

Piia Kanninen

**KUUDEN VIIKON KIERTÄVÄN RUOKALISTAN JA RUOKAOHJEIDEN  
SUUNNITTELU KAISAN KOTIRUOKA KY:LLE**

Opinnäytetyö

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Matkailu-, ravitsemis -ja talousala

Palvelujen tuottamisen -ja johtamisen koulutusohjelma

Kevät 2011



**Kajaanin  
ammattikorkeakoulu**

## OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis -ja talousala	Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen -ja johtamisen koulutusohjelma
Tekijä(t) Piia Kanninen	
Työn nimi Kuuden viikon kiertävän ruokalistan ja ruokaohjeiden suunnittelu Kaisan Kotiruoka Ky:lle	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot	Ohjaaja(t) Annamaija Juntunen
	Toimeksiantaja Kaisan Kotiruoka Ky
Aika Kevät 2011	Sivumäärä ja liitteet 31+84
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella Kaisan Kotiruoka KY:lle kuuden viikon kiertävä ruokalista ja vakioidut ruokaohjeet työohjeineen ja erityisruokavaliomerkitöineen. Kaisan Kotiruoka KY on yksityinen ruokapalveluyritys joka toimii Iisalmessa. Yritys tarjoaa pääasiassa lounasruokailua, mutta jonkin verran myös pito-palvelua. Ruokaohjeet tehtiin lounas -ja keittolounasvaihtoehdoille. Tehtävälle työlle oli tarvetta, sillä yrityksessä ei aikaisemmin ollut kirjallisia ruokaohjeita.</p> <p>Opinnäytetyö oli luonteeltaan toiminnallinen. Lounaslista suunniteltiin käyttäen hyväksi kiertävän ruokalistan suunnittelumallia ja ruokaohjeet tehtiin kirjalliseen muotoon ruokaohjeen vakiointiin liittyvien ohjeiden mukaan. Vakioidut ruokaohjeet tallennettiin Aterix-ruokatuotantoohjelmaan ja tulostettiin 10:lle ruokailijalle. Ruokaohjeisiin kirjattiin myös tieto ohjeiden sopivuudesta erityisruokavaliioihin.</p> <p>Ruokalistan ja ruokaohjeiden tekeminen oli pitkä ja aikaa vievä prosessi. Erilaisista hankaluuksista huolimatta ruokalista saatiin toimivammaksi ja ruokaohjeet selkeiksi. Tehdystä työstä oli paljon hyötyä keittiön toiminnan kannalta.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Ruokalistasuunnittelu, Kiertävä ruokalista
Säilytyspaikka	<input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Tourism	Degree Programme Hospitality Management
Author(s) Piia Kanninen	
Title Planning a Six-week Rotating Menu and Food Instructions to Kaisan Kotiruoka Ky	
Optional Professional Studies	Instructor(s) Annamaija Juntunen
	Commissioned by Kaisan Kotiruoka Ky
Date Spring 2011	Total Number of Pages and Appendices 31+84
<p>The goal of this thesis was to plan a six-week rotating menu and standardized food instructions with work instructions and special diet markings to Kaisan Kotiruoka KY. Kaisan Kotiruoka Ky is a private catering firm in Iisalmi. Mainly the firm offers lunch but it also has some catering service. Food instructions were made only for lunch and soup lunch alternatives. The assignment was needed because the firm didn't have any prior written food instructions.</p> <p>This thesis was a functional thesis. The lunch menu was planned with the help of using a rotating menu designing model and the food instructions were made according to instructions about standardized food instructions. Standardized food instructions were saved to Aterix-food product program and were printed for 10 diners. The information about the suitability for special diets was also marked to food instructions.</p> <p>Making of the menu and food instructions was a long and time consuming process. Despite of different difficulties the menu was made more functional and the food instructions more clear. The work brought many benefits to the kitchen's functions.</p>	
Language of Thesis      Finnish	
Keywords	Menu planning, Rotating menu
Deposited at	<input type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## ALKUSANAT

Tähän tulee alkusanat

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 RUOKAPALVELUN LAATU	3
2.1 Ammattikeittiöt	3
2.2 Ruokapalvelutoiminta ammattikeittiöissä	4
2.3 Ruoan laatuun vaikuttavat tekijät	6
2.4 Tuotekehitys	9
3 RUOKALISTA – JA ATERIASUUNNITTELU	12
3.1 Vakioateriat	12
3.2 Ruokalistatyypit	12
3.3 Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavat tekijät	14
3.3.1 Asiakkaiden tarpeet ja liikeidea	14
3.3.2 Budjetti	15
3.3.3 Henkilökunnan määrä ja laitteiden tehokas käyttö	15
3.3.4 Omavalvonta	16
3.3.5 Vuodenajat, sesongit ja tarjoukset	16
3.3.6 Ruokatrendit	17
4 RUOKAOHJEIDEN VAKIOINTI	19
4.1 Ruokaohjeiden vakiointi	19
4.1.1 Vakiointiprosessi	19
4.1.2 Hyvän ruokaohjeen tunnusmerkit	20
5 KIERTÄVÄN RUOKALISTAN SUUNNITTELU JA OHEIDEN VAKIOINTI KAISAN KOTIRUOKA KY:LLE	21
5.1 Opinnäytetyön tavoite	21
5.2 Toiminnallinen opinnäytetyö	22
5.3 Ruokalistan kehittämisen lähtökohdat	23
5.4 Ruokalistan suunnittelu	24
5.5 Ruokalistan testaaminen	24
5.6 Ruokaohjeiden suunnittelu ja testaus	25
5.7 Kiertävän ruokalistan ja ruokaohjeiden viimeistely	26

6 POHDINTA	27
LÄHTEET	30
LIIITEET	

## 1 JOHDANTO

Ruokalistasuunnittelu ja ruokaohjeiden vakiointi ovat ammattikeittiötoiminnan tärkeimmät osa-alueet. Ruokalistan suunnittelu ja ruokaohjeiden vakiointi on pitkä ja aikaa vievä prosessi, mutta hyvin tehtyinä ne ohjaavat keittiön toimintaa ja helpottavat työntekoa. Ne auttavat myös keittiötä valmistamaan tasalaatuista ruokaa ja helpottavat kustannusten seuraamista ja budjetissa pysymistä. Se on aina haastava prosessi yrityksen koosta riippumatta.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella Kaisan Kotiruoka KY:lle kuuden viikon kiertävä ruokalista ja vakioidut ruokaohjeet työohjeineen ja erikoisruokavaliomerkinä. Ruokaohjeet tehdään lounas – ja keittolounasvaihtoehdoille. Vaikka hinnoittelu ja kustannusten seuranta ovat tärkeä osa ruokalistasuunnittelua, tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli ainoastaan luoda yritykselle kiertävä ruokalista ja kirjalliset ruokaohjeet. Tehtävälle työlle oli tarvetta, sillä yrityksessä ei aikaisemmin ollut kirjallisia ohjeita.

Kaisan Kotiruoka KY on pieni kahden hengen perheyritys Iisalmessa. Omistan yrityksen yhdessä äitini Kaisa Inkiläisen kanssa. Pääasiallisesti yritys tekee lounasruokaa, mutta yrityksessä harjoitetaan myös pitopalvelutoimintaa. Yritys käyttää hyväkseen myös paikallisia yrityksiä raaka-aineiden ja elintarvikkeiden hankinnassa, esimerkiksi leivän ja perunoiden muodossa. Lisäksi yrityksellä on käytössään kaksi armeijan soppatykkiä, joilla tehdään tilauksesta asiakkaille erilaisia keittoja. Kaisan Kotiruoka KY:llä on myös valmiudet hoitaa isompien tapahtumien yleisöruokailuja ja kokemustakin tällaisista tapahtumista on Iisalmessa järjestettäviltä Olusilta ja Kiuruvedellä järjestettäviltä Iskelmäniityiltä.

Ruokalistasuunnittelu ja ruokaohjeiden tekeminen on haastavaa työtä ja sen loppuun asti vieminen on pitkä prosessi. Ennen prosessin aloittamista on varmistettava, että keittiöllä ja henkilökunnalla on varmasti aikaa ja tarpeeksi motivaatiota työn loppuun viemiseen, koska muuten prosessi ei onnistu. Ruokalistasuunnitteluun ja ruokaohjeiden tekemiseen vaikuttavat monet tekijät ja opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, mitä kaikkea suunnittelussa ja tekemisessä tulisi ottaa huomioon.

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen ja lopputuotteena syntyi Kaisan Kotiruoka KY:lle tuotekehitysprosessia, yrittäjän haastattelua ja Aterix-ruokatuoteohjelmaa apuna käyttäen kuuden viikon kiertävä ruokalista ja vakioidut ruokaohjeet työohjeineen ja erikois-

ruokavaliomerkintöineen. Opinnäytetyössä käydään läpi myös yrityksen ruokalistan suunnitteluun, kehittämiseen ja toteutukseen sekä ruokaohjeiden vakiointiin liittyvä prosessi.



## 2 RUOKAPALVELUN LAATU

Ruokapalvelun laatu on laaja käsite ja se koostuu monesta eri tekijästä. Laadulliset tekijät ovat tuotekehityksen kanssa yksi osa ruokatuotantoprosessin (liite 1) kokonaisuutta. Ruoan laatua ja tuotekehityksen eri vaiheita valvotaan ja tarkastellaan läpi koko ruokatuotantoprosessin. Tässä luvussa kerrotaan myös mitä ammattikeittiöllä tarkoitetaan ja kuinka ne määrittellään toimintaperiaatteensa mukaan eri ryhmiin.

### 2.1 Ammattikeittiöt

Ammattikeittiöt ovat keittiöitä, jotka tuottavat ruokapalveluita. Tällaisia keittiöitä ovat muun muassa sairaaloiden, oppilaitosten, henkilöstöravintoloiden, hotellien sekä ravintoloiden keittiöt. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 9.)

Ammattikeittiöt voidaan määritellä toimintaperiaatteen mukaan. Keittiöt jaetaan toimintaperiaatteen mukaan neljään eri ryhmään: valmistus-, keskus -, palvelu – ja viimeistely- sekä jakelu-keittiöihin. (Lampi ym. 2009, 14.)

Valmistuskeittiöissä ruoka valmistetaan alusta asti itse ja raaka-aineet ovat joko valmiiksi esikäsiteltyjä tai ne esikäsitellään itse. Nykyään valmistuskeittiöt käyttävät myös aika paljon komponentteja, puolivalmisteita sekä valmiita ateriavalmisteita. Esimerkiksi ravintolat ja henkilöstöravintolat ovat valmistuskeittiöitä. (Lampi ym. 2009, 14.)

Keskuskeittiössä ruoka valmistetaan useaan eri yksikköön. Keskuskeittiöiltä ruoka kuljetetaan jakelu -, palvelu – ja viimeistelykeittiöihin joko kylmänä, kuumana tai jäähdytettynä. Keskuskeittiöillä ei yleensä ole omaa ruokasalia. Se on yleensä ainoastaan ruoan valmistusta varten. Vaikka keskuskeittiöiden määrä Suomessa on vähentynyt, niissä tehtävien annosten määrä on vastaavasti kasvanut. Keskuskeittiöt ovatkin nykyisin yhä suurempia ja keskitettyjä yksiköitä. (Lampi ym. 2009, 14.)

Palvelu – ja viimeistelykeittiössä valmiiksi jäähdytetty tai pakastettu ruoka kuumennetaan ja tarjoillaan asiakkaalle aivan kuten valmistuskeittiöissäkin. Näissä keittiöissä valmistetaan myös salaattit ja keitetään kasvikset. (Lampi ym. 2009, 14.)

Jakelukeittiössä tarjoillaan valmiiksi kuumennettua tai muuten valmista ruokaa. Jakelukeittiössä ei valmisteta ruokaa lainkaan. Nykypäivänä jakelukeittiöiden määrä on lisääntynyt paljon, mikä selittää myös keskuskeittiöiden annosmäärien kasvamisen. (Lampi ym. 2009, 14.)

