa hyvää ruokahuoltoa. Asiakastyytyväisyyskyselyillä ja erilaisilla laskureilla voidaan saada tietoa ruoan laadusta, ruokailun suhtautumisesta ja sen järjestämisestä. (Hasunen 1994, 76.).

Ruokalista suunnittelussa on otettava huomioon henkilöstön määrä. Kuinka paljon ruoan valmistamiseen tarvitaan henkilökuntaa, ottaen huomioon esivalmistuksen ja valmistusprosessin. (Lampi ym. 28).

Henkilökunnan ammattitaito ja määrä on otettava huomioon ruokalistasuunnittelussa. Henkilökunnan määrä vaihtelee keittiön liikeidean mukaan. Keittiö jossa tarjoillaan vain yksi ateria päivässä, tarvitaan vähemmän henkilökuntaa kun esimerkiksi hotellissa jossa voidaan tarjota kolme ateriaa päivässä. Henkilökunnan määrään vaikuttaa myös raaka-aine valinnat. Tehdäänkö keittiössä kaikki alusta alkaen itse vai otetaanko tuotteet tai osa niistä puolivalmisteina. Puolivalmisteiden käyttöön voi olla syy myös henkilökunnan ammattitaidossa. (Lampi ym. 2009, 28).

4.4 Ravitsemussuositukset, erityisruokavaliot ja gastronomiset tekijät

Ruoan aistein havaittavat ominaisuudet ovat gastronomisia tekijöitä. Niitä ovat esimerkiksi, haju, maku, rakenne, ulkonäkö ja lämpötila. Ruoan väri voi olla jo ratkaiseva tekijä ruokahalun heräämiseksi. Usein myös ruoan gastronomiset tekijät ovat suorassa yhteydessä ruoan ravitsemukseen. Ruokaan saadaan värejä kasvien monipuolisella käytöllä ja tämä vaikuttaa ruoan ravitsemukselliseen laatuun. Ruoan valmistuksessa on otettava huomioon valmistusmenetelmät ja ruoan rakenteet sekä raaka-aineet, sillä näiden kolmen seikan tulisi olla näkyvillä komponenteissa lautalla. (Lampi, ym. 2009, 26).

Suomalaisista noin joka kolmas syö päivittäin erilaisten ruokapalvelujen tarjoamia aterioita. Osalle tämä ateria voi olla päivän ainoa lämmin ateria, joten on erittäin tärkeää että ruoan ravintosisältö on kunnossa. Ruoan ravintosisältö vaikuttaa henkilön terveyteen, työhyvinvointiin ja yleiseen hyvinvointiin. Ruokapalvelujen tulisi ohjata ruoan esille laitolla ruoan valintaan ja vaikuttaa ruoan mieltymyksiin, joka voi vaikuttaa ohjaamaan terveellisiin ruokatottumuksiin. Ruoan terveydellisistä vaikutuksissa ruokapalveluissa on vähän tietoa, koska kulutusta ruokapalveluissa ei seurata systemaattisesti. Tämä viittaa siihen että ruoan ravitsemus sisällössä olisi korjattavaa. Ruoan rasvojen määrää ja laatua tulisi parantaa, vähentää tyydyttyntä rasvaa ja lisätä tyydyttymättömien rasvojen osuutta. Suolan määrää tulisi vähentää ja sen tulisi olla jodioitua. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 38).

Valtion ravitsemuslautakunta (2014) on määrännyt kriteerit ruokapalveluissa tarjottavien aterioiden ravitsemus laadulle pääruoalle, energialisäkkeelle ja muille aterian osille. Näissä kriteereissä on kiinnitetty erityisesti huomiota rasvan laatuun ja saantiin, suolan ja kuidun määrään. Kriteerit on tarkoitettu käytettäväksi suunnittelussa ja toteutuksessa henkilöstö- opiskelija ja kouluravintoloissa. Linjastoon ruoat tulisi sijoittaa siten, että terveelliset vaihtoehdot ovat helppo ottaa lautaselle.

Suomen ravitsemusneuvottelukunnan tekemä lautasmalli on hyvä lähtökohta ateriasuunnittelulle. Julkisissa ruokapalveluissa pidättäydytään ravitsemussuosituksissa. Ammattikeittiöt pystyvät laskemaan ruokiensa ravitsemuksellisen laadun erilaisilla tietokone ohjelmilla. Ammattikeittiöt voivat käyttää myös ravitsemussuunnittelijoiden sekä ravitsemusterapeuttien apua ateria suunnittelussa. Ateriasuunnittelussa on otettava huomioon myös erityisruokavaliot. Erityisruokavaliot ovat kaikissa keittiöissä osa asiakaspalvelua ja ateriasuunnittelua. Ammattikeittiöt pyrkivät muuntamaan listan ruokalajit erityisruokavalioon sopiviksi. (Lampi, ym. 2009, 26 – 27.) Osalle erityisruokavalioita on erilliset ohjeet ravitsemussuosituksissa.

4.5 Tuotetestaus

Ruokalista suunnittelussa on tärkeää pyrkiä pysymään niin sanotusti ajan hermoilla. Ruoka trendit muuttuvat kokoajan ja asiakkaat ovat entistä enemmän tietoisia ruoasta ja sen vaikutuksista. Asiakkaiden tietoisuus antaa haasteita keittiöhenkilökunnalle ja ruokalistan suunnittelijoille. Asiakkaiden mielenkiinto tulisi säilyttää ja sitä täytyisi ruokkia säännöllisesti. Asiakkaat eivät saa kyllästyä tuotteisiin, joten säännöllinen ruokalistan uusiminen takaa asiakkaiden mielenkiinnon. (McVety , Ware & Ware 2009, 114 – 115.)

Hyvän tuotteen saamiseksi vaaditaan paljon testaamista. Testauksen ensimmäinen kohderyhmä olisi hyvä olla henkilökunta. Ammattitaitoisella henkilökunnalla on paljon hyviä ideoita, kuinka tuotetta voisi kehittää vielä lisää. Henkilökunnan testauksen ja tuotteen muokkaamisen jälkeen täytyy tuote testauttaa henkilökunnalla uudelleen. Toisen testauksen jälkeen voidaan pyytää muutamaa asiakasta testaamaan tuotetta ja otetaan heidän mielipiteensä huomioon, tuotteen muokkaamisessa.

Vasta kun tuote on testattu tarpeeksi monta kertaa ja todettu hyväksi, se voidaan lisätä ruokalistalle. (McVety, Ware,& Ware 2009, 114 – 115.)

Esimerkiksi Ruokala Margit testaa uusia tuotteitaan pienissä erissä aina lounaan yhteydessä. Ruokala Margitin henkilökunta annostelee lounaan asiakkailleen. Annostelun yhteydessä kysytään haluavatko asiakkaat maistaa uutta tuotetta. Palautteen Ruokala Margit saa uudesta tuotteestaan asiakkailta suoraan kysymällä. (Mäntynen, 2016.)

5 HINNOITTELU JA KUSTANNUSTEN MÄÄRITTELEMINEN

Yrityksen liiketoiminnan kannalta on erittäin tärkeää, että yrityksen tulos on positiivinen. Jotta yrityksen tulos saataisiin positiiviseksi joka vuosi on tärkeää osata hinnoitella tuotteet ja palvelut, sekä määritellä kustannukset mahdollisimman realistisesti.

5.1 Kannattavuuden tekijät

Lampisen, Laurilan ja Pekkalan mukaan tuloksellisuudella tarkoitetaan tuottavaa ja taloudellista toimintaa. Tuottavaa keittiön toiminta on silloin, kun ateriat ja palvelut ovat oikeassa suhteessa niiden tuottamiseen vaatimaan työhön, raaka-aineisiin ja muihin ruokapalvelun vaatimiin panoksiin kuten energiaan ja pääomaan.