## 2.2 Ruokapalvelutoiminta ammattikeittiöissä

Ruokapalvelujen tuottaminen eli ruoan kulku keittiöstä asiakkaalle on moniosainen prosessi (liite 1). Siihen liittyy ruoka-annoksen lisäksi myös palvelu. Hyvin usein ruokatuotannon ajatteleminen prosesseina auttavat keittiöitä huomaamaan kehityksen kohteet ja näin ollen se on apuna kehitystyössä. Ruokapalvelujen tuottamista voidaan myös nimittää ruokapalvelutoiminnaksi, mikä pitää sisällään kaikki ne prosessit, mitä tarvitaan tuotteen tai palvelun valmistamiseksi. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 17.)

Ruokapalvelutoiminta voidaan jakaa kahteen eri ydinprosessiin, ruokatuotanto - ja asiakaspalveluprosessiin. Ruokatuotantoprosessit liittyvät ruoanvalmistuksen suunnitteluun, toteutukseen ja seurantaan. Asiakaspalveluprosessit taas prosesseihin, joiden avulla annokset tai ateriat tarjotaan asiakkaalle. Lisäksi on myös tukiprosesseja jotka ovat yrityksen tai organisaation sisäisiä prosesseja. (Taskinen 2007, 12; Lampi ym. 2009, 17.)

Ruokatuotantoprosessi voidaan jakaa kolmeen eri osaan, ydinprosessiin, pääprosesseihin ja osaprosesseihin. Ruokatuotantoprosessi on ydinprosessi, joka jaetaan viiteen eri pääprosessiin: toiminnan suunnitteluun, ruokatuotevalikoiman hallintaan, ruokatuotannon toteutuksen suunnitteluun, ruokatuotannon toteutukseen ja seurantaan. Nämä pääprosessit jakautuvat vielä jokainen osaprosesseihin, mitkä vaikuttavat pääprosessien onnistumiseen. (Lampi ym. 2009, 19; Taskinen 2007, 18.)

Toiminnan suunnittelulla tarkoitetaan yrityksen tai organisaation omistajan ja johdon päätöksiä oman toiminnan laadullisista ja määrällisistä linjauksista. Näiden linjauksien avulla pystytään ohjaamaan eri prosessien suunnittelua, toteutusta ja seuranta. Nämä linjaukset tukevat yrityksen tai organisaation omaa toiminta-ajatusta ja voidaankin puhua strategiaprosessista, joka vaikuttaa yrityksen tai organisaation tekemiin valintoihin eli siihen mihin yritys tai organisaatio valinnoissaan pyrkii. (Lampi ym. 2009, 19; Taskinen 2007, 21.)

Ruokatuotevalikoiman hallinnalla tarkoitetaan ruokalistasuunnittelua, tuotekehitystä, tavarantoimittajien kilpailutusta ja raaka-aineiden hankintaa. Ruokalistan voi suunnitella joko ammattikeittiön omaan käyttöön tai keskitetysti useamman keittiön käyttöön. Tästä hyvänä esimerkkinä ovat valtakunnallisesti toimivat ravintolaketjut tai alueellisesti toimivat julkisen sektorin ammattikeittiöt. Suunnittelutyössä on myös hyvä ottaa huomioon se, että ammattikeittiöissä saattaa usein olla käytettävissä useita eri ruokalistoja, kuten lounasruokalistat, erityisruokavaliolistat ja tilaustarjoilulistat. (Lampi ym. 2009, 19.)

Tavarantoimittajien kilpailutuksella taas pyritään siihen, että raaka-aineiden hinta, laatu ja toimitus vastaavat ammattikeittiön asettamia tavoitteita. Kilpailutuksessa hyödynnetään ruokatuotannosta kerättyjä tietoja. Esimerkiksi luotettavuus, toimitusvarmuus, asiakassuhteet ja logistiset ratkaisut ovat tärkeitä kriteereitä valittaessa tavarantoimittajia. Raaka-aineita valittaessa hyvä hinta – ja laatusuhde, ravitsemukselliset, tuotannolliset ja toiminnalliset ominaisuudet ovat tärkeitä kriteereitä. Julkisessa omistuksessa olevien keittiöiden on myös otettava huomioon lain asettamat menettelytapavaatimukset. Yksityisessä omistuksessa olevat ammattikeittiöt taas voivat kilpailuttaa tavarantoimittajia haluamallaan tavalla hyviä kaupantekota-poja noudattaen. (Lampi ym. 2009, 19–20; Taskinen 2007, 24,31–32.)

Ruokatuotannon toteutuksen suunnittelulla tarkoitetaan ruokalistan ja ruokaohjeiden pohjalta tapahtuvaa resurssien suunnittelua. Ruokatuotannon toteutusta suunniteltaessa mietitään laitteiden käyttöä, työvoiman tarvetta, tietoa valmistettavien ruokien määristä, raaka-aineiden tilaamista, ruoanvalmistuksen etenemisen suunnittelua ja jaksottamista käytettävissä olevaan aikaan sekä työnjakoa. Tällä tavoin saadaan tuotantosuunnitelma valmistettavasta ruokalajista. Toteutusta suunnitellaan pitkällä ja lyhyellä aikavälillä. Pitkän aikavälin suunnitteluun vaikuttavat esimerkiksi työvuorolistat ja tavarantoimittajien aikataulut. Tavarantoimituksia pyritään keskittämään, ettei tavarantoimitukseen ja laskujen käsittelyyn menisi niin paljon aikaa. (Lampi ym. 2009, 20; Taskinen 2007, 37.)

Ruokatuotannon toteutuksella tarkoitetaan ruoan valmistusta, sen jakelua tai tarjoilua asiakkaille, raaka-aineiden vastaanottoa ja raaka-ainevaraston hallintaa. Ruokatuotannon toteutukseen liittyy paljon käytännön työtä ja sitä ohjaavat ruokalistat sekä ruokaohjeet. Toteutusvaiheessa kerätään tarkempaa tietoa työn eri vaiheista kuten ruoan valmistuksesta, koneiden ja laitteiden käytöstä, työn ajoittamisesta, raaka-aineiden vastaanotosta, laadun valvonnasta sekä varaston käytöstä ja hoidosta. Tässä vaiheessa hoidetaan myös suurin osa keittiön omavalvonta toimenpiteistä. Omavalvonta on automaattinen toiminta ammattikeittiöissä. Lämpöti-

loja ja näytteitä otetaan koko ruoanvalmistusprosessin ajan ja keittiön puhtaudesta huolehditaan päivittäin. Koska omavalvonta on lakisääteistä, se seuraa koko ajan kaikkien keittiötoimintojen rinnalla. (Lampi ym. 2009, 20; Taskinen 2007, 43.)

Seurantavaiheessa kerätään tietoja ruokatuotannon eri vaiheista. Tässä vaiheessa tehdään yhteenveto kaikista niistä asioista mitä pitää vielä muuttaa ja mitkä asiat kannattaa pitää ennallaan. Seurantaa tehdessä kerätään paljon palautetta niin henkilökunnan kuin asiakkaidenkin keskuudesta. Muutoksen tarpeet kirjataan ylös ja päätetään, mitkä muutoksista toteutetaan, mitkä jätetään huomioimatta ja mitkä jätetään vielä odottamaan vahvistusta. (Lampi ym. 2009, 20; Taskinen 2007, 47.)

### 2.3 Ruoan laatuun vaikuttavat tekijät

Suomessa ruoan laatuun on aina kiinnitetty paljon huomiota. Tämän vuoksi ei ole sattumaa, että suomalaisen ruoan laatu on yleisesti ottaen niin hyvä. Tähän hyvään ruoan laatuun vaikuttavat monet eri seikat. (Leppälahti 2000, 1.)

Yksi paljonkin laatuun vaikuttava seikka on luonto. Suomessa on pitkä kylmä talvi, minkä vuoksi maa jäätyy ja se tappaa maaperästämmme haitallisia kasveihin tarttuvia tauteja ja loisia. Tämän vuoksi tarve käyttää torjunta-aineita pienenee huomattavasti. Suomessa käytetäänkin huomattavasti paljon vähemmän torjunta-aineita kuin esimerkiksi Keski-Euroopassa. Lisäksi Suomen lyhyt kasvukausi vaikuttaa positiivisesti eri raaka-aineiden makuun. Luonnonolojen tukena on myös kattava elintarvikelainsäädäntö, joka sisältää viranomais- ja omavalvonnan tuotannon joka vaiheessa. (Leppälahti 2000, 1.)

Myös tuotannossa ja jatkojalostuksessa mukana olevilla työntekijöillä on tärkeä osa ruoan laatuketjussa. Yleisesti ottaen suomalaiset työntekijät ovat asenteeltaan vastuullisia työntekijöitä minkä vuoksi ruokaan liittyviä ongelmia ja väärinkäsityksiä ei Suomessa ole syntynyt. Nämä vahvuudet ovatkin perinteisesti taanneet suomalaiselle kuluttajalle turvallisen ja hyvän laadun ruoassa. (Leppälahti 2000, 1.)

Enää ei kuitenkaan toimita pelkkien olettamusten varassa ja sen vuoksi Suomessa onkin kehitetty yhteistyönä koko elintarviketuotantoa koskeva laatustrategia. Laatustrategian tavoit-

teenä on lisätä kuluttajien luottamusta suomalaisiin elintarvikkeisiin ja omalta osaltaan lisätä suomalaisen elintarviketuotannon kilpailukykyä. (Leppälahti 2000, 1.)

Ruoan valmistuksen laadun lähtökohtina ovat asiakkaan odotukset ja tarpeet. Ruoan laatua tarkastellessa kokin ja keittiöhenkilökunnan onkin hyvä muistaa, että asiakas jolle ruoka tarjoillaan, arvioi sitä kaikilla aisteillaan. Tämän vuoksi aistivarainen laatu onkin tärkeää. Ruoka-annos koostuu monesta eri osasta, joten jokaisen osan on onnistuttava, jotta kokonaisuus on miellyttävä. Laadukkaassa annoksessa ei ole virheitä. Enää ei riitä, että ruoka on maittavaa vaan sen on myös näytettävä hyvältä niin lautasella kuin linjastossakin. Ruokaa valmistettaessa voidaankin puhua kahdesta erilaisesta laadusta: tuotannon ja tarjoilun laadusta. Tuotannon laatua tarkastellaan siinä vaiheessa kun ruoka on valmista ja se otetaan pois kypsennyslaitteesta. Ruoka vetäytyy tarjolla ollessaan ja jos sitä ei oteta huomioon, se vaikuttaa paljon ruoan rakenteeseen ja ulkonäköön. Tarjoilun laatua tarkastellaan ennen kuin ruoka laitetaan tarjolle linjastoon, ja tarvittaessa tarjottavalle ruoalle tehdään korjauksia ennen tarjolle laittoa. On muistettava, että asiakas arvioi ruoan vasta tarjoilulinjastossa ja tekee päätöksensä sen mukaan. Ruokaa valmistettaessa on muistettava, että onnistunut ulkonäkö ja kaunis esillepajo tuottavat hyvää mieltä asiakkaalle ja innostavat tätä käyttämään hyväkseen tarjolla olevaa palvelua. (Mauno ym. 2005, 67,72; Liikala 1996, 33–35.)

Ruoan laadulla tarkoitetaan myös sen maittavuuteen ja turvallisuuteen liittyviä seikkoja. Ruoan maittavuus on tärkeä ruoan laatuun vaikuttava seikka. Maittavuus kostuu monesta eri osatekijästä: mausta, rakenteesta, ulkonäöstä, ravintoaineista ja raaka-aineista. Ensisijaisena tarkoituksena on tehdä maittavaa ruokaa, joten jos yksikin osatekijä epäonnistuu se vaikuttaa ratkaisevasti ruoan maittavuuteen. Ruokaa valmistettaessa on siis oltava tarkkana, että valmistusmenetelmät – ja lämpötilat ovat oikeat. (Mauno ym. 2005, 68; Lehtinen ym. 62.)