Kannattava yritystoiminta on jokaisen yrityksen tavoitteena. Yritys toiminta on silloin kannattavaa kun toiminnan tuotot ovat suuremmat, kuin kulut joita toiminnasta aiheutuu. Toiminnantuotoilla tarkoitetaan myynti tuottoja sekä liiketoiminnan muita tuottoja. Tuottorakenne eli tuottojakauma on erilaisten tuottojen osuutta kokonaisuustuotoista. (Miettinen & Santala 2003, 123.)

Ravintola-alalla ei ole määrätty hinnoitteluun minkäänlaisia säännöksiä, vaan ravintolat voivat hinnoitella tuotteensa vapaasti, lukuun ottamatta alkoholijuomia joita ei saa myydä ostohinnalla. Yrityksen kannattaa pyytää palveluista ja tuotteista joita he tarjoavat mahdollisimman korkeita hintoja, jotta myyntikate olisi mahdollisimman suuri. Hintaa laatiessa on kuitenkin otettava huomioon asiakas segmentti, ettei hinta nouse liian korkeaksi. Jotta pystytään reagoimaan mahdollisimman nopeasti ravintolan tuottoihin ja kuluihin täytyy myös henkilökunnan olla perillä taloudellisesta toiminnasta. (Miettinen & Santala 2003, 123.)

Miettisen ja Santalan mukaan (2003) hinnoittelussa voidaan lähteä kolmesta eri lähtökohdasta liikkeelle, ensimmäinen mahdollinen lähtökohta on yrityksen omat kulut eli kululähtöisesti. Toinen vaihtoehto on kilpailusuuntautuneesti eli kilpailijoiden hintataso huomioon ottaen. Kolmas lähtökohta vaihtoehto on kysynnän mukaan eli kysyntäsuuntaisesti.

5.2 Raaka-ainehankinnat ja – kustannukset

Tuotteista joita tarjolle laitetaan, on hyvä laatia tietynlaista kiertoa noudattava lajitelma ja valikoima raaka-aineista. Näistä raaka-aineista lasketaan annoslaskelmat, jotka auttavat raaka-aineiden sekä lounastuotteiden hinnoittelussa. Näillä kahdella, raaka-aineilla ja lounastuotteiden hinnoittelulla pystytään laskemaan kannattavuutta. (Miettinen & Santala 2003,179.)

Raaka-aineiden ja tarvikkeiden ostomäärä määräytyy pitkälti myyntiennusteen mukaan. Mitä tarkemmin myyntiennuste on tehty, sitä helpompi on raaka-aine ja muut ostot suunnitella oikein ajoitetuksi. Raaka-aineiden ostoja kannattaa kilpailuttaa erilaisten tuottajien ja kuljettajien mukaan säännöllisesti, jotta hankinnat pystytään tekemään mahdollisimman halvalla. (Miettinen & Santala 2003,179.)

Raaka-aineiden hankinnassa on hyvä tuntea raaka-aine ja tarvikemyymälät ja niiden painoarvo kokonaisostoissa, jotta ostot olisivat tasapainossa budjetin kanssa. Osa raaka-aineista ja hankinnoista ovat vuositasolla suuremmat kuin muilla tuotteilla. Tätä varten voidaan tehdä niin sanottu ABC-analyysi. Tämän analyysin avulla voidaan ryhmitellä ostettavat tuotteet tärkeysjärjestykseen. (Miettinen & Santala 2003, 179.)

Ostotoiminnan tulisi olla todella kurinalaista varsinkin pitkällä aikavälillä, mutta myös erittäin joustavaa tarpeen vaatiessa. Ostotoiminta on yritysten välistä palvelutoimintaa. Ostot ovat hyvä laskea tarkasti jotta pystytään laskemaan sisäinen tulos. (Miettinen & Santala 2003, 179.)

Raaka-aineiden varastoinnissa on otettava huomioon suunniteltu kiertävä lista. Varastossa olisi hyvä olla tarpeeksi tuotteita, myös yllättäviä tilanteita varten, mutta varasto ei saisi olla liian iso. Henkilökunnan on osattava käyttää varastoa oikein, ettei hävikkiä eli kuluja syntyisi liikaa tuottoon nähden. Henkilöstön on myös osattava ottaa huomioon varastonkierto. Henkilöstön on osattava katsoa ja määritellä kuinka paljon ja mitä raaka-aineita tulisi hankkia lisää. (Miettinen & Santala 2003, 180.)

5.3 Henkilöstökulut

Henkilöstökulut ovat palkkauksesta johtuvia kuluja ja ne ovat yksi suurimmista kulueroista ravintola-alalla. Henkilöstökulut lasketaan kiinteiksi kustannuksiksi tuloslaskennassa. Ulkopuoliselta ostetut henkilöstökulut eli vuokratyövoimakulut lasketaan ulkopuolisina kuluina ja ne ovat muuttuvia kuluja, jos yritys ei laske niitä palkkukuiluiksi. (Miettinen & Santala 2003, 190.)

Henkilöstökuluiksi lasketaan palkkiot, palkat ja henkilöstökulut. Palkat ja palkkiot voidaan laskea kahteen eri ryhmään. Ne ovat työstä saatua palkkaa tai esimerkiksi vuosiloma palkkoja. Palkkiot ja palkat ovat ennakonpidätyksen alaisia ja ne maksetaan muun toimeksiannon tai työsuhteen perusteella. Palkat määräytyvät liittojen työehtosopimuksen ja työnantajan sekä työntekijän välisessä työ sopimuksessa. Ennakkopidätys määräytyy työntekijän palkan mukaan. Palkkakirjanpito ja ennakkopidätykset määräytyvä lain mukaan. (Miettinen & Santala 2003, 190-191.)

Henkilöstökulut joita yritys maksaa ovat lakisääteisiä ja ne ovat prosenttimuodossa maksetussa palkassa. Nämä kyseiset henkilöstökulut ovat sosiaalivakuutusmaksuja. Sosiaalivakuutusmaksut koostuvat työntekijän eläkemaksuista (TEL-maksut) ja ne määräytyvät yrityksen henkilöstömäärän mukaan. Sosiaalivakuutusmaksuihin kuuluu myös tapaturmavakuutusmaksu, työttömyysvakuutusmaksu, ryhmähenkivakuutusmaksu, työnantajan sosiaaliturvamaksu eli kansaneläke ja sairausvakuutusmaksu. Työnantajan sosiaaliturvamaksu jakautuvat maksu-luokkiin joita on kolme. Maksuluokka riippuu yrityksen palkkojen ja poistojen määrästä. Maksujen prosentti muuttuvat vuosittain. Nämä kulut ovat noin 20 % maksetuista, ennakonpidätyksen alaista palkoista. (Miettinen & Santala 2003, 191.)

Yritys voi myös ottaa henkilöstölleen vapaaehtoisia vakuutuksia, jotka nostavat kulujen määrää. Yritys voi myös maksaa henkilöstön työvaatekustannukset ja järjestää erilaista virkistäytymistoimintaa, sekä koulutuksia, myös aterian edut voivat kuulua henkilöstölle. Nämä kaikki ovat yritykselle vapaaehtoisia henkilöstökuluja. (Miettinen & Santala 192.) Ruokala Margit kustantaa henkilöstön työvaatekustannukset ja tarjoaa työpäivinä aterian henkilökunnalle. Nämä edellä mainitut kulut lasketaan liiketoiminnan muihin kuluihin, joihin myös lasketaan työterveys-huolto sekä työsuojelu. (Mäntynen, 2016.)

Henkilöstökulut ovat ravintola-alalla toiseksi suurin kuluerä. Suurimpana kulueränä ravintola-alalla on raaka-aine ja tarvikekäyttö. Palkkojen laskeminen vaatii palkanlaskentatoimintoa, jonka avuksi on kehitelty palkanlaskentajärjestelmiä. Nyrkkisääntönä on että isot yritykset laskevat palkat itse ja pienet yritykset ostavat palvelun tilitoimistoista. Oli yritys pieni tai iso on sen pidettävä palkkakirjan-pittoa palkoista, palkkioista, sekä maksetuista ennakonpidätyksistä ja muita työn-antajasuorituksista. Yrityksen on myös tilitettävä ennakonpidätykset ja työnantajansuoritukset niille asetettujen eräpäiviin mennessä. (Miettinen & Santala 2003, 192.)

5.4 Muut kustannukset ja verot

Yrityksen muihin kustannuksiin voidaan laskea esimerkiksi yrityksen poistot, markkinointi ja mainosmateriaalit. Hinnoittelussa on otettava erityisesti huomioon että suurimmat kustannuslajit työvoimakustannukset ja elintarvikekustannukset kohdennetaan oikein. (Höykinpuro, 2016.)

Ennakkoverossa verottaja määrää yrittäjälle ennakkoon maksettavan vero määrän. Ennakkovero perustuu elinkeinotoiminnan verotettavaan tulokseen. Tuloverotus ve-
loitetaan kokonaan omistajayrittäjän tulona. (Vero, 2016a.)

5.5 Katelaskenta ja annoksen hinta

Kustannukset määräävät annoksen hinnalle alarajan kustannusperusteisessa katehinnoittelussa. Kustannusten oikein laskeminen on tärkeää tällä periaatteella. Kustannukset tulee jakaa ensin muuttuviin ja kiinteisiin kustannuksiin, sekä välillisiin että välittömiin kustannuksiin. Kustannusten jakamisen jälkeen on päätettävä otetaanko laskelmiin mukaan myös välilliset ja kiinteät kustannukset. Päätöksen jälkeen päätetään välillisen kustannusten kohdentamisperiaatteet tuotteille. Täytyy myös päättää kiinteät kustannukset. Ennen tuotteen myyntihinnan määrittelemistä täytyy ottaa selvää tuotekohtaisista kustannuksista, sekä päättää tavoitevoitto. (Järvenpää ym. 2010, 187-188.)

Markkinointilähtöisessä hinnoittelussa etsitään markkinoiden kallein hinta. Asiakkaiden maksuhalun ja kilpailijoiden hinnan perusteella yritys pystyy hinnoittelemaan reaaliaikaisesti tuotteensa. Usein käytännön hinnoitteluun kuuluu niin kustannusperusteet kuin markkinointihinnoittelu. (Raudasoja & Johansson 2009, 157.)

Muuttuvien kustannusten osuus ravintolamaailmassa on erittäin suuri, joten luotettava tapa määrittää annoksen hinta on katetuottohinnoittelu. Siinä lasketaan katelisiä muuttuvien kustannusten lisäksi. Katelisällä katetaan kiinteät kustannukset sekä voitto tavoite. (Järvenpää ym. 2010, 187-190.)

Katetuottoprosentin tarkoituksena on määritellä, kuinka paljon jää jäljelle hinnasta muuttuvien kustannusten vähennyksen jälkeen. Jos tuotot ja kustannukset ovat saman suuruisia on yritys kriittisessä pisteessä. Kriittisen pisteen ohittamisen jälkeen yrityksen toiminta alkaa tuottamaan voittoa. Kannattavuuden merkiksi voidaan asettaa korkeaa katetuotto prosenttia. (Eskola & Mäntysaari 2006, 22-24.)

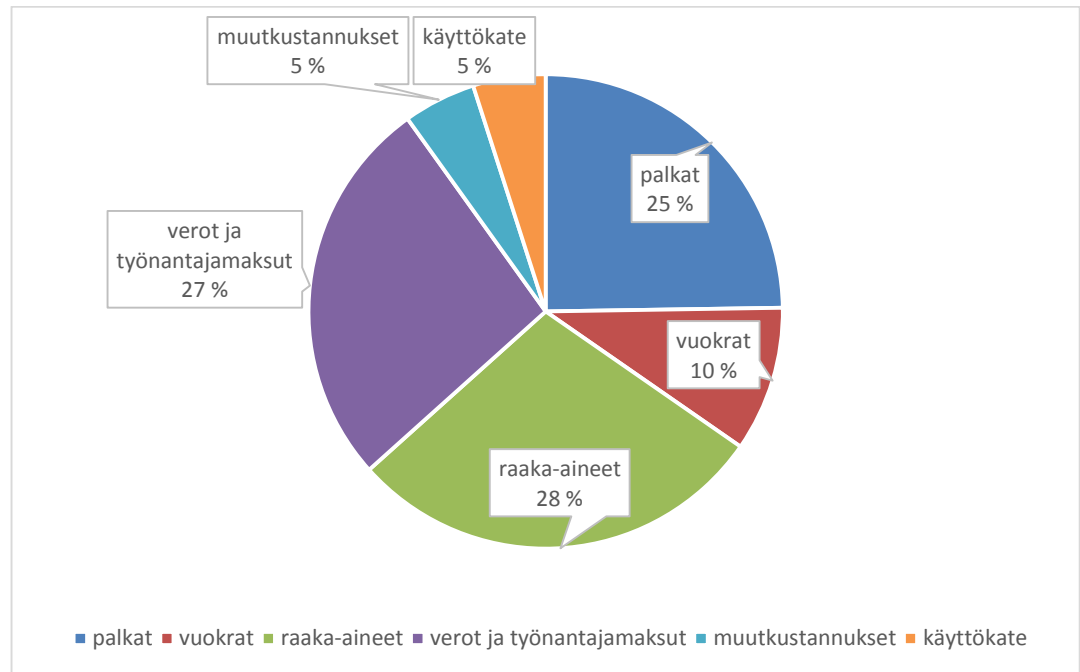
Katetuottohinnoittelun kaavat
$\text{Katetuotto} = \text{Tulot} - \text{muuttuvat kustannukset}$
$\text{Tuotot} - \text{muuttuvat kulut} = \text{katetuotto}$
$\text{Katetuotto} - \text{kiinteät kulut} = \text{Tulos}$

Taulukko 1. Katetuottohinnoittelu (Seinäjoen ammattikorkeakoulu)

Matkailu- ja Ravintolapalvelut Ry julkaisee verkkosivuillaan vuosittain tilastoja ja tutkimuksia matkailu- ja ravintolapalveluja koskien. MARA Ry kertoo verkkosivuillaan taloudellisesta vastuusta ja on kuvannut 100 euron illallisen kustannukset. Matkailu ja Ravintolapalvelujen mukaan kustannukset jakautuvat seuraavan laisesta annosta kohden:

- palkat 25 %
- vuokrat 10 %
- raaka-aineet 29 %

- verot ja työnantajamaksut 27 %
- muut kustannukset 5 %
- käyttökate 5 %



Kuvio 2 MARA Ry:n annoksen hinnan muodostuminen. (Matkailu ja ravintolapalvelut 2016.)

Mara Ry:n mukaan annoksen hinta muodostuu veroista ja työnantajamaksuista, muista kustannuksista, käyttökatteesta, palkoista, vuokrista ja raaka-aineista. Veroihin kuuluu ennakonpidätys ja työnantajan sosiaaliturvamaksu (Verohallinto, 2016b). Työnantajamaksuihin, kuuluu ryhmähenkivakuutus, tapaturmavakuutus, työttömyysvakuutus, sosiaaliturvamaksu ja työeläkemaksu. (Yrittäjät, [Viitattu 16.5.2016]). Muut kustannukset koostuu mm. markkinoinnista ja materiaalikustannuksista. Palkkoihin on laskettu tehty työaika, välilliset palkat ja muut työvoimakustannukset. (Yritys-suomi, 2016). Vuokriin kuuluvat kiinteistön vuokrat. Raaka-aine kuluihin on laskettu raaka-aineiden veroton hinta. Käyttökate koostuu siitä mitä annoksesta jää nettotulona yritykselle.