Maku on asia, joka aistitaan suussa ja se on raaka-aineiden välisen kemian, mausteiden, suolan ja lämpötilan yhteistulos. Koska hyvin monet maku – ja aromiaineet ovat rasvaliukoisia, pieni rasvan tai öljyn lisäys vapauttaa ruokaan enemmän makuja. Ihminen ei kuitenkaan pysy aistimaan makuja ilman hajuaistiaan. Maku ja hajuaisti ovat läheisesti yhteydessä toisiinsa ja jos esimerkiksi nenä on tukossa silloin harvemmin maistaa yhtään mitään. Hajuaistin puuttuminen vaikuttaa oleellisesti ruoan maun havaitsemiseen. Ruoan makua tarkastellessa onkin hyvä muistaa, että hyvä makumuisto jää mieleen pitkäksi aikaa ja osaltaan varmistaa sen, että asiakas palaa takaisin (Mauno ym. 2005, 69–70).

Ruokaa valmistettaessa on oltava tarkkana, että valmistuksen aikana ruoan rakenne pysyy hyvänä. Ruoan rakenne on hyvin hienovarainen ominaisuus, mikä voi väärillä valmistusmenetelmillä tuhoutua hyvinkin nopeasti. Hyvin onnistunut ruoka on rakenteeltaan juuri oikeanlaista ja sille voi antaa tarkan sanallisen kuvauksen. Esimerkiksi hyvin onnistuneessa laatikkoruoassa perunat ovat kypsiä, ruoka ei ole vetistä eikä leviä lautaselle, ruoka irttaa hyvin kauhasta ja ruoan rakenne pysyy ehjänä ja irtonaisena. Ruoan rakennetta tarkastellessa on kuitenkin muistettava, että yksittäisen raaka-aineen oikea rakenne on aina helpommin saavutettavissa kuin monen raaka-aineen yhdistelmän (Mauno ym. 2005, 70).

Ruoan ulkonäkö on ruokaa valittaessa ratkaiseva tekijä. On aina muistettava, että asiakas valitsee ruoan vasta linjastossa ja ruoan ulkonäöllä on tässä suuri merkitys. Kirkkaat värit ja niiden yhdistelmät houkuttavat asiakasta ottamaan ruokaa, mutta tummat värit ovat luotaan työntäviä. Ulkonäköön kannattaa kiinnittää huomiota jo ruoan valmistusvaiheessa ja lisätä niihin väriä. Tämä onnistuu lisäämällä ruokiin esimerkiksi kasviksia tai mausteita. Myös erilaisella ruoan rakenteella voidaan vaikuttaa houkuttelevasti ruoan ulkonäköön. On myös varottava, että ruoka ei kypsy liikaa. Voimakkaasti ruskistuneet ruoat eivät ole enää suosittuja ja esimerkiksi laatikkoruoissa liikaa tummumista voidaan estää säätämällä lämpötilaa ja kosteuttamalla laatikon pintaa kypsennyksen aikana. Myös vuokien reunat on hyvä siistiä ennen kypsentämistä, jotta ruoka ei pala niihin kiinni (Mauno ym. 2005, 71).

Ensisijaisena tarkoituksena on valmistaa maittavaa ravitsevaa ruokaa. Ruokaa valmistettaessa tapahtuu kuitenkin aina ravintoainetappioita, mutta näitä voidaan kuitenkin pienentää kiinnittämällä enemmän huomiota ruoanvalmistusmenetelmiin. Jos valmistusmenetelmä on väärä, ruoan ravintoarvo voi laskea huomattavasti. Tällaisia vääriä valmistusmenetelmiä ovat esimerkiksi ylikuumennus, liian pitkä lämpösäilytys ja korkeat lämpötilat. Sen vuoksi on aina oltava tarkkana kuinka ruokaa valmistaa. Pitämällä huolta oikeista valmistusmenetelmistä saadaan asiakkaille tarjottua maittavaa ja ravitsevaa ruokaa (Mauno ym. 2005, 74).

Kun pyritään kiitettävään ruoan laatuun, on ruoan valmistamisessa hyvä käyttää apuvälineitä. Tällaisena apuvälineenä toimii muun muassa työohjekortti. Työohjekorttia tarvitaan kokien työn suunnitteluun ja se auttaa työntekijää toimimaan kiireessä ja muuttuvissa oloissa järkevästi. Se on myös suuri apu, kun halutaan sopeuttaa uusi työntekijä keittiön työrytmiin. Lopputarkastuksessa tarkistetaan, että ruoan laatu on pysynyt hyvänä aina asiakkaalle asti. Lopputarkastuksessa tarkistetaan vielä myös ruoan tarjoilulaatu. Nykyään työntekijä joutuukin olemaan yhä enemmän vastuussa valmistamisesta tuotteista (Mauno ym. 2005, 77).

Laatua voidaan ajatella suurena palapelinä. Siinä on monta eri osaa jotka yhdessä muodostavat ruoan laadun. Turvallisuuden lisäksi siihen kuuluvat aistittavat ja ravitsemukselliset ominaisuudet sekä tuotantoketjun toiminnan laatu. Laadun käsite yltää siis jokaiseen elintarviketuotannon osaan. (Leppälahti 2000, 1.)

## 2.4 Tuotekehitys

Tuotekehityksen tarkoituksena on luoda kokonaan uusia tai parannella vanhoja jo olemassa olevia tuotteita. Samalla karsitaan pois huonosti tuottavat tuotteet ja lisätään tilalle tuotteita jotka tuottavat paremmin. Tässä luomisprosessissa asiakkaat ja yrityksen työntekijät ovat avainasemassa. Yleensä tarve yrityksen tuotekehitykseen alkaa asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden muutoksesta (liite 2). Ideat tulevat yleensä asiakkailta ja osaaminen työntekijöiltä. Tuotekehityksessä on pyrittävä käyttämään hyväksi yrityksen omaa osaamista. Ei pidä lähteä toteuttamaan hankkeita, johon omaa osaaminen ei riitä. Tarvittaessa on hyvä pyytää apua ulkopuolisilta osaajilta niihin vaiheisiin, johon oman yrityksen osaaminen ei riitä. Perimmäisenä tavoitteena on kuitenkin aina kehittää tuote tai tuotteita, jotka auttavat yritystä toimimaan kannattavasti, parantamaan markkina-asemaansa, takaamaan asiakastyytyväisyyden sekä varmistamaan oman toimintansa jatkuvuuden. Tuotekehitys onkin hyvin keskeinen ja vaaativa osa yrityksen kehittämistä. (Liikala 1996, 36; Välimaa, Kankkunen, Lagerroos & Lehtinen 1994, 7, 16–17; Raatikainen 2008, 60.)

Tuotekehitystä aloitettaessa on hyvä muistaa, että se perustuu ryhmätyöhön. Tuotekehitystä tekevän ryhmän jäsenillä on siis oltava hyvät yhteistyötaidot. Heiltä vaaditaan myös tuotekehitysprojektin hallintaa, omien erityisalueiden osaamista ja taitoa jalostaa käytettävissä oleva tieto tuotteeksi. Tuotekehitys on jatkuva oppimisprosessi. (Välimaa ym. 1994, 7-8.)

Tuotekehityksen tavoitteena on kehittää tarvittava tuote mahdollisimman nopeasti ja taloudellisesti. Tuotteesta riippuen on myös hyvä selvittää markkinatilanne ja samalla on hyvä miettiä, mitä uutta tuotteella on annettavana sen hetkisille markkinoille. Tuotekehityksen onnistuminen edellyttää hyvää osaamista ja siinä on pidettävä aina mielessä myös käytettävissä olevat varat. Rahan käyttö tuotekehitystyössä on rajallista ja on oltava tarkkana, ettei mihinkään käytetä rahaa enemmän kuin tarve vaatii. Ei voida lähteä tekemään tuotteita, joihin yrityksen omat varat eivät riitä. Myös valmistuksesta aiheutuvat kustannukset on selvitettävä

tarkoin, koska ne vaikuttavat valmiin tuotteen katteeseen. Kehitettävän tuotteen on kuitenkin aina oltava kannattava. (Välimaa ym. 1994, 8,10,17; Raatikainen 2008, 59- 62.)

Tuotekehitys ei kuulu ainoastaan suurille yrityksille. Myös pieni yritys on aina välillä tuotekehityksen tarpeessa. Suurissa yrityksissä tuotekehitys on keskitettyä ja niillä on myös oma henkilöstö tuotekehitystä varten. Pienissä yrityksissä uusien tuotteiden kehittäminen koetaan usein vaivalloisena sekä aikaa ja rahaa vievänä prosessina ja sen vuoksi sitä tehdään harvemmin. On kuitenkin muistettava, että tuotekehityksen yrityksissä tulisi olla jatkuvaa, ja tilannetta olisi hyvä seurata koko ajan esimerkiksi kyselemällä mielipiteitä asiakkailta. On pystyttävä kehittämään kokonaisuutta. Oikeanlaisella ja onnistuneella tuotekehityksellä pystytään turvaamaan yrityksen jatkuvuus. (Välimaa ym. 1994, 9, 13; Liikala 1996, 38.)

Tuotekehitys kehittää tuotteiden lisäksi myös yritystä. On asetettava selkeä tavoite, koska vasta se saa yrityksen kehittämään itseään ja sillä tavoin myös henkilökunta saadaan tekemään töitä tavoitteen saavuttamiseksi. Tavoitteen on kuitenkin oltava realistinen ja toteutettavissa oleva. Turhaa tuotekehitystä on aina syytä välttää. Yrityksen henkilökunnan ja johdon on myös tiedettävä mitä maailmalla tapahtuu. Näiden käsitysten tulisi olla yhteneväisiä ja viisioiden selkeitä. Muuten asiat eivät luonnistu. Visiot ovat yritykselle hyvin tärkeitä, sillä mikään liikeidea ei ole ikuinen. Sitä on pystyttävä kehittämään (Välimaa ym. 1994, 14,16).

Kehittäessä uutta tuotetta on oltava tarkkana. Juuri tuotekehitysvaiheessa tehtävät virheet ovat hyvin usein yritykselle kohtalokkaita. Lopullisen päämäärän on oltava tarkoin selvillä, koska sillä estetään projektin paisuminen liian suureksi. Ei pidä asettaa liian kunnianhimoisia tavoitteita. On muistettava pysyä tarkasti suunnitelmassa (Välimaa ym. 1994, 19–20).

Ruokaohjeiden ja annoskorttien tekeminen sekä vakiointi ovat ruoka-alan yritysten tuotekehitystyötä. Tuotekehitys on jatkuva prosessi ja siihen liittyy usein tarve ruokalistan uudistamisesta tai päivittämisestä. Tuotekehityksellä muokataan uusia ja jo olemassa olevia vanhoja reseptejä. Uusia reseptejä kehitetään toimivammiksi ja vakioidaan, sekä vanhoja hyväksi havaittuja ruokia muunnellaan tarpeen mukaan raaka-aineiden hinnan tai käytettävien ominaisuuksien muuttuessa. Tuotekehityksen tavoitteena on päättää mitkä listalla olevista ruokalajeista pidetään sellaisenaan, mitä ruokalajeja muokataan ja mitkä poistetaan listalta kokonaan. Tämän jälkeen aletaan miettiä mitä ja minkälaisia uusia ruokalajeja listalle voisi ottaa ja pystytäänkö ne toteuttamaan. Tarkoituksena on myös kehittää ruoanvalmistusmenetelmiä ja tapoja tehokkaammiksi. Osana tuotekehitystä ovat myös hinnoittelu ja kustannusten seuran-



ta. Annokselle asetetaan raaka-ainekustannusyläraja jota ei saa ylittää. Näin pysytään laaditussa budjetissa ja saadaan voittoa. Ammattikeittiöissä ainut tapa tehdä tuotekehitystä on uusien ruokaohjeiden kehittäminen. Tämän vuoksi keittiössä olisi hyvä ylläpitää ruokaohjeistoa. (Lampi ym. 2009 19; Taskinen 33–34; Liikala 1996, 38.)