6 TYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS

Työssä on käytetty apuna systemaattista suunnittelua ruokalista suunnitteluun. Ruoan keskimääräisen annoksen hinnan laskeminen on tehty Ruokala Margitin vuoden 2015 tasetta ja raaka-ainehintoja hyödyntäen.

6.1 Ruokalistasuunnittelu

Ruokala Margitin kiertävän ruokalista suunnittelun apuna käytettiin systemaattista suunnittelua. Systemaattinen suunnittelu toteutettiin taulukon avulla. Suunnittelun ensimmäisenä vaiheena tehtiin tyhjä taulukko, jossa ylälaidassa on viikonpäivät maanantaista perjantaihin, sekä vasemmassa laidassa viikot 1 – 6. (Mauno & Lipre 2008, 26.)

Taulukko 2. Tyhjä ruokalista (Mauno & Lipre 2008,26.)

vk	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
I					
II					
II					
IV					
V					
VI					

Tyhjään ruokalistaan lisättiin tunnistevärejä. Jokaiselle tunnistevärille on oma ruokalaji. Tunnistevärien avulla laitetaan ruokalistapohjalle eri pääraaka-aineista valmistetut ruokalajit. Värien avulla pystytään estämään, ettei sama raaka-aine toistu ruokalistalla liian usein. Raaka-aineiden tunnistevärit on luetteloitu tekstin alle. Sa-

malla tunnistevärillä voi olla useampi raaka-aine. Tunnistevärit asetetaan taulukon kulmasta kulmaan. Tunnisteväritaulukko on esitelty taulukossa 3. (Mauno & Lipre 2008, 27.)

- Naudan ja sianliha, punainen
- kananliha, keltainen
- jauheliha, vihreä
- kala, sininen
- kappaleena tarjottavat, violetti
- riista ja kasvis, valkoinen

Taulukko 3. Tunnisteväritetty ruokalista (Mauno & Lipre 2008, 27.)

vk	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
I					
II					
II					
IV					
V					
VI					

Tunnisteväritettyyn taulukkoon merkitään ruokalajiryhmät numeroin viikonpäivä kohtaisesti ylhäältä alhaalle. Ruokalajiryhmät ovat alla olevassa numeroluettelossa ja numerotaulukointi on esitelty taulukossa 4. (Mauno & Lipre 2008, 27.)

1. Kastike
2. Keitto
3. Laatikkoruoat
4. Mureke ja pastaruoat
5. Kappalemääränä tarjoiltavat ruoat

Taulukko 4. Numeroitu ruokalajiryhmä kohtainen ruokalista. (Mauno & Lipre 2008, 27.)

vk	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
I	1.	2.	3.	4.	5.
II	1.	2.	3.	4.	5.
II	1.	2.	3.	4.	5.
IV	1.	2.	3.	4.	5.
V	1.	2.	3.	4.	5.
VI	1.	2.	3.	4.	5.

Ruokalajikohtaisesti numeroituun ruokalistaan lisätään raaka-aine ja ruokalaji, joista syntyy kyseisen päivän ruoka. Raaka-aineen ja ruokalajin yhdistämisellä pystytään suunnittelemaan monipuolinen ruokalista, jossa sama raaka-aine ei esiinny samalla viikolla useasti. Raaka-aineen esiintyessäkin samalla viikolla toisen kerran on niiden esiintymispäivien välissä monta päivää. Tämä vaihe on esitelty taulukossa 5.

Taulukko 5 Valmis ruokalista. (Mauno & Lipre 2008, 28.)

vk	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
I	Suikaleliha-kastike	Kanakeitto	Lasagne	Jauhelihipihvi	Uunikala
II	Riistakäristys	Lihakeitto	Peruna-broileripaistos	Lihapullat	Uunimakara
II	Kalakastike	Hernekeitto	Lihaperunasoselaatikko	Juusto-broileripuikot	Lindströminpihvi
IV	Nakkikastike	Lohikeitto	Kaalilaatikko	Pekonipasta	Broilerileike
V	Jauheliha-kastike	Makkara-keitto	Lohikiusaus	Pinaattipasta	Kyljys
VI	Kanaviilokki	Jauheliha-keitto	Lihamureke	Lohipasta	Kaalikärryle

Ravintola joka ottaa uuden ruokalistan käyttöön tulee huomioida muutama seikka. Asiakkaille kannattaa markkinoida uutta ruokalistaa, joka nostaa ravintolan tuotteen uutuusarvoa ja voi näin lisätä asiakasvirtaa ja myyntiä. Uutta ruokalistaa käyttöön ottaessa kannattaa huomioida, etteivät samat ruoat toistu uuden listan ensimmäisellä viikolla ja vanhan listan edellisellä viikolla eli vanhan ruokalistan viimeinen viikko kannattaa suunnitella uuden ruokalistan ensimmäisen viikon mukaan. (Mauno & Lipre 2008, 30.)

6.2 T:mi Ruokala Margitin annoskulurakenne

Verot. Ruokala Margitin verot annoskulurakenteesta muodostuivat ennakveroista ja tuloveroista. Ruokala Margitin verot vuonna 2015 koostui ennakveroista ja tuloveroista. Verojen prosentti osuus liikevaihdosta 2015 oli 5,34 %. Veroja laskettaessa on otettu huomioon kaksi eri veroprosenttia: 14 % eli alennettu verokanta, johon kuuluvat elintarvikkeet, ja yleinen verokanta 24 % johon kuuluvat muut Ruokalan verotukset.

Raaka-ainekulut. Raaka-ainekustannukset ovat olennaisesti suuri kuluerä ravintolatoiminnan liikevaihdosta. Ruokala Margitin raaka-aine hankinnat ja – kustannukset ovat noin 47 % liikevaihdosta. Tässä työssä on otettu huomioon vain Ruokalan lounaan raaka-ainekulut.

Kiinteistökustannukset. Ruokala Margitilla ei ole kiinteistökuja lainkaan. Ruokala Margit on tehnyt sopimuksen Betsetin kanssa, joten yritys saa harjoittaa toimintaa Betsetin tiloissa ilmaiseksi. Sopimukseen kuuluu, että Ruokala Margit on auki aina silloin, kun Betset on.

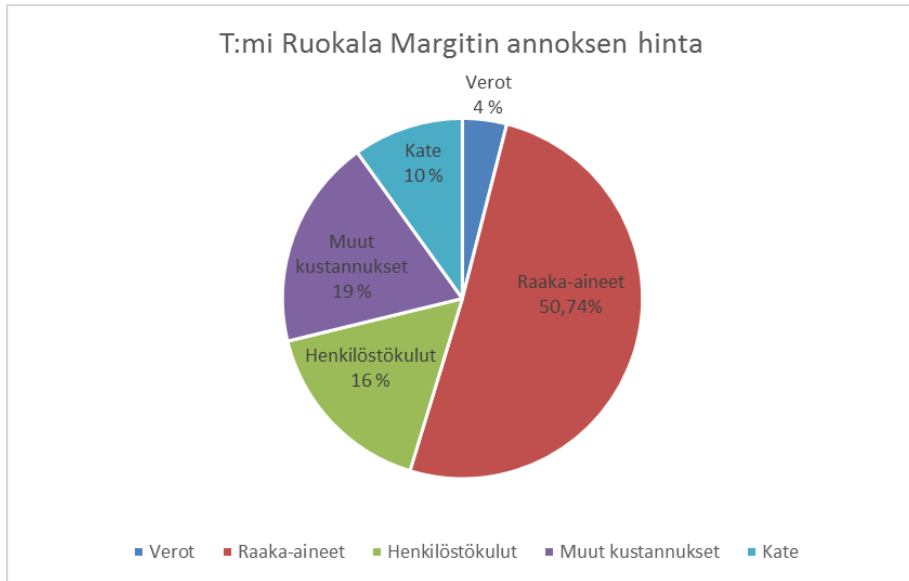
Henkilöstökulut. Ruokala Margitin henkilöstökulut olivat 20,8 % Ruokalan liikevaihdosta vuonna 2015. Ruokala Margitin palkat lasketaan Oiva-tilin tilitoimistossa Soinissa. Oiva-tili on toiminut Ruokalan tilitoimistona vuodesta 2014 lähtien. Henkilöstökuluihin kuuluu palkat, Tyel, Yel, Sosiaaliturva-, tapaturma-, työttömyys-, ja ryhmähenkivakuutus sekä muut henkilöstökulut.