### 3 RUOKALISTA – JA ATERIASUUNNITTELU

Ateria – ja ruokalistasuunnittelu on yksi ammattikeittiön tärkeimmistä osa-alueista. Se vaikuttaa koko keittiön toimintaan. Tässä luvussa käsitellään vakioateriat, eri ruokalistatyypit sekä niiden suunnitteluun vaikuttavat tekijät.

#### 3.1 Vakioateriat

Vakioaterioiksi kutsutaan aterioita, jotka ovat sidoksissa tiettyyn kellon aikaan. Tänä päivänä käytössä olevia vakioaterioita ovat aamiainen, lounas, päivällinen ja illallinen. Vakioaterioiden ruokalajeja ei voi rajata tiettyihin ruokiin, mutta mitä myöhempään ateria tarjotaan, sitä laadukkaammat raaka-aineet yleensä ovat. Vakioateriat tarjoillaan yleensä tiettyihin kellon aikoihin. Aamiainen tarjoillaan yleensä kello 7-11 välisenä aikana, lounas keskipäivän aikaan, päivällinen kello 17:n ja 19:n välillä ja illallinen vasta myöhään illalla (Lehtinen, Peltonen & Talvinen 2003, 89,91).

Lounas on yksi päivän pääaterioista päivällisen lisäksi. Lounaalla tarjotaan yleensä alkuruoka, pääruoka ja jälkiruoka tai kahvi. Tarjolla ovat myös lisukesalaatit sekä leivät ja juomat. Monelle lounas esimerkiksi on työpäivän kohokohta. Lounaan tarjoilu-aika vaihtelee paikasta riippuen ja jonakin viikonpäivänä lounaan tarjoilu voidaan esimerkiksi lopettaa muita päiviä aikaisemmin. (Lehtinen ym. 2003, 90–91.)

#### 3.2 Ruokalistatyypit

Ateria – ja ruokalistasuunnittelussa on hyvä muistaa, että se on aina erilainen paikasta riippuen. Suurkeittiöissä ruokalista suunnitellaan yleensä useiksi viikoiksi eteenpäin, kun taas ravintolassa lista saattaa pysyä samana useiden viikkojen tai jopa kuukausien ajan. Suurkeittiöiden ja ravintoloiden ruokalistoilla on myös tiettyjä eroja. Suurkeittiöissä on käytössä kiertävä ruokalista ja ravintoloissa käytetään myyntilistoja. Suurkeittiöiden ruokalistoissa ei yleensä mainita lainkaan hintoja, koska yhteen annokseen on käytettävissä vain tietty määrä rahaa. Suurkeittiöiden asiakkaat eivät myöskään yleensä saa valita ruokaansa vaan, joka aterialla on

yleensä vain yksi vaihtoehto. Myös aterioiden lukumäärät suurkeittiöissä vaihtelevat suuresti. Joissakin yksiköissä tarjotaan ainoastaan lounas, kun taas toisissa tarjotaan koko päivän ateriat. Ravintoloiden ruokalistoissa annokset taas ovat tietyssä järjestyksessä ja jokainen annos on hinnoiteltu erikseen. Ravintoloissa on erikseen lounas-, päivällis- ja a la carte-listat, joista asiakas saa valita mieleisenä vaihtoehdon (Lehtinen, Peltonen & Talvinen 2003, 86–88).

Ateria – ja ruokalistasuunnittelu kertoo paljon kokin ammattitaidosta, koska se on yksi keittiön haastavimmista tehtävistä. Siinä täytyy ottaa huomioon keittiön kaikki osa-alueet. (Suominen 2000, 5; Mauno & Lipre 2008, 18; Lehtinen ym. 2003, 86–88.)

Kiertävä ruokalista on usean viikon suunnitelma, joka suunnitellaan jokaisen keittiön tarpeiden mukaan. Paikoissa, joissa asiakkaiden vaihtuvuus ei ole suurta, kuten esimerkiksi palvelutalot, koulut ja henkilöstöravintolat, ruokalistan kierron on oltava tarpeeksi pitkä, etteivät samat ruoat toistu liian useasti. Kiertävän ruokalistan tarkoituksena on, että kierto aloitetaan sen päätyttyä aina alusta. Ruokalistaa onkin hyvä arvioida kierron päätyttyä asiakaspalautteiden avulla. Kiertävän ruokalistan suunnittelussa on hyvä käyttää apuna joko vakioruokaohjeita tai annoskortteja. Suurkeittiöissä vakioruokaohjeista on suuri apu ja ravintoloissa valmiit annoskortit auttavat ruokalistan suunnittelussa. Suurkeittiöissä ruokalista suunnitellaan usealle viikolle, kun taas ravintoloissa ruokalistat suunnitellaan kustannussyistä hyvin lyhyelle aikavälille. Tilausmenyyt taas suunnitellaan asiakkaan tarpeiden ja toiveiden mukaan. Nykyään ruokalistan suunnittelu on esimiehen vastuulla, mutta jos mahdollista, siihen voi ottaa mukaan myös muuta keittiöhenkilökuntaa. Tämä voi olla myös suositeltavaa, koska silloin keittiöhenkilökunta sitoutuu paremmin noudattamaan ruokaohjeita. (Mauno ym. 2008, 20; Suominen 2000, 25; Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 23.)

Ravintoloissa valmiiden annoskorttien perusteella suunnitellaan a la carte - listat sekä vakioruokalistat esim. lounaille ja päivällisille. A la carte – listoja muokataan kerran tai kaksi kertaa vuodessa tarpeen mukaan. Vakioruokalistoja muokataan useammin. Ravintoloissa varaudutaankin päivittäin vakio – ja yksittäisiin asiakkaisiin sekä ryhmiin, jotka ruokailevat joko lounas – tai a la carte – listan mukaan. (Lampi ym. 2009, 23.)

Suurkeittiöissä kiertävän ruokalistan suunnittelussa on järkevintä käyttää systemaattista suunnittelua. Systemaattisella suunnittelulla tarkoitetaan sitä, että ensin määritellään ruokaan käytettävä raaka-aine, sen jälkeen ruokalaji ja sitten vasta valitaan käytettävä ruokaohje. Ruokaohjeen valinnassa vakioruokaohjeet ovat hyvänä apuna. Suunnittelussa voidaan käyttää

yksinkertaista lomakepohjaa (liite 3). Vasempaan reunaan laitetaan listan kierto viikkoina ja yläreunaan viikonpäivät. Jotta vältetään saman raaka-aineen toistuminen liian useasti saman kierron aikana, on hyvä käyttää apuna esimerkiksi tunnisteiviivoja. Tämä myös selkeyttää ruokalistaa. Suunnittelussa on hyvä muistaa, että jos joudutaan suunnittelemaan päivän kaikki ateriat, se tekee ruokalistan suunnittelusta hyvin haastavaa. Ei riitä, että saadaan valittua ruokaohje, vaan listaan on vielä sisällytettävä mahdolliset energialisäkkeet, kastikkeet sekä lämpimät lisäkkeet. (Mauno ym. 2008, 20–36.)

Nykypäivänä lisääntyneet erityisruokavaliot sekä ruoka-aine allergiat tuovat myös omat haasteensa niin suurkeittiön kuin ravintolan ruokalistan suunnitteluun. Esimerkiksi sairaalakeittiöissä erityisruokavaliot ovat osa potilaan hoitoa ja siksi ne ovat huomattava osa ruokalistasuunnittelua. Ravintoloissa taas listat pyritään suunnittelemaan niin, että ne voidaan tarvittaessa muuntaa asiakkaalle sopivaksi. On tärkeää myös päättää tehdäänkö erityisruokavalioista oma lista vai muunnetaanko ne päivän ruoasta. (Lampi ym. 2009, 27.)

### 3.3 Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavat tekijät

Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavat monet tekijät. Keskeisiä tekijöitä ovat ruoan ravitsevuus sekä yrityksen liikeidea. Ruoan ravitsevuus ja yrityksen liikeidea ovat ruokalistasuunnittelun pohjana ja niitä täydentävät muut tärkeät tekijät, kuten budjetti, henkilökunnan määrä ja keittiön laitteiden tehokas käyttö, elintarvikelaki ja –asetukset, vuodenajat ja sesongit sekä tarjoukset ja trendit. Näistä kaikista tekijöistä koostuu onnistunut ruokalista. (Suominen 2000, 6–7; Lehtinen ym. 2003, 86–87; Mauno ym. 2008, 17–18.)

#### 3.3.1 Asiakkaiden tarpeet ja liikeidea

Jokaisella ihmisellä on ruoan suhteen erilaisia tarpeita, odotuksia ja vaatimuksia ja siksi sama ruoka ei käy kaikille asiakkaille. Näistä tarpeista, odotuksista ja vaatimuksista hyvänä esimerkkinä ovat erityisruokavaliot, erilaisista sairauksista johtuvat ruokavalion muutokset ja eri uskonnot. Varsinkin nykypäivänä nämä tarpeet, odotukset ja vaatimukset asettavat ruokalistasuunnittelulle koko ajan uusia haasteita. On siis tärkeää osata valmistaa suositusten mukaista ruokaa, mutta samalla täytyy pitää mielessä, että sen on myös tyydytettävä asiakkaiden tar-

peet. Ruoan pitäisi olla täyttävää, maukasta, rakenteeltaan miellyttävää ja ulkonäöltään houkuttelevaa. Samalla siitä tulisi saada päivittäin tarvittavat ravintoaineet. Asiakkaat ovat nykyään entistä tietoisempia hyvän ravinnon hyödyistä ja siksi osataan myös vaatia ravitsevaa ja tasapainoista ruokaa. Tämän vuoksi ammattitaitoinen ja työnsä osaava henkilökunta on yrityksille ja ammattikeittiöille erittäin tärkeä. (Lehtinen ym.2003, 86–87.)

Olipa kyseessä sitten ammattikeittiö tai yksittäinen yritys, kaikkien tavoitteena on tehdä ruokaa asiakkaiden tarpeiden mukaan. Tässä liikeidealla on tärkeä merkitys. Liikeideassa määritellään kenelle ruokaa tehdään, mikä on yrityksen imago ja kuinka suunnitelma pyritään toteuttamaan. Ruokalista suunnitellaan siis niin, että se tukee yrityksen liikeidea. Ammattikeittiöistäkin on muutaman vuosikymmenen aikana kehittynyt kustannuksiltaan kannattavia liikelaitoksia ja yhä useammissa keittiöissä toiminnan tulisi olla voittoa tuottavaa. Tämän vuoksi hyvin suunnitellut ruokalistat ovat hyvin tärkeässä asemassa. Myös yrityksen toiminta-ajatus ja arvot voivat vaikuttaa yrityksen liikeideaan. Näistä hyviä esimerkkejä ovatkin esimerkiksi kasvisravintolat ja terveyskylpylät. ( Lahtinen ym. 2003, 87; Mauno ym. 2008, 8.)

### 3.3.2 Budjetti

Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavat muut tekijät tekevät siitä kokonaisen. Budjetti on tärkeä, koska yhtenä tavoitteena on tehdä maukasta ja ravitsevaa ruokaa mahdollisimman pienin kustannuksin. Se myös auttaa toiminnan suunnittelussa ja tarkkailussa. Ei ole väliä onko kyseessä yksityisen yrittäjän keittiö vai julkisin varoin tuettu keittiö. Kummankin keittiön on pysyttävä budjetin rajoissa. Tämän vuoksi onkin tärkeää miettiä, minkälaisia raaka-aineita keittiössä käytetään. Milloin työ kannatta tehdä itse ja milloin kannattaa käyttää puolivalmisteita tai valmiiksi esikäsiteltyjä tuotteita. Raaka-ainekustannuksiltaan halpa ruoka ei välttämättä ole työkustannuksiltaan halvin juuri esikäsitellyn vuoksi. (Suominen 2000, 24; Lampi, Laurila & Pekkala 2009; 29.)