Muut kustannukset. Ruokala Margitin muihin kustannuksiin kuuluvat työvaatteet, vapaaehtoiset henkilöstökulut, toimitilakulut, irtaimistokulut, matka- ja kuljetuskulut, mainos ja edustuskulut, sekä muut liiketoiminnan kulut. Vuonna 2015 Ruokalan muut kustannukset olivat 8,1 % liikevaihdosta.

T:mi Ruokala Margitin annoksen hinta on 5 € ja se koostuu kokonaisuudessaan seuraavasti:

- raaka-aineet 2,55 €
- verot 0,20 €
- henkilöstökustannukset 0,83 €
- muut kustannukset 0,95€
- käyttökate 0,47 €

Ruokala Margitin annoksen hinnan prosenttuaalinen jakautuminen on kuvattu kuviossa 3.



Kuvio 3. T:mi Ruokala Margitin annoksen hinnan jakautuminen.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Ruokalista suunnittelun osalta haastetta toi Ruokala Margitin asiakaskunta ja jo vakioituneet ruoat. Vuonna 2015 asiakastyytyväisyyskyselyn pohjalta Ruokala Margitin asiakkaat olivat erittäin tyytyväisiä Ruokala Margitin lounastarjontaan, joten yritys haluaa pitää jo tutuiksi tulleet ruoat listalla. Kuten Lampi, Laurila ja Pekkala totesivat teoksessaan (2008) ruokalista suunnittelu keittiössä perustuu toiminta ajatukseen, liikeideaan sekä asiakkaiden tarpeisiin ja toiveisiin. Asiakkailta saatu palaute on tärkeää ottaa huomioon vaihtelevuuden ja monipuolisuuden lisäksi ruokalistasuunnittelussa. Näin myös Ruokala Margit haluaa pitää kiinni toimintamallistaan ja asiakkaiden toivomuksista.

Lampi, Laurila & Pekkala (2009) korostavat teoksessaan, että välttämätön ateria-suunnittelun apuväline on vakioruokaohjeet. Ohjeiden perusteella huomioidaan työ-määrä ja laitteiston tarve. Tuotekehitys on yksi olennainen osa ruokalistasuunnit-telua. Tuotekehityksen kautta pystytään laatimaan ravintolalle liikeidean mukaan suunnitellut annoskortit, jotka ovat vakioruokaohjeita.

Mauno & Lipre (2008) toteavat työssään, että systemaattisen suunnittelun avulla pystytään helpottamaan ruokalistasuunnittelua, koska suunnittelun kautta samat raaka-aineet eivät toistu useita kertoja samalla viikolla.

Vaikka Maunon ja Lipren (2008) teoksessa kerrotaan systemaattisen suunnittelun avulla helpottamaan ruokalistasuunnittelua, koska samat raaka-aineet eivät toistu useita kertoja viikossa tuotti Ruokala Margitille systemaattisesti suunniteltu ruoka-lista haasteita. Sillä jo olemassa olevat ruoat ovat hyvin paljon samanlaisia raaka-aineiltaan ja ruoan valmistus muodolta, esimerkiksi Ruokala Margitin listalla on pal-jon lihakastikkeita. Myös ravintoarvot toivat suunnitteluun haasteita. Ruokala Margi-tin ruoat eivät olleet ruoan ravitsemukselliselta laadulta joukkoruokailun kriteerien mukaisia. Vaikka

Annoksen keskimääräinen katelaskenta toi mukanaan myös haasteita. Jamix- oh-jelma jolla reseptit olivat tehty, eivät raaka-aineiden hinnat olleet ajan tasalla, joten raaka-aineiden hinnat täytyi laskea itse Microsoft Wordin Excel- ohjelmaa hyödyn-täen. Raaka-aineiden hinnat etsittiin Ruokala Margitin kuiteista ja laskettiin Excel-

ohjelmalla. Haasteita muiden kulujen, palkkojen ja verojen osalta toi Ruokala Margitin muu toiminta, kuten kahvilapalvelut ja pitopalvelu. Järvenpään ym. (2010) mukaan kustannuslaskeminen tarkasti on erittäin tärkeää, jotta voidaan saada realistinen laskelma annoksen kulurakenteesta. Annoksen keskimääräisen katteen laskemiseen tarvittiin tieto käytetystä ajasta ja tuotteista näihin palveluihin, jotta saatiin reaalin tietoa mitä ja minkä verran käytetään lounastoimintaan.

Annoksen keskimääräinen kate oli hieman alhainen, joka oli oletettavissa, sillä Ruokala Margit on nostanut myynti hintoja viimeksi vuonna 2012. Ruokala Margitin olisi hyvä nostaa lounaan hintaa, jotta lounaan annoksen kate nousisi ja näin myös yrityksen tuotto nousisi hieman. Hinnan nostaminen vaikuttaisi myös ruoan laatuun, koska Ruokala Margit pystyisi ostamaan entistä laadukkaampia raaka-aineita. Yrityksen omistajan haastattelussa selvisi myös Ruokala Margitin lounaskävijämäärän nousu lähiaikoina ja laitekapasiteetin käyminen pieneksi. Lounaan hinnan nostamisella Ruokala Margitilla olisi myös varaa ostaa uusia hieman isompia laitteita, jolla tuotantoteho ja kilpailukyky varmistettaisiin.

Kehittämistyön kannalta työn tavoitteet täyttyivät hyvin. Ruokala Margit sai kuuden viikon kiertävän ruokalistan. Ruokalistan resepteissä on laskettu ruoan ravintoarvot ja raaka-aine kustannukset. Ruokalistan myötä pystyttiin laskemaan annoksen keskimääräinen hinta, jolla Ruokala Margit voi laskea kulurakennetta ja katetta liiketoiminnalleen. Valmiin ruokalistan olemassa olo tulee helpottamaan myös Ruokala Margitin hankintoja ja joka viikkoista työtä. Ruokalistan käyttöönoton jälkeen ja sen muutaman kerran kierrettyä ympäri olisi hyvä tutkia miten toiminta on muuttunut Ruokala Margitissa. Onko hankinnat ja työ helpottuneet ja onko raaka-aine hankintojen kulut pienentyneet kiertävän ruokalistan myötä.

LÄHTEET

Atria Suomi Oy. Ei päiväystä. Atria Suomi. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.3.2016]. Saatavana: <https://www.atria.fi/konserni/yritys/kansainvalisyys/atria-suomi/>

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 3.3.2016. Omaevalvonta. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.3.2016]. Helsinki: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. Saatavana: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/hygieniaosaaminen/tietopaketti/omavalvonta/>

Eskola, A & Mäntysaari, A. 2006. Menestys kannattavuuden hallinnan perusteet. Helsinki: Otava.

Hasunen, K. 1994. Työpaikkaruokailu. Teoksessa: Airaksinen, L. Hakala-Lahtinen, P. Hasunen K. Jäntti, A. Kauppinen, M. Parkkinen, K. Peltosaari, L. Schauman, A. Seppänen, R. Tainio, R. Vainio, L. Packalen, L. Joukkoruokailun ravitsemissuosittukset. 2.uud.p. Helsinki: Painatuskeskus Oy, 73-78.