### 3.3.3 Henkilökunnan määrä ja laitteiden tehokas käyttö

Henkilökunnan ja laitteiden määrä määräytyy sen mukaan onko kyseessä valmistus – vai jakelukeittiö. Valmistuskeittiössä henkilökuntaa ja laitteita tarvitaan enemmän kuin jakelukeit-

tiössä, koska ruoka valmistetaan siellä. Jakelukeittiössä henkilökunnan ja laitteiden määrä on paljon pienempi, koska siellä ei tarvitse valmistaa ruokaa vaan ainoastaan pitää se kylmänä tai kuumana ja jakaa asiakkaille. (Mauno ym. 2008, 18.)

### 3.3.4 Omavalvonta

Elintarvikelaki – ja asetukset asettavat myös omat haasteensa ruokalistasuunnittelulle omavalvontasuunnitelman muodossa. Lain vaikutus voi olla hyvinkin laaja ja yksityiskohtainen. Tämän vuoksi keittiöhenkilökunta koulutetaan toimimaan omavalvontasuunnitelman mukaisesti. Keittiössä ei myöskään saa työskennellä ellei ole todistanut hygieniasaamistaan hygieniapassin muodossa. (Mauno & Lipre 2008, 17; Mauno & Lipre 2005, 40.)

Omavalvonta on tärkeä osa keittiön toimintaa ja jokaisen keittiön tulisi noudattaa omavalvontasuunnitelmaa omatoimisesti. Tämä siis tarkoittaa, että sen noudattaminen on jokaisen työntekijän omalla vastuulla. Omavalvonnassa noudatetaan HACCP - periaatetta (Hazard Analysis Critical Control Point), jolla määritellään keittiön ruoanvalmistuksen kriittiset pisteet eli kohdat, joissa ruoan saastuminen voi olla mahdollista. Nämä vaaratekijät voivat olla mikrobiologisia, kemiallisia tai fysikaalisia. Näitä keittiön kriittisiä pisteitä ovat esimerkiksi kylmiöiden lämpötilaseuranta, ruoan riittävä kuumentaminen ja tarpeeksi nopea jäähdyttäminen sekä siivous ja puhtaanapito. Tämän vuoksi omavalvonta keittiössä ulottuu raaka-aineiden vastaanotosta aina asiakkaan lautaselle saakka. Omavalvontasuunnitelman noudattaminen varmistaa, että tarjoiltava ruoka on turvallista ja puhdasta. (Mauno ym. 2005, 39–47.)

### 3.3.5 Vuodenajat, sesongit ja tarjoukset

Kun suunnitellaan ruokalistaa, on myös pidettävä huolta siitä että se on tarpeeksi joustava, jotta raaka-ainehankinnoissa voidaan ottaa huomioon vuodenajat, sesongit ja tarjoukset. Eri vuodenaikojia, sesonkeja ja tarjouksia pitää pystyä käyttämään hyväkseen, koska se on jo kustannussyistä erittäin viisasta. On itsestään selvää, että ei kannata tehdä ruokaa sellaisista raaka-aineista, joita on juuri siihen aikaan huonosti saatavilla ja jotka ovat kalliita. Vuodenajat, sesongit ja tarjoukset on hyvä hyödyntää silloin, kun se on ajankohtaista ja siksi on hyvä jät-

tää ateria – ja ruokalistaan pelivaraa myös näille. Ne myös tuovat ruokalistaan oman piristysruiskeensa. Ruokalistaa suunnitellessa kannattaa tutkia myös vallalla olevia ruokatrendejä. Niistä voi löytää paljon uusia ideoita ruokalistaan. (Suominen 2000, 24; Lehtinen ym. 2003, 88; Mauno ym. 2008, 18.)

### 3.3.6 Ruokatrendit

Nykyään ruokatrendejä tulee koko ajan lisää. Monet trendeistä ovat sellaisia, jotka ovat olleet olemassa jo kauan, mutta ovat saaneet enemmän huomiota vasta nyt. Tällaisia ovat esimerkiksi luomu – ja lähiruoka sekä finedining. Uusimpina suuntauksista mainittakoon molekyylikeittiot ja molekyyli gastronomia, jotka ovat tuoneet oman uuden säväyksensä ravintolaruokaan. Vaikka ruoanvalmistus onkin luovaa työtä, keittiöissä vaaditaan silti kurinalaisuutta. Kaikki ainekset mitataan hyvin tarkkaan ja huolella. Uusia ruokatrendejä syntyy koko ajan, mutta perusasiat säilyvät hyvin usein ennallaan. (Heikkilä 2008, 40.)

Ruoan terveellisyys on asiakkaille tänä päivänä hyvin tärkeää. Ihmiset ovat nykyään paljon kiinnostuneempia ravitsemukseen liittyvistä asioista ja siksi luomu-, lähiruoka ja terveystuotteinen ruoka ovat kasvattaneet suosiotaan. Arkikielessä luomulla tarkoitetaan luonnollisin menetelmin tuotettua ruokaa. Virallisesti sillä tarkoitetaan ruoan kasvattamista, tuottamista ja markkinointia valvottuihin ja sovituihin tuotantomenetelmiin sitoutuen. Luomuruoka kasvatetaan suosiotaan koko ajan ja siksi se ei enää olekaan hirvittävän kallista ja luomutuotteita alkaakin jo löytyä jokaisen kaupan hyllyiltä. Lähiruoalla taas tarkoitetaan pienimuotoisesti valmistettavaa ruokaa, joka kulkee vain lyhyen matkan tuottajalta kuluttajalle. Lähiruoka on tuoretta, usein kausiluonteista ja prosessoimatonta. Luomutuotteiden kysynnän kasvaessa myös lähiruoan merkitys länsimaissa on viime vuosina kasvattanut suosiotaan. Luomuruoka, lähiruoka ja terveystuotteinen ruoka kulkevat käsi kädessä. Koska ihmiset ovat entistä tietoisempia terveellisen ruoan terveydellisestä merkityksestä, halutaan että ruokakin on valmistettu turvallisia valmistustapoja käyttäen ilman lisäaineita. Juuri terveellisyytensä vuoksi luomu – ja lähiruoka kasvattavat suosiotaan koko ajan. (Luomuruoka 2010; Lehtinen ym. 2003, 122; Sivenius 2010.)

Terveystuotteisella ruoalla tarkoitetaan ruokaa, johon on joko lisätty todistetusti terveyttä edistäviä ainesosia tai siitä on poistettu terveydelle haitallisia ainesosia ja lisätty terveellisempiä ainesosia vahingollisten tilalle. Näistä hyviä esimerkkejä ovat kasvissterolia sisältävät mar-

gariinit, maitohappobakteereja sisältävät elintarvikkeet ja ksylitoli. Varsinkin nyt 2000-luvulla terveysvaikutteinen ruoka on nostanut suosiotaan. Tulevaisuudessa terveysvaikutteisten elintarvikkeiden kysyntä tulee vielä lisääntymään entisestään, koska kiinnostus näitä nimenomaisia elintarvikkeita kohtaan kasvaa koko ajan. Terveellisyys ruoassa on nykypäivänä tärkeä ruoan valintaperuste. (Korhonen & Ryhänen 2005.)

Myös eettisten keittiöiden määrä on kasvanut. Tällaisten keittiöiden liikeideana on tasapuolisuus, terveellisyys ja kestävä kehitys. Näiden lisäksi eettiset keittiöt pyrkivät panostamaan myös kierrätykseen sekä eettiseen henkilöstöhallintaan ja tuottavuusajatteluun. Myös kuluttajat pyritään saamaan osaksi eettistä ajattelutapaa, jonka tavoitteena on ehkäistä ilmastonmuutosta ja ympäristöhaittoja. Ruoan hiilijalanjälki vaihtelee tuoteryhmittäin ja tuotteen aiheuttama hiilijalanjälki on laskettu vain muutamille tuotteille. Eläinperäiset tuotteet kuormittavat luontoa enemmän kuin kasvipäiset ja siksi luomu – ja lähiruoan kulutuksen edistäminen ruokakulttuurihankkeessa on tärkeää ja askel kohti ympäristöystävällisempää kuluttamista. (Lehtinen ym. 2003, 122; Parkkinen 2008, 58.)

Nykypäivänä on paljon helpompaa tutustua eri ruokakulttuureihin kuin ennen. Tästä saamme kiittää tiedonkulun ja viestimien kehitystä. Televisiossa näytetään paljon enemmän ruokaohjelmia ja varsinkin Internetin kehittyminen on avannut ihmisille aivan uusia ovia ruoan ihmeelliseen maailmaan. Koska tiedonkulku ja viestimien käyttö on tuonut ruokatrendit lähemmäksi ihmisiä, se näkyy myös ravintoloiden ruokalistoilla sekä kauppojen hyllyillä. Ihmiset matkustavat nykyään paljon enemmän kuin aikaisemmin ja haluavat kotiin tullessaan samanlaista ruokaa myös täällä. Tämän vuoksi etniset keittiöt ovatkin niin suosittuja. Etnisten keittiöiden lisäksi myös kala – ja perinneruoat ovat kasvattaneet suosiotaan. Kala on terveellinen raaka-aine ja vaikka kalaruokien valmistaminen saattaa olla haasteellista, se on yksinkertaisestikin valmistettuna toimiva ruoka. Perinneruoat taas ovat kasvattaneet suosiotaan siksi, että ihmiset ovat alkaneet kaivata niiden hyviä tuttuja makuja. Ruokalistaa suunnitellessa, oli pa se sitten suurkeittiön kiertävä ruokalista tai ravintolan ruokalista, on siis otettava huomioon monia tekijöitä, että ruokalistasta saa toimivan. (Lehtinen ym. 2003, 121–122.)



## 4 RUOKAOHJEIDEN VAKIOINTI

Tässä luvussa kerrotaan tarkemmin ruokaohjeisiin tehdystä vakiointiprosessista. Tarkoituksena oli selvittää mitä ruokaohjeiden vakioinnilla tarkoitetaan, mitä sillä tavoitellaan ja miten se teoriassa tehdään. Ruokaohjeiden vakiointi on pitkä, mutta tärkeä prosessi keittiössä. Vaikka prosessi tuntuu usein hankalalta, siitä on useimmiten enemmän hyötyä kuin haittaa keittiön toiminnalle.

### 4.1 Ruokaohjeiden vakiointi

Ruokaohjeiden vakioiminen on ateria – ja ruokalistasuunnittelun perusta. Vakioitujen ruokaohjeiden työstäminen on tärkeää, koska ne helpottavat keittiössä työskentelyä, takaavat asiakkaille tasalaatuisen ruoan sekä varmistavat että valmistettavan ruoan määrä on oikea. Se on myös osa keittiön tuotekehitystä ja tuo vaihtelua ruokalistaan sekä monipuolistaa tarjontaa. Vakioidut ruokaohjeet tekevät myös uuden työntekijän tai sijaisen perehdyttämisestä paljon helpompaa, koska ruokaohjeessa itsessään on jo otettu huomioon eri työvaiheet, ajoitus sekä eri laitteiden käyttö. Vakioidut ruokaohjeet nopeuttavat myös ohjeiden taloudellisen ja ravitsemuksellisen laadun arviointia, helpottavat raaka-aineiden hankintaa sekä vähentävät liika – ja vajaatuotannon riskiä. (Suominen 2000, 31; Lampi ym. 2009, 125,128.)

#### 4.1.1 Vakiointiprosessi

Ennen ruokaohjeiden vakioimisen aloittamista on hyvä päättää, kuinka ohjeiden vakiointi toteutetaan. Vakiointiprosessi tapahtuu koko keittiöhenkilökunnan yhteistyönä ja siksi on hyvä suunnitella ruokaohjeiden vakiointi niin, että kaikki pääsevät mukaan. Vakioiminen aloitetaan jo käytössä olevista hyviksi havaituista ruokaohjeista tai mallina ja apuna voidaan käyttää myös ravintolaskentaohjelmissa valmiina olevia ruokaohjeita. Vakioiminen tulisikin kohdistaa sellaisiin ruokaohjeisiin, joista asiakkaat pitävät ja joita listalla tulisi olla ja jotka tukevat keittiön tavoitteiden mukaista ruoanvalmistusta. Ravintolakeittiöissä vakioiminen kohdistetaan myös listalla oleviin annoskokonaisuuksiin. Ruokaohjeiden vakioiminen on pitkä, mutta

tärkeä prosessi keittiössä. Siitä on enemmän hyötyä kuin haittaa ja se helpottaa paljon keittiön eri osa-alueiden toimintaa. (Suominen 2000, 31–32; Lampi ym. 2009, 125.)

Ruokaohjeiden vakiointiprosessi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa jo käytössä olevat hyväksi havaitut ruokaohjeet kirjoitetaan muistiin. Toisessa vaiheessa ohjeet testataan käytännössä ja niihin tehdään tarvittavat muutokset. Tässä vaiheessa ohjeita aletaan myös viemään ATK-ohjelmaan. Kolmannessa vaiheessa toimivat ohjeet tallennetaan ATK-ohjelmalle. ATK-ohjelmia on monia, mutta eniten ammattikeittiöissä käytettyjä ohjelmia ovat Aromi, Aivo sekä Aterix. Kaikilla näillä ohjelmilla pystyy tekemään niin ruokaohjeita kuin ruokalistojakin. Ohjelmilla pystyy myös laskemaan raaka-aine kustannuksia sekä ruokien ravintoarvoja. (Suominen 2000, 32; Pitkänen 2000.)

#### 4.1.2 Hyvän ruokaohjeen tunnusmerkit

Hyvän ruokaohjeen tunnistaa monista eri tekijöistä. Nykyään ruokaohje ei ole enää pelkkä lista raaka-aineista. Nykyään ruokaohje on myös työohje. Ruokaohjeesta näkee raaka-aineiden ja niiden määrien lisäksi muun muassa käytettävät astiat, työmenetelmät, tarvittavat laitteet ja valmistusajat. Hyvä ruokaohje opastaa keittiön työntekijää koko prosessin ajan. Ruokaohje on hyvä silloin, kun uusikin työntekijä osaa valmistaa ruoan ilman apua. Tämä kuitenkin vaatii työntekijältä hyvää ammattitaitoa ja laitetuntemusta. (Lehtinen ym. 2003, 356; Mauno ym. 2008, 11.)

## 5 KIERTÄVÄN RUOKALISTAN SUUNNITTELU JA OHEIDEN VAKIOINTI KAISAN KOTIRUOKA KY:LE

Tässä luvussa kerrotaan tarkemmin itse yrityksestä ja sen toiminnasta sekä käydään läpi yrityksen kiertävään ruokalistaan ja ruokaohjeisiin kohdistuva tuotekehitysprosessi. Tässä luvussa kerrotaan myös tarkemmin opinnäytetyössä käytetystä tutkimusmenetelmästä.

### 5.1 Opinnäytetyön tavoite

Tämän opinnäytteen tavoitteena oli suunnitella Kaisan Kotiruoka KY:lle kuuden viikon kiertävä ruokalista vakioituine ruoka – ja työohjeineen. Lähtökohtana yrityksen ruokalistasuunnittelussa oli saada siitä ennalta arvaamaton ja vaihteleva. Ruokalistan ja ruokaohjeiden kehittämiseen kuuluvat olennaisena osana myös hinnoittelu ja kustannusten seuranta, mutta tässä opinnäytetyössä keskitytään ainoastaan tuottamaan yritykselle ruokalista sekä ruoka – ja työohjeet.

Kaisan Kotiruoka aloitti toimintansa 8.9.1997 yrityksen toisen omistajan Kaisa Inkiläisen toimesta. Nykyään Kaisa Inkiläinen tekee työtä yrityksessä tyttärensä Piia Kannisen kanssa, joten yritys on pieni kahden hengen perheyrittäjä. Yritys sijaitsee Iisalmissa ja sillä on toimipiste Kivirannalla K-Rauta Masan tiloissa. K-Rauta Masassa oleva toimipiste toimii ainoastaan jakelukeittinä ja varsinainen ruoka valmistetaan myös Kivirannalla sijaitsevassa erillisessä valmistuskeittiössä. (Inkiläinen, 2010.)

Kaisan Kotiruokan liikeideana on tehdä peruskotiruokaa työssä käyville miehille ja naisille. Tärkeä osa liikeideaa on, että ruoka tehdään alusta asti itse. Ainoastaan kaalikärryleet tilataan valmiina raakapakasteina. Ruokailijoita yrityksessä käy päivittäin 70–100. Pääosin asiakaskunta muodostuu miehistä, mutta naisten osuus on kasvanut vuosien saatossa. Yrityksessä harjoitetaan myös pitopalvelua ja yrityksen käytössä on myös kaksi armeijan entistä soppatykkiä, joilla tehdään asiakkaille tilauksesta erilaisia keittoja. Yrityksellä on myös valmiudet hoitaa yleisöruokailuja isommissa tapahtumissa ja kokemustakin tällaisista tapahtumista on esimerkiksi Iisalmen Oluset ja Kiuruveden Iskelmäniityt. Kävijä määriltään tapahtumat ovat keski-suuria ja ne ajoittuvat useammalle päivälle. Oluset kestävät kolme päivää, koska torstaina on myös lapsille suunnattu oma tapahtuma Limuset. Yhteensä Limusilla ja Olusilla oli vuon-

na 2010 kävijöitä noin 11 000. Iskelmäniityt kestävät neljä päivää ja niillä oli kävijöitä vuonna 2010 noin 20 000. (Inkiläinen, 2010.)

Yrityksen K-Rauta Masan tiloissa oleva toimipiste on avoinna klo 8.00–15.00 ja siellä tarjotaan lounasta klo 10.30–14.30. Lounaan lisäksi siellä myydään makeita ja suolaisia kahvituotteita. K-Rauta Masan toimipaikka on avoinna ainoastaan arkisin, mutta pitopalvelu – ja keittotilauksia hoidetaan tarpeen mukaan myös viikonloppuisin. (Inkiläinen, 2010.)

Nykyisin yrityksellä on kuuden viikon kiertävä ruokalista, joka rakentuu perinteisen suomalaisen kotiruoan ympärille. Tarjolla on esimerkiksi mykyrokkaa, karjalanpaistia ja maksapihvejä. Raaka-aineet haetaan joka päivä tuoreina läheisestä pikatukusta ja yritys käyttää hyväkseen raaka-aine -ja elintarvikehankinnoissa myös paikallisia yrittäjiä. Esimerkiksi leivät ja perunat saadaan paikallisilta yrittäjiltä. (Inkiläinen, 2010.)

Ruokalistalla on jokaisena arkipäivänä tarjolla enintään kaksi lounasvaihtoehtoa, keittolounas ja salaattilounas. Ruokalista tarkastetaan 2-3 kertaa vuodessa ja tarvittaessa sieltä poistetaan ruokia ja otetaan uusia ruokia tilalle. Vakioituja ruokaohjeita ei ole olemassa lainkaan. Ruokiin tarvittavien raaka-aineiden kokonaismäärät on kirjattu ylös joka ruokalajin kohdalle ruokalistan paperiversioon. Ruokaohjeiden puuttuminen on ongelma, koska tällä hetkellä ruokalajien ohjeet ovat ainoastaan omistajien päässä ja yritys on hyvin riippuvainen omistajistaan. (Inkiläinen, 2010.)

## 5.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö on laadultaan toiminnallinen. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on ohjeistaa, opastaa, järjestää ja järjeistää käytännön toimintaa. Alasta riippuen sen lopputuotteena voi syntyä ohje, opastus tai ohjeistus tai kyse voi myös olla jonkin tapahtuman toteuttamisesta. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu myös kirjallisen selvityksen tekeminen aiheesta. Opinnäytetyötä aloitettaessa on myös hyvä muistaa, että sen tulisi olla työelämälähtöinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja siitä tulisi myös näkyä tekijän riittävä aiheeseen liittyvä tietojen ja taitojen hallinta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kirjallisen raportin tekeminen on yksi osa opinnäytetyön toteuttamista. Tämän lisäksi lopputuotteena syntyy jonkinlainen konkreettinen tuote kuten

esimerkiksi kirja tai ohjeistus. Lopullinen toteutustapa riippuu hyvin paljon opinnäytetyön aiheesta ja se voi olla esimerkiksi painotuote, kansio tai sähköinen muoto. Opinnäytetyön lopullinen toteutustapa määräytyy kompromissina omien resurssien, toimeksiantajan toiveiden, kohderyhmän tarpeiden ja oppilaitoksen vaatimusten välillä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä myös tutkimusmenetelmän valinta riippuu lopputuotteen toteutustavasta. (Vilkkä ym. 2003, 51–52; 57–58).

Tutkimusmenetelminä opinnäytetöissä käytetään joko määrällistä tai laadullista tutkimusta. Laadullista tutkimusmenetelmää käytettäessä tietoa kerätään haastattelemalla joko yksilöitä tai ryhmiä. Tarvittava tutkimusaineisto kerätään puhelimitse, postitse tai haastattelemalla ihmisiä paikan päällä. Monesti laadullisen tutkimusmenetelmän aineistoa käytetään opinnäytetöissä lähteenä sellaisenaan. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kerättyä aineistoa ei kuitenkaan aina ole välttämätöntä analysoida niin tarkasti ja järjestelmällisesti kuin esimerkiksi tutkimusta tehdessä on tehtävä. Tämä kuitenkin koskee vain opinnäytetöitä, joissa on käytetty aineiston keräämiseen laadullista tutkimusmenetelmää. Opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää haastattelemalla yrityksen toista omistajaa. (Vilkkä ym. 2003, 57–58.)

Tässä opinnäytetyössä tuotteena syntyy kuuden viikon kiertävä ruokalista vakioituine ruokaohjeineen. Seuraavassa käydään läpi ruokalistan suunnittelun ja ruokaohjeiden vakioinnin vaiheet.

### 5.3 Ruokalistan kehittämisen lähtökohdat

Kun Kaisan Kotiruoka KY:n kiertävän ruokalistan suunnittelu aloitettiin marraskuussa 2010, lähtökohtana oli saada aikaan uudistettu ja toimiva kuuden viikon kiertävä ruokalista, jonka pohjalta pystyttäisiin aloittamaan tuotekehityksen mukainen ruokaohjeiden tekeminen ja vakiointi. Lähtökohtana oli myös saada kiertävästä ruokalistasta vaihteleva eri pääraaka-aineiden osalta. Pääosin uusi ruokalista koostui listalla jo olevista ruokalajeista, mutta mukana oli myös joitakin uusia ruokia ja sellaisia ruokia, jotka joskus olivat olleet ruokalistalla, mutta jotka oli poistettu aikaisemmin ruokalistaa uudistettaessa.

## 5.4 Ruokalistan suunnittelu

Varsinainen ruokalistan suunnittelu aloitettiin listaamalla ruoat pääraaka-aineryhmittäin nautanliha-, sianliha-, jauheliha-, makkara-, broileri-, kala-, kaali – ja sisäelinruokiin. Kaali – ja sisäelinruoat päätettiin pitää niin sanottuina lisäruokina, jotka laitettaisiin toisena lounasvaihtoehtona jonkun muun lounasvaihtoehdon kanssa. Keitot listattiin omaan ryhmäänsä, koska suurin osa keitoista on kevyempiä keittoja, jotka ovat kevyempänä vaihtoehtona varsinaisen lounasvaihtoehdon rinnalla. Apuna ruokalistasuunnittelussa käytettiin kooltaan 5x6 ruutua olevaa taulukkoa (liite 3), johon pystysuuntaan merkittiin päivät ja vaakasuoraan viikot. Tämän jälkeen taulukkoon alettiin sijoitella ruokalajeja pääraaka-aineen mukaisesti. Malli tähän taulukkoon otettiin Sisko Maunon ja Endla Lipren kirjasta Taitava kokki ammattikeittiössä. (Mauno & Lipre 2008, 18.)