Honkola, E & Taipale, N. 2016. T:mi Ruokala Margitin reseptiikan ja annoskorttien kehittäminen. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. . Elintarvike ja maatalouden yksikkö Ravitsemispalvelujen koulutusohjelma. Harjoitustyö. Julkaisematon.

Honkola, E. 2015. T:mi Ruokala Margitin asiakastyytyväisyyskysely. 21.10.2015 Seinäjoen ammattikorkeakoulu. (Elintarvike ja maatalouden yksikkö), ravitsemispalveluiden tutkinto-ohjelma. Julkaisematon.

Höykinpuro P. Kirjanpitäjä. Oivatili Oy. Haastattelu 26.4.2016.

Järvenpää, M., Länsiluoto, A., Partanen, V. & Pellinen, J. 2010. Talousohjaus ja kustannuslaskenta. Helsinki: WSOYpro OY.

Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala, M-L. 2009. Ruokapalvelut työnä.4.uud.p. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.

Lehtinen, M., Peltonen, H. & Talvinen, P. 2005. Ruoanvalmistuksen käsikirja. Helsinki: WSOY.

Lehtovaara, T. & Hämäläinen, J. 2007. Ravintolakokista mestariksi. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.

MARA Ry. 2016. Matkailu ja Ravintolapalvelut Ry. [Verkkosivu]. [Viitattu 26.4.2016]. Saatavana: <http://www.mara.fi/toimiala/toimialan-vastuullisuus/taloudellinen-vastuu>

Mauno, S & Lipre, E. 2008. Taitava kokki ammattikeittiössä. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.

McVety, P. Ware. B. & Ware, C. 2009. Fundamentals of menu planning. New York : Wiley cop.

Miettinen, P. & Santala, H. 2003. Tuloksen tekijät: yritystoiminta ja talous hotelli- ja ravintola-alalla. Helsinki: WSOY.

Mäntynen, M. 2016. Toimitusjohtaja. T:mi Ruokala Margit. Haastattelu. 3.2.2016.

Määttä, S. 2010. Ruokatuotantoprosessi. Teoksessa: Saarela, A-M. Hyvönen, P. Wright, A. (toim.) Aho, J. Ahvenainen-Rantala, R. Halmetoja, K. Hannukainen, E. Helen, H. Hautaniemi, A. Huttunen, T. Häggman, M. Joutsen, M. Kallio, M. Lapveteläinen, A. Lastikka, L. Latva-Koivisto, J. Leino, P. Manninen, R. Martikainen, T. Matilainen, M. Muje, P. Mykänen, H. Mäentausta, O. Niemistö, M. Niemelä, M. Paatero, E. Saikkonen, S. Saleva-Sjöblom, R. Tapaila, M. Vesala, K. Voutila, L. Elintarvikeprosessit. 3.uud.p. Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu. Savonian-ammattikorkeakoulun julkaisusarja D5/9/2010. 343-366.

Piipponen, A. 2005. Nykyaikainen elintarvikekukka. [Verkkosivu]. Soini: A. Piipponen Oy.[Viitattu 3.3.2016]. Saatavana: <http://www.piipponenhevi.com/index.htm>

Raudasoja, K. & Johansson, M-L. 2009. Esimies talouden johtajana julkishallinnossa. Helsinki: WSOYpro OY.

Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Ei päiväystä. Yleistä laskentatoimesta: Lähtökohtia hinnoittelu- ja kannattavuuslaskennalle. [Verkojulkaisu.] [Viitattu 17.5.2016.] Saatavana: https://moodle.epedu.fi/seamk/pluginfile.php/135587/mod_resource/content/1/Yleist%C3%A4%20laskentatoimesta%2C%20!%C3%A4ht%C3%B6koh-tia%20hinnoittelu-%20ja%20kannattavuuslaskennalle.pdf. Vaatii käyttöoikeuden.

Selander, K. & Valli, V. 2007. Hinnoittelu ja kannattavuus matkailu- ja ravitsemis-
alalla. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.

Suominen, M. & Vainio, G. 2000. Ruokalistasuunnittelun opas. Helsinki: Vanhus-
työn keskusliitto.

Taskinen, T. 2007. Ammattikeittiöiden ruokatuotantoprosessit. Mikkeli: Mikkelin am-
mattikorkeakoulu.

Verohallinto. 2016a. Tuloverotus – yritykset ja yhteisöt. [Verkkosivu]. [Viitattu
26.4.2016]. Saatavana: [http://www.vero.fi/fi-FI/Yritys_ ja_ yhteisoasiakkaat/Tulove-
rotus#addsearch=ennakkovero](http://www.vero.fi/fi-FI/Yritys_ ja_ yhteisoasiakkaat/Tulove-
rotus#addsearch=ennakkovero)

Verohallinto. 2016b. Verohallinnolle maksettavat ja ilmoitettavat työntajasuorituk-
set. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.5.2016]. Saatavana: [https://www.vero.fi/fi-FI/Yri-
tys_ ja_ yhteisoasiakkaat/Yhdistys_ ja_ saatio/Yhdistys_ ja_ saatio_ tyonantajana/Ve-
rohallinnolle_ maksettavat_ ja_ ilmoitett\(9602\)](https://www.vero.fi/fi-FI/Yri-
tys_ ja_ yhteisoasiakkaat/Yhdistys_ ja_ saatio/Yhdistys_ ja_ saatio_ tyonantajana/Ve-
rohallinnolle_ maksettavat_ ja_ ilmoitett(9602))

Viisari. Ei päiväystä. Elintarvikevalvonta. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.3.2016]. Saata-
vana: <http://www.viitasaari.fi/pkyt/ymparistoterveysvalvonta/elintarvikevalvonta>

Yrittäjät. Ei päiväystä. Työnantajan maksut. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.5.2016]. Saa-
tavana: [http://www.yrittajat.fi/yrittajan-abc/tyonantajan-abc/tyonantajamaksut-
316483](http://www.yrittajat.fi/yrittajan-abc/tyonantajan-abc/tyonantajamaksut-
316483)

Yritys-Suomi. Ei päiväystä. Työnantajan palkkakustannukset. [Verkkosivu]. [Viitattu
16.5. 2016]. Saatavana: <https://www.yrityssuomi.fi/tyonantajan-palkkakustannukset>

LIITTEET

Liite 1. Kuuden viikon kiertävä ruokalista

Liite 2. Uunikala

Liite 3. Makkara-pekoni-kastike

LIITE 1. Kuuden viikon kiertävä ruokalista

VK	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
I	Suikaleliha-kastike	Kanakeitto	Lasagne	Jauhelihipihvit	Uunikala
II	Riistakäristys	Lihakeitto	Peruna-broileri-paistos	Jauhelihapullat	Uunimakkara
III	Kalakastike	Hernekeitto	Liha-perunasose-laatikko	Juusto-broileri-puikot	Lindströmin-pihvit
IV	Nakkikastike	Lohikeitto	Kaalilaatikko	Pekonipasta	Broilerileike
V	Jauheliha-kastike	Makkara-keitto	Lohikiusaus	Pinaatti pasta	Kyljys
VI	Pinaattikastike	Jauheliha-keitto	Lihamureke	Lohipasta	Kaalikääryle