Suunnittelumalli toimi alussa erittäin hyvin. Ruokalista koottiin niin, että jokaisella viikolla, yhtä viikkoa lukuun ottamatta, pääraaka-aine esiintyi vain kerran. Ongelmia alkoi esiintyä siinä vaiheessa, kun ruokalistaan alettiin lisätä muita ruokalajeja. Tässä vaiheessa taulukon käyttö kävi hankalaksi, koska keittolounaan lisäksi Kaisan Kotiruoka KY:n ruokalistalla voi yhden lounasvaihtoehdon sijasta olla kaksi vaihtoehtoa. Tätä kirjan malli ei valitettavasti ota huomioon. Malli toimii erittäin hyvin, jos ruokalistassa ei ole kuin vain yksi lounasvaihtoehto. Ruokalista saatiin kuitenkin tehtyä ja se otettiin heti seuraavalla viikolla testattavaksi.

Ruokalistan testauksen alettua kuitenkin huomattiin, että ruokalistalla olevat broileriruokat olivat suurimmaksi osaksi tehdyn ruokalistan alkuviiakoilla. Näin oli myös sisäelinruokien kanssa. Onneksi asia huomattiin jo heti alussa, joten ruokalistaa pystyttiin muokkaamaan uudelleen. Tämä tosin sotki alussa käytetyn taulukkomenetelmän pohjan. Loppujen lopuksi ruokalistasta saatiin sellaiseksi, että ruokalajit on hajautettu tasaisesti ruokalistan joka viikolle (liite 4).

## 5.5 Ruokalistan testaaminen

Valmiin ruokalistan testaaminen aloitettiin viikolta viisi. Testaaminen aloitettiin kierron loppupäästä siksi, että alkuviiikkojen ruokalajeissa oli melko paljon samoja ruokia mitä kolmella edellisellä viikolla ennen uuden ruokalistan käyttöönottoa. Ruokalistan testausta jatkettiin ja

asiakkailta saatiin suullista palautetta. Asiakkaat olivat tyytyväisiä uuteen ruokalistaan ja sen vaihtelevuuteen. Kalaruokia oli toivottu enemmän, mutta kalan korkean hinnan vuoksi sitä ei voitu toteuttaa. Ruokalistaa muokattiin sitä mukaa, kun sitä testattiin. Vasta toteutusvaiheessa huomaa parhaiten suunnitteluvaiheen virheet. Ruokalajien paikkaa vaihdettiin ja näin ruokalista saatiin toimivammaksi.

## 5.6 Ruokaohjeiden suunnittelu ja testaus

Kiertävän ruokalistan suunnittelun lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli myös vakioida ruokalistalla olevat keitto – ja lounasvaihtoehdot. Ruokalistan testauksen yhteydessä aloitettiin myös ruokaohjeisiin kohdistuva tuotekehitys. Vakioituihin ruokaohjeisiin kirjoitettiin työohjeet ja erityisruokavaliomerkinnot. Ruokaohjeiden vakiointi aloitettiin raaka-aineiden ja mausteiden punnituksella, ruoan aistinvaraisella arvioinnilla ja työohjeiden ylös kirjoittamisella. Seuraavana vakioituja ruokaohjeita oli tarkoitus testata käytännössä. Asiakasmäärä oli kuitenkin vähentynyt alkuvuodesta ja vakioidut ruokaohjeet oli suunniteltu suuremmalle ruokailijamäärälle. Jo ennen testausta ruokaohjeisiin oli tehtävä muutoksia ja kaikki jouduttiin periaatteessa aloittamaan alusta. Ruokaohjeiden raaka-ainemääriä pienennettiin ja vihdoin ohjeita päästiin viimein kokeilemaan käytännössä.

Kun ruokaohjeiden raaka-ainemäärät oli saatu testaamisen jälkeen kohdalleen, kiinnitettiin huomio ruokaohjeiden työstämiseen. Tavoitteena oli saada työohjeista selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. Yrityksen toinen omistaja Kaisa Inkiläinen testasi työohjeita kahden päivän ajan. Tarkoituksena oli saada selville ovatko ruokaohjeiden työohjeet riittävän selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. Inkiläistä haastateltiin välittömästi testauksen jälkeen. Haastattelu eteni etukäteen mietityn rungon pohjalta (liite 4) Haastattelu nauhoitettiin digitaaliselle nauhurille ja purettiin sen jälkeen kirjalliseen muotoon. Haastattelussa keskityttiin pääasiallisesti työohjeen sisältöön, ulkonäköön ja tavoitteiden toteutumiseen.

Seuraavassa haastateltavan palaute testaamistaan työohjeista. Testattuaan työohjeita haastateltava oli sitä mieltä, että jo ruokaohjeeseen kirjattujen raaka-aineiden järjestys ohjasi ruoan tekijää valmistamaan ruoan oikeassa järjestyksessä. Hänen mielestään työohjeet olivat selkeät niin ulkonäöltään ja kuin työn kulunkin kannalta. Ohjeessa edetään tekojärjestyksen mukaisesti. Työohjeissa oli mainittu erikseen myös käytettävät valmistusastiat ja kypsennyslämpötilat, mikä haastateltavan mielestä helpottaa ruoanvalmistajaa. Kypsennyslämpötilojen ja val-

mistusastioiden mainitseminen ohjeissa oli haastateltavan mielestä erittäin hyvä asia, koska vaikka hänelle itselleen valmistusastiat ja kypsennyslämpötilat ovat itsestään selviä asioita, ensikertalaisen näkökulmasta katsottuna ne on hyvä laittaa myös työohjeeseen. Haastateltavan mukaan työohjeiden tekemisessä päästiin niille asetettuihin tavoitteisiin ja myös täysin ensikertaa ohjeen mukaan ruokaa valmistava osaa työohjeen avulla valmistaa tarvittavat ruokalajit. Hän myös totesi, että jos työohjeista olisi tehnyt vielä tarkemmat, niin niihin olisi pitänyt piirtää jo kuvat.

### 5.7 Kiertävän ruokalistan ja ruokaohjeiden viimeistely

Kun kirjalliset ruoka – ja työohjeet oli saatu valmiiksi, ne kirjoitettiin puhtaaksi Aterix-ruokatuotanto-ohjelmalla. Tässä vaiheessa ruokaohjeisiin lisättiin myös tarvittavat erityisruokavaliomerkinnot. Aluksi ohjelman käyttäminen oli hieman hankalaa, koska olin käyttänyt ohjelmaa viimeksi kaksi vuotta sitten. Alku hankaluuksien jälkeen asiat alkoivat palautua mieleen ja ruokaohjeiden tekeminen alkoi sujua. Tein aluksi ruokaohjeet isommalla annosmäärällä ja pienensin ohjeen sen jälkeen kymmeneen annokseen sopivaksi ja tulostin ohjeen. Valitsin tulostettavan ohjeen annosmääräksi kymmenen, koska siitä määrästä ohje on helppo suurentaa tarvittavan kokoiseksi. Joidenkin keittojen ohjeet olivat alkuperäiseltä annosmäärältään pienempiä kuin kymmenen annoksen suuruisia, mutta jätin ne sen suuruiseksi, koska kyseisille keitoille ei ole niin suurta kysyntää. Tarkoitukseni oli myös tehdä kiertävä ruokalista Aterix-ruokatuotanto-ohjelmalla. Valitettavasti se ei onnistunut ja tein ruokalistan itse Wordin tekstinkäsittelyohjelmaa apuna käyttäen (liite 5).



## 6 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella Kaisan Kotiruoka KY:lle kuuden viikon kiertävä ruokalista vakioituine ruokaohjeineen. Ruokaohjeisiin lisättiin myös työohjeet ja erityisruokavaliomerkinnot. Ruokien hinnoittelu ja kustannusten seuranta jätettiin opinnäytetyön ulkopuolelle, koska tarkoituksena oli ainoastaan luoda yritykselle uusi ruokalista ja kirjalliset ruokaohjeet. Ruokaohjeet suunniteltiin lounas – ja keittolounasvaihtoehdoille. Tehtävälle työlle oli tarvetta, sillä yrityksellä ei ollut aikaisempia kirjallisia ohjeita.

Aloitin opinnäytetyöni tekemisen etsimällä ensin taustatietoa ruokalistasuunnittelusta ja ruokaohjeiden vakioinnista. Lähdekirjallisuutta opinnäytetyöhöni löysin monista eri lähteistä, kuten oppikirjoista, lehtiartikkeleista ja Internetistä. Lähdemateriaalia läpi käydessä on oltava tarkkana ja niihin on aina suhtauduttava kriittisesti. Koulussa opitut asiat auttoivat lähdemateriaalin etsimisessä, mutta tein myös paljon turhaa työtä taustatietoa etsiessäni, kun kävin läpi lähteitä, joilla ei loppujen lopuksi ollut niin suurta merkitystä opinnäytetyöni kannalta. Hankalinta oli nimenomaan löytää tarvittava tieto kaiken lähdemateriaalin joukosta. En aina osannut suhtautua keräämääni tietoon tarpeeksi kriittisesti, vaan yritin haalia tietoa aiheesta niin paljon kuin mahdollista.

Ruokalistasuunnittelu ja ruokaohjeiden vakiointi on keittiössä tehtävä tuotekehitysprosessi. Tuotekehitysprosessi on yleensä pitkä ja kunnollisen lopputuloksen aikaansaaminen vaatii monta testauksetta. Edellisiin vaiheisiin joudutaan palaamaan useaan eri otteeseen. Tällä tavoin edettiin myös omassa opinnäytetyössäni. Ensin tehtiin alustavat ruokaohjeet tehdyn ruokalistan pohjalta ja sen jälkeen tehtyjä ruokaohjeita testattiin ja muokattiin kiertojen aikana. Suuremmissa keittiöissä ja yrityksissä vastuuta tekemisestä voi jakaa useammalle ihmiselle, mutta pienessä yrityksessä se jää vain muutaman ihmisen harteille. Sen vuoksi pienissä ruoka-alanyrityksissä tuotekehitystä tehdään harvemmin.

Ruokalistan suunnittelu aloitettiin marraskuussa 2010. Suunnittelussa apuna käytettiin Sisko Maunon ja Endla Lipren oppikirjasta ”Taitava kokki ammattikeittiössä” löydettyä ruokalistan suunnittelumallia. Alussa suunnittelumallin avulla saatiin hyvä ruokalistan runko, mutta suunnittelun edetessä sen käyttäminen muuttui hankalaksi. Joinakin päivinä ruokalistalla on keittolounaan lisäksi kaksi lounasvaihtoehtoa ja juuri tämän vuoksi suunnittelumallia ei voinut käyttää suunnittelussa loppuun asti. Hankaluuksista huolimatta ruokalista saatiin valmiik-

si ja se otettiin käyttöön heti seuraavalla viikolla. Ruokalistaa jouduttiin kuitenkin muuttamaan kierron alussa, koska samaan pääraaka-aineryhmään kuuluvia ruokalajeja oli samalla viikolla liian usein. Tämä huomattiin onneksi ihan alussa ja ruokalistaa sai muutettua helposti vain vaihtamalla ruokalajien paikkaa.

Ruokaohjeita tehtiin uuden ruokalistan pohjalta. Ruokaohjeiden tekemisessä hankaluuksia tuotti alussa kaikkien raaka-aineiden tarkka mittaaminen. Vakioidussa ruokaohjeessa raaka-aineet mausteista lähtien merkitään ohjeeseen gramman tarkkuudella ja tämä hidasti varsinaista työntekoa keittiössä. Ensimmäisen kierron läpi käyminen oli ehdottomasti hankalin vaihe ruokaohjeiden tekemisessä juuri ylös kirjaamisen vuoksi. Kaikki ruokaohjeet saatiin kuitenkin tehtyä ja seuraavalla kerralla ruokien valmistaminen oli helpompaa kuin ensimmäisellä. Ruokaohjeiden vakioinnilla ruoasta saatiin tasalaatuista. Ruoka oli saman makuista teki-  
jästä riippumatta. Tämä havainto oli suurin onnistuminen ruokaohjeiden vakioinnin aikana.

Ruokaohjeisiin liitettiin myös työohjeet valmistettaville ruokalajeille. Työohjeiden tekeminen oli alussa yhtä hankalaa kuin ruokaohjeidenkin. Työohjetta tehtäessä oli mietittävä tarkkaan kuinka sen kirjoittaa, jotta siitä saa selkeän ja helposti ymmärrettävän. Kun työohjeiden tekeminen aloitettiin, niitä jouduttiin muokkaamaan useampaan kertaan ennen kuin niistä saatiin käyttökelpoiset. Kun haluaa tehdä ruokaohjeesta kunnollisen, sen oli oltava järkevä raaka-aineiden järjestyksestä lähtien. Kun ruoassa käytettävät raaka-aineet olivat oikeanlaisessa järjestyksessä, se auttoi paljon varsinaisen työohjeen tekemisessä. Siitä pystyi seuraamaan ja tarkistamaan, että tehtävästä työohjeesta tulee selkeä. Työohjeita testattiin kahden päivän ajalta ja sen pohjalta tehtiin myös haastattelu, johon haastattelin yhtiökumppaniani Kaisa Inkiläistä.

Tarkoituksena oli saada aikaan vaihteleva, monipuolinen ja ennalta arvaamaton ruokalista. Tässä onnistuttiin hyvin ja valmiiksi suunniteltu ruokalista otettiin käyttöön heti. Sen pohjalta tehtiin vakioidut ruokaohjeet jokaiselle ruokalajille. Ruokalajit, joiden pohjalta ruokaohjeet tehtiin, olivat pääosin jo vanhalla ruokalistalla olleita ruokia, mutta joukossa oli mukana myös uusia ruokalajeja. Tällä tavoin ruokalistaan saatiin mukaan vanhan lisäksi myös jotain uutta.

Tein prosessin osalta ainoastaan kaksi haastattelua. Ensimmäisen haastattelun tein tekemääni kysymysrunkoa apuna käyttäen, tehtyjen työohjeiden pohjalta ja toiseen haastattelin yhtiökumppaniani prosessin arviointia varten. Opinnäytetyössäni olisi ollut aineksia muihinkin

haastatteluihin. Olisin esimerkiksi voinut haastatella syömässä käyviä asiakkaita suullisesti ruokalistan toteuttamisen eri vaiheissa. Tällä tavoin olisin myös saanut enemmän tietoa ja arvioita lopullisesta ruokalistasta. Valitettavasti ymmärsin asian tärkeyden liian myöhään, eikä asialle enää voinut tehdä mitään, koska aika loppui kesken.

Prosessina uuden ruokalistan ja vakioitujen ruokaohjeiden tekeminen oli yhtiökumppanini ja itseni mielestä pitkä ja aikaa vievä. Suurin ongelma prosessin aikana oli asiakasmäärien väheneminen alkuvuodesta, koska se vaikutti koko prosessiin. Kaikki jouduttiin tavallaan aloittamaan uudelleen alusta, koska ruokaohjeita oli pienennettävä. Haastavinta työssä olikin ehdottomasti ruoka – ja työohjeiden tekeminen ja muokkaaminen. Prosessissa onnistuttiin kuitenkin hyvin ja kaikista hankaluuksista huolimatta lopputulokseen oltiin tyytyväisiä. Prosessin aikana omat tietoni ruokalistasuunnittelusta ja ruokaohjeiden tekemisestä ja vakioinnista syventyivät paljon ja sain tulevaa varten paljon kokemusta nimenomaan ammatilliselta kannalta katsottuna. Jos ja kun vielä tulevaisuudessa joudun tekemään samankaltaisia projekteja, osaan jo varautua sen mukana tuleviin haasteisiin.

Jos saisin aloittaa kaiken alusta, tekisin asioita ehdottomasti eri tavoin. Ensinnäkin tutustuisin aiheeseen liittyvään teoriaan paljon paremmin ennen varsinaisen työn aloittamista. Kun teoriapohja on kunnossa, se helpottaa varsinaisen työn toteuttamista. Ruokalistan tekeminen olisi pitänyt aloittaa vielä aikaisemmin, jotta sen olisi saanut testattua kunnolla. Kiertävä ruokalista on kuitenkin usean viikon mittainen suunnitelma ja tarvitaan paljon aikaa, että voi olla varma listan toimivuudesta. Ruokaohjeisiin olin tyytyväinen, mutta myöhemmin huomasin, että työohjeisiin olisi vielä pitänyt lisätä ajoitus. Se olisi tehnyt työohjeesta vielä selkeämmän ja helpottanut paljon ruoanvalmistajan työtä.

Opinnäytetyöni on omasta mielestäni teoreettiselta ja käytännölliseltä pohjaltaan hyvin hyödynnettävissä myös muihin projekteihin. Opinnäytetyöstäni saa mielestäni hyvän kuvan siitä mitä kaikkea ruokalistasuunnittelussa ja ruokaohjeiden tekemisessä on otettava huomioon ja mitä se vaatii niin itseltä kuin muiltakin. Käytännön osuus oli isossa osassa opinnäytetyössäni ja mielestäni se tulee myös hyvin selkeästi esille. Muut samankaltaista työtä tekemään ryhtyvät pystyvät hyvinkin soveltamaan työtäni omaansa tai ainakin hyödyntämään teoria osuutta.

## LÄHTEET

Mitä on luomu? Saatavilla:<http://luomuruoka.fi/> (luettu 5.4.2010)

Heikkilä, L. 2008. Ruokatrendejä nyt ja ”ilmassa”. Vitriini 8, 40–41.

Inkiläinen, Kaisa. Haastattelu 16.4.2010 ja 29.3.2011.

Korhonen, H. & Ryhänen, E-L. 2005. Terveysvaikutteiset elintarvikkeet – nykytilanne ja tulevaisuuden visiot. Saatavilla:

<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/Luonnonvarapuntari/Tuotteet1/Elintarvikkeet/Kehittyva%20Elintarvike%20uusi005%20%281%29.pdf> (luettu 7.10.2010)

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

Leppälahti, K. & Ukkonen, M. 2000. Pieni kirja ruoan laadusta. Helsinki: PrintLink Oy.

Liikala, J. 1996. Ruokapalvelujen markkinointi. Helsinki: Otava.

Mauno, S. & Lipre, E. 2005. Älykäs kokki ammattikeittiössä. Helsinki: WSOY.

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

Parkkinen, K. 2008. Ruoan turvallisuudesta eettiseen ruokailuun. Vitriini 8, 53.

Pitkänen, Sari. 2000. Kotitalouden pedagoginen sisältötieto ja tietoteknologia. Saatavilla:

<http://cc.joensuu.fi/~spitkan/tutkimus/gradu/luku244.htm>

Raatikainen, L. 2008. Asiakas, tuote ja markkinat. Helsinki: Edita.

Sivenius, J. 2010. Lähiruoka tekee vähitellen uutta tuloaan Helsingissä. Helsingin Sanomat 7.2.2010.

Suominen, M. 2000. Ruokalistasuunnittelun opas. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Taskinen, T. 2007. Ammattikeittiöiden ruokatuotantoprosessit. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Välimaa, V., Kankkunen, M., Lagerroos, O. & Lehtinen, M. 1994. Tuotekehitys: Asiakastarpeesta tuotteeksi. Helsinki: VAPK-kustannus.

## LIITTEIDEN LUETTELO

LIITE 1 Ruokatuotantoprosessi

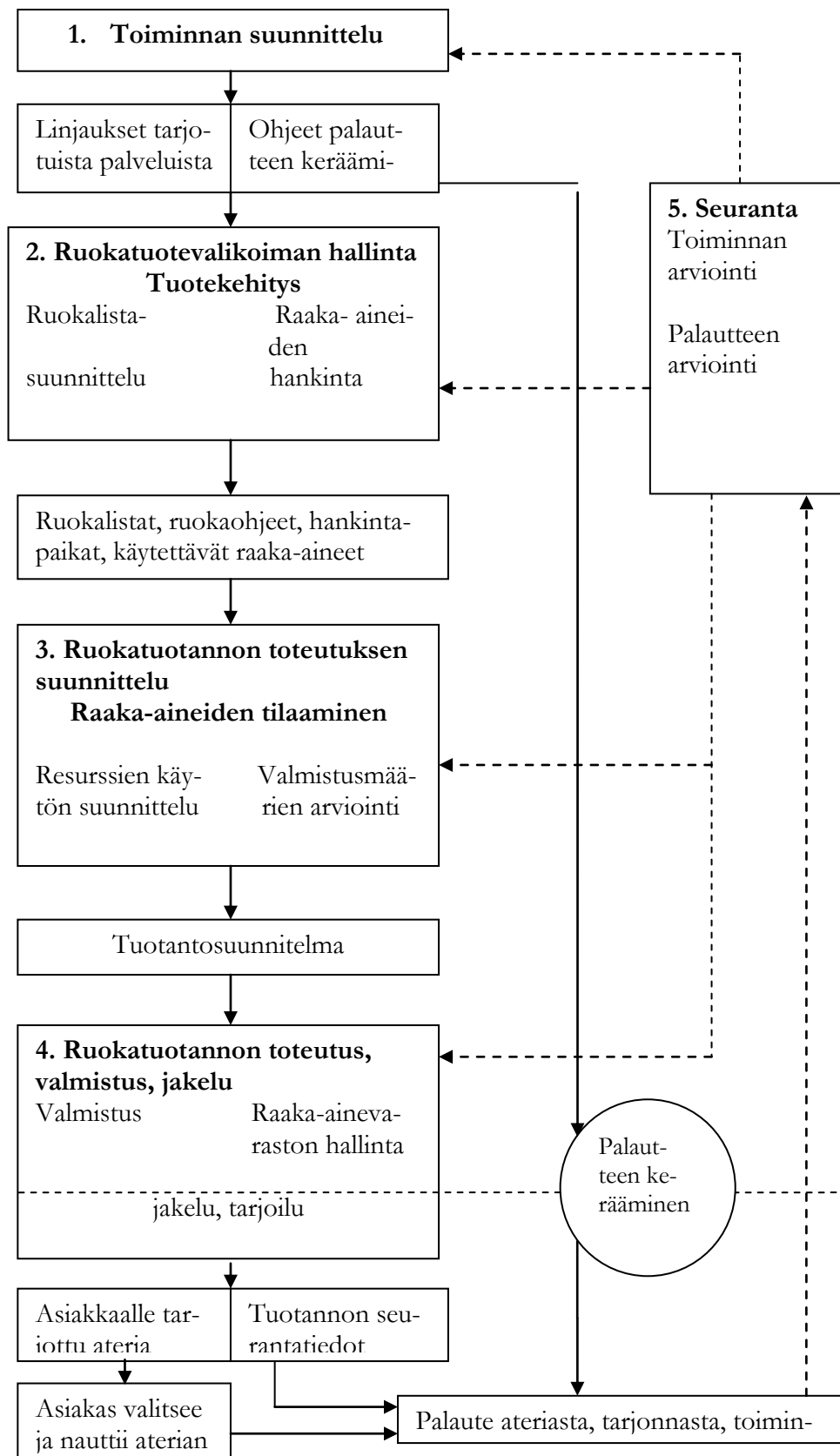
LIITE 2 Tuotekehitysprosessi

LIITE 3 Ruokalistasuunnittelussa apuna käytetty taulukko

LIITE 4 Työohjeisiin liittyvän haastattelun kysymysrunko

LIITE 5 Kuuden viikon kiertävä ruokalista ja vakioidut ruokaohjeet