Liite 2. Uunikala

Annoskortin nimi			
Uunikala			
Nimi	Käyttöpaino, kg	Kilohinta	Hinta
Uunikala			
- Sei annospala	0,118	7,16 €	0,84 €
- Tilli, kuivattu	0,008	24,46 €	0,20 €
- Suola	0,004	0,80 €	0,00 €
- Sitruunapippuri	0,004	14,27 €	0,06 €
- Juusto Arla edam 17%	0,016	5,04 €	0,08 €
Keitetyt perunat			
- Peruna kuorittu	0,149	0,90 €	0,13 €
- Suola	0,001	0,80 €	0,00 €
- Vesi	0,000	- €	- €
Vesimeloni kuutio			
- Vesimeloni kuorineen	0,048	1,95 €	0,09 €
Vihreä salaatti			
- Jäävuorisalaatti	0,060	2,80 €	0,17 €
- Tomaatti	0,020	11,50 €	0,23 €
- Kurkku tuore	0,014	3,65 €	0,05 €
- Purjosipuli	0,004	3,80 €	0,02 €
Porkkanaraaste			
- Porkkana	0,100	1,50 €	0,15 €
Italiansalaatti			
- Italiansalaatti	0,050	3,40 €	0,17 €
Tillikastike			
- Voi, laktoositon	0,010	4,68 €	0,05 €
- Vesi	0,030		- €
- Vehnäjauho	0,015	0,65 €	0,01 €
- Tilli, kuivattu	0,003	24,46 €	0,07 €
- Suola	0,001	0,80 €	0,00 €
- Kalaliemijauhe	0,002	27,32 €	0,05 €
- Sitruunapippuri jauhettu	0,001	14,27 €	0,01 €
- Kerma kevyt kerma laktoositon valio	0,020	1,80 €	0,04 €
Vaalea leipä	0,200	4,18 €	0,84 €
Rasvaton maito	0,200	0,85 €	0,17 €
Annoksen yhteishinta			3,44 €

Uunikala

150 g

10

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino
1 Sei annospala		1,184 kg
Tilli, kuivattu	7 ¾ dl	0,079 kg
Suola	1 ¾ rkl	0,039 kg
Sitruunapippuri	3 rkl	0,039 kg
Juusto Arla edam 17 %		0,158 kg

valmistusohje

- Uunikala
Raasta juusto vihannesleikkurilla.
Levitä sulatetut kalapalat voideltuun GN-astiaan.
Mausta mausteilla.
Lisää juustoraaste tasaisesti kalapalojen päälle.
Paista uunissa 150 asteessa noin 20 min.

Ravintosisältö	Arvot /annos	Arvot /100 g	RI* /annos
Energia	615 kJ 147 kcal	410 kJ 98 kcal	7 %
Rasva	3,7 g	2,5 g	5 %
- josta tyydyttynyttä	1,7 g	1,1 g	8 %
Hiilihydraatit	2,7 g	1,8 g	1 %
- josta sokereita	0,1 g	0,0 g	0 %
Ravintokuitu	1,2 g	0,8 g	
Proteiini	26,3 g	17,5 g	53 %
Suola	4,2 g	2,8 g	70 %

* Aikuisen keskiarvoikäisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)
Laktoosia 0,0 g/100 g.
Rajoittavat aineet:

82 g

10

Tillikastike

ruokalajiryhmät

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino
1 Voi, laktoositon		0,100 kg
Vesi	3 dl	0,300 kg
Vehnäjauho	2 ¼ dl	0,150 kg
Tilli, kuivattu	3 dl	0,030 kg
Suola	1 ¼ tl	0,010 kg
Kalaliemijauhe	1 ½ rkl	0,020 kg
Sitruunapippuri jauhettu	1 ¼ rkl	0,010 kg
Kerma kevyt kerma laktoositon valio		0,200 kg

Ravintosisältö	Arvot /annos	Arvot /100 g	RI* /annos
Energia	632 kJ 151 kcal	770 kJ 184 kcal	8 %
Rasva	10,2 g	12,5 g	15 %
- josta tyydyttynyttä	5,6 g	6,9 g	28 %
Hiilihydraatit	12,2 g	14,9 g	5 %
- josta sokereita	1,0 g	1,3 g	1 %
Ravintokuitu	0,9 g	1,0 g	
Proteiini	2,5 g	3,1 g	5 %
Suola	1,1 g	1,3 g	18 %

* Aikuisen keskiarvoikäisen saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Keitetyt perunat

150 g

10

ruokalajiryhmät

ruoka-aineen nimi

vetomitta

käyttöpaino

- 1 Peruna kuorittu
Suola
Vesi

1,490 kg
0,010 kg
0,000 kg

valmistusohje

- 1 Keitetyt perunat
Keitä perunat höyrykattilassa liedellä

Ravintosisältö	Arvot /annos	Arvot /100 g	RI* /annos
Energia	475 kJ 113 kcal	316 kJ 76 kcal	6 %
Rasva	0,3 g	0,2 g	0 %
- josta tyydyttynyttä	0,1 g	0,0 g	0 %
Hiilihydraatit	23,1 g	15,4 g	9 %
- josta sokereita	0,9 g	0,6 g	1 %
Ravintokuitu	1,5 g	1,0 g	
Proteiini	2,8 g	1,9 g	6 %
Suola	1,0 g	0,7 g	16 %

* Aikuisen keskivertokäyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Laktoosia 0,0 g/100 g.

Italiansalaatti

50 g

10

ruoka-aineen nimi

vetomitta

käyttöpaino

- 1 Italiansalaatti

0,500 kg

Ravintosisältö	Arvot /annos	Arvot /100 g	RI* /annos
Energia	429 kJ 103 kcal	858 kJ 205 kcal	5 %
Rasva	9,3 g	18,6 g	13 %
- josta tyydytty- nyttä	1,2 g	2,5 g	6 %
Hiilihydraatit	3,3 g	6,5 g	1 %
- josta sokereita	1,5 g	2,9 g	2 %
Ravintokuitu	0,6 g	1,1 g	
Proteiini	1,5 g	2,9 g	3 %
Suola	0,4 g	0,9 g	7 %

* Aikuisen keskivertokäyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Laktoosia 0,0 g/100 g.

Rajoittavat aineet:

Vihreä salaatti

98 g

10

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino
1 Jäävuorisalaatti	2,4 l	0,600 kg
Tomaatti	8,0 kpl	0,200 kg
Kurkku tuore		0,143 kg
Purjosipuli		0,042 kg

Ravintosisältö	Arvot /annos	Arvot /100 g	RI* /annos
Energia	62 kJ 15 kcal	63 kJ 15 kcal	1 %
Rasva	0,2 g	0,2 g	0 %
- josta tyydyttynyttä	0,0 g	0,0 g	0 %
Hiilihydraatit	1,6 g	1,6 g	1 %
- josta sokereita	1,6 g	1,6 g	2 %
Ravintokuitu	1,2 g	1,2 g	
Proteiini	0,9 g	1,0 g	2 %
Suola	0,0 g	0,0 g	1 %

* Aikuisen keskiarvoikäikäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Laktoosia 0,0 g/100 g.

Rajoittavat aineet:

Porkkanaraaste

100 g

10

ruokalajiryhmät

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino
1 Porkkana	15,4 kpl	1,000 kg

valmistusohje

- 1 Porkkanaraaste
Raasta porkkanat.
Laita tarjoilukulhoon.

Vesimeloni kuutio

48 g

10

Energia	137 kJ 33 kcal	137 kJ 33 kcal
Rasva	0,2 g	0,2 g
- josta tyydyttynyttä	0,0 g	0,0 g
Hiilihydraatit	5,6 g	5,6 g
- josta sokereita	5,4 g	5,4 g
Ravintokuitu	2,6 g	2,6 g
Proteiini	0,6 g	0,6 g
Suola	0,1 g	0,1 g

* Aikuisen keskiarvoikäikäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Laktoosia 0,0 g/100 g.

Rajoittavat aineet:

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino
1 Vesimeloni kuorineen		0,480 kg

valmistusohje**1 Vesimeloni kuutiot**

Kuori ja kuutioi vesimeloni.

Laita tarjoiluastiaan.

Ravintosisältö	Arvot /annos	Arvot /100 g	RI* /annos
Energia	41 kJ 10 kcal	85 kJ 20 kcal	0 %
Rasva	0,0 g	0,1 g	0 %
- josta tyydyttyntä	0,0 g	0,0 g	0 %
Hiihihydraatit	1,9 g	3,9 g	1 %
- josta sokereita	1,9 g	3,9 g	2 %
Ravintokuitu	0,3 g	0,6 g	
Proteiini	0,2 g	0,5 g	0 %
Suola	0,0 g	0,0 g	0 %

* Aikuisen keskivertokäyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Laktoosia 0,0 g/100 g.

Rajoittavat aineet:

Liite 3. Makkara-pekoniastike

Annoskortin nimi			
Makkara-pekoniastike			
Nimi	Käyttöpaino, kg	Kilohinta	Ä- hinta
Makkara-pekoni kastike			
- Makkarakuutio	0,009	2,90 €	0,03 €
- Voi normaalisuolainen	0,001	4,68 €	0,00 €
- Vesi	0,122	- €	- €
- Pekoni	0,004	2,04 €	0,01 €
- Grillaus-yleismauste	0,000	5,40 €	- €
- Pippurisekoitus	0,000	17,80 €	- €
- Lihaliemi	0,000	6,00 €	- €
- Sipuli	0,014	1,80 €	0,03 €
Keitetyt perunat			
- Peruna kuorittu	0,149	0,90 €	0,13 €
- Suola	0,001	0,80 €	0,00 €
- Vesi	0,000	- €	- €
Vihreä salaatti			
- Jäävuorisalaatti	0,060	2,80 €	0,17 €
- Tomaatti	0,020	11,50 €	0,23 €
- Kurkku tuore	0,014	3,65 €	0,05 €
- Purjosipuli	0,004	3,80 €	0,02 €
Porkkanaraaste			
- Porkkana	0,100	1,50 €	0,15 €
Vesimeloni kuutio			
- Vesimeloni kuorineen	0,048	1,95 €	0,09 €
Italiansalaatti			
- Italiansalaatti	0,050	3,40 €	0,17 €
Vaalea leipä			
	0,200	4,18 €	0,84 €
Rasvaton maito			
	0,200	0,85 €	0,17 €
Annoksen yhteishinta			
			2,08 €

Makkara-pekonicastike

150 g

10

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino
1 Makkarakuutio		0,095 kg
Voi, normaalisuolainen	2 ½ tl	0,014 kg
Vesi	1,2 l	1,215 kg
Pekoni		0,041 kg
Grillaus-yleismauste		0,000 kg
Pippurisekoitus		0,000 kg
Lihaliemi		0,000 kg
Sipuli	1,5 kpl	0,136 kg

valmistusohje

- 1 makkara-pekonicastike
 Ruskista pannulla pekoni ja sipuli.
 Lisää pannulle makkarat ruskista hieman.
 Tee ruskea kastike.
 Lisää makkarat, pekoni ja sipuli sekoitus kastikkeeseen.
 Mausta.

Ravintosisältö	Arvot /annos	Arvot /100 g	RI* /annos
Energia	177 kJ 42 kcal	118 kJ 28 kcal	2 %
Rasva	3,4 g	2,3 g	5 %
- josta tyydyttynyttä	1,6 g	1,1 g	8 %
Hiilihydraatit	0,9 g	0,6 g	0 %
- josta sokereita	0,7 g	0,5 g	1 %
Ravintokuitu	0,2 g	0,2 g	
Proteiini	1,9 g	1,3 g	4 %
Suola	0,3 g	0,2 g	5 %

* Aikuisen keskvvertokäyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Laktoosia < 0,1 g/100 g.

Rajoittavat aineet:

Keitetyt perunat

150 g

10

ruokalajiryhmät

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino
1 Peruna kuorittu		1,490 kg
Suola		0,010 kg
Vesi		0,000 kg

valmistusohje

- 1 Keitetyt perunat
 Keitä perunat höyrykattilassa liedellä

Ravintosisältö	Arvot /annos	Arvot /100 g	RI* /annos
Energia	475 kJ 113 kcal	316 kJ 76 kcal	6 %
Rasva	0,3 g	0,2 g	0 %
- josta tyydyttynyttä	0,1 g	0,0 g	0 %
Hiilihydraatit	23,1 g	15,4 g	9 %
- josta sokereita	0,9 g	0,6 g	1 %
Ravintokuitu	1,5 g	1,0 g	
Proteiini	2,8 g	1,9 g	6 %

Suola 1,0 g 0,7 g 16 %
 * Aikuisen keskivertokäyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)
 Laktoosia 0,0 g/100 g.

Italiansalaatti

50 g

10

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino
1 Italiansalaatti		0,500 kg

Ravintosisältö	Arvot /annos	Arvot /100 g	RI* /annos
Energia	429 kJ 103 kcal	858 kJ 205 kcal	5 %
Rasva	9,3 g	18,6 g	13 %
- josta tyydytynyttä	1,2 g	2,5 g	6 %
Hiilihydraatit	3,3 g	6,5 g	1 %
- josta sokereita	1,5 g	2,9 g	2 %
Ravintokuitu	0,6 g	1,1 g	
Proteiini	1,5 g	2,9 g	3 %
Suola	0,4 g	0,9 g	7 %

* Aikuisen keskivertokäyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)
 Laktoosia 0,0 g/100 g.
 Rajoittavat aineet:

Vihreä salaatti

98 g

10

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino
1 Jäävuorisalaatti	2,4 l	0,600 kg
Tomaatti	8,0 kpl	0,200 kg
Kurkku tuore		0,143 kg
Purjosipuli		0,042 kg

Ravintosisältö	Arvot /annos	Arvot /100 g	RI* /annos
Energia	62 kJ 15 kcal	63 kJ 15 kcal	1 %
Rasva	0,2 g	0,2 g	0 %
- josta tyydytynyttä	0,0 g	0,0 g	0 %
Hiilihydraatit	1,6 g	1,6 g	1 %
- josta sokereita	1,6 g	1,6 g	2 %
Ravintokuitu	1,2 g	1,2 g	
Proteiini	0,9 g	1,0 g	2 %
Suola	0,0 g	0,0 g	1 %

* Aikuisen keskivertokäyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)
 Laktoosia 0,0 g/100 g.
 Rajoittavat aineet:

Porkkanaraaste

100 g

10

ruokalajiryhmät

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino
1 Porkkana	15,4 kpl	1,000 kg

valmistusohje

- 1 Porkkanaraaste
Raasta porkkanat.
Laita tarjoilukulhoon.

Vesimeloni kuutio

48 g

10

Energia	137 kJ 33 kcal	137 kJ 33 kcal
Rasva	0,2 g	0,2 g
- josta tyydyttynyttä	0,0 g	0,0 g
Hiilihydraatit	5,6 g	5,6 g
- josta sokereita	5,4 g	5,4 g
Ravintokuitu	2,6 g	2,6 g
Proteiini	0,6 g	0,6 g
Suola	0,1 g	0,1 g

* Aikuisen keskipäiväkäyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Laktoosia 0,0 g/100 g.

Rajoittavat aineet:

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino
1 Vesimeloni kuoriin		0,480 kg

valmistusohje

- 1 Vesimeloni kuutiot
Kuori ja kuutioidi vesimeloni.
Laita tarjoiluastiaan.

Ravintosisältö	Arvot /annos	Arvot /100 g	RI* /annos
Energia	41 kJ 10 kcal	85 kJ 20 kcal	0 %
Rasva	0,0 g	0,1 g	0 %
- josta tyydyttynyttä	0,0 g	0,0 g	0 %
Hiilihydraatit	1,9 g	3,9 g	1 %
- josta sokereita	1,9 g	3,9 g	2 %
Ravintokuitu	0,3 g	0,6 g	
Proteiini	0,2 g	0,5 g	0 %
Suola	0,0 g	0,0 g	0 %

* Aikuisen keskipäiväkäyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Laktoosia 0,0 g/100 g.

Rajoittavat aineet: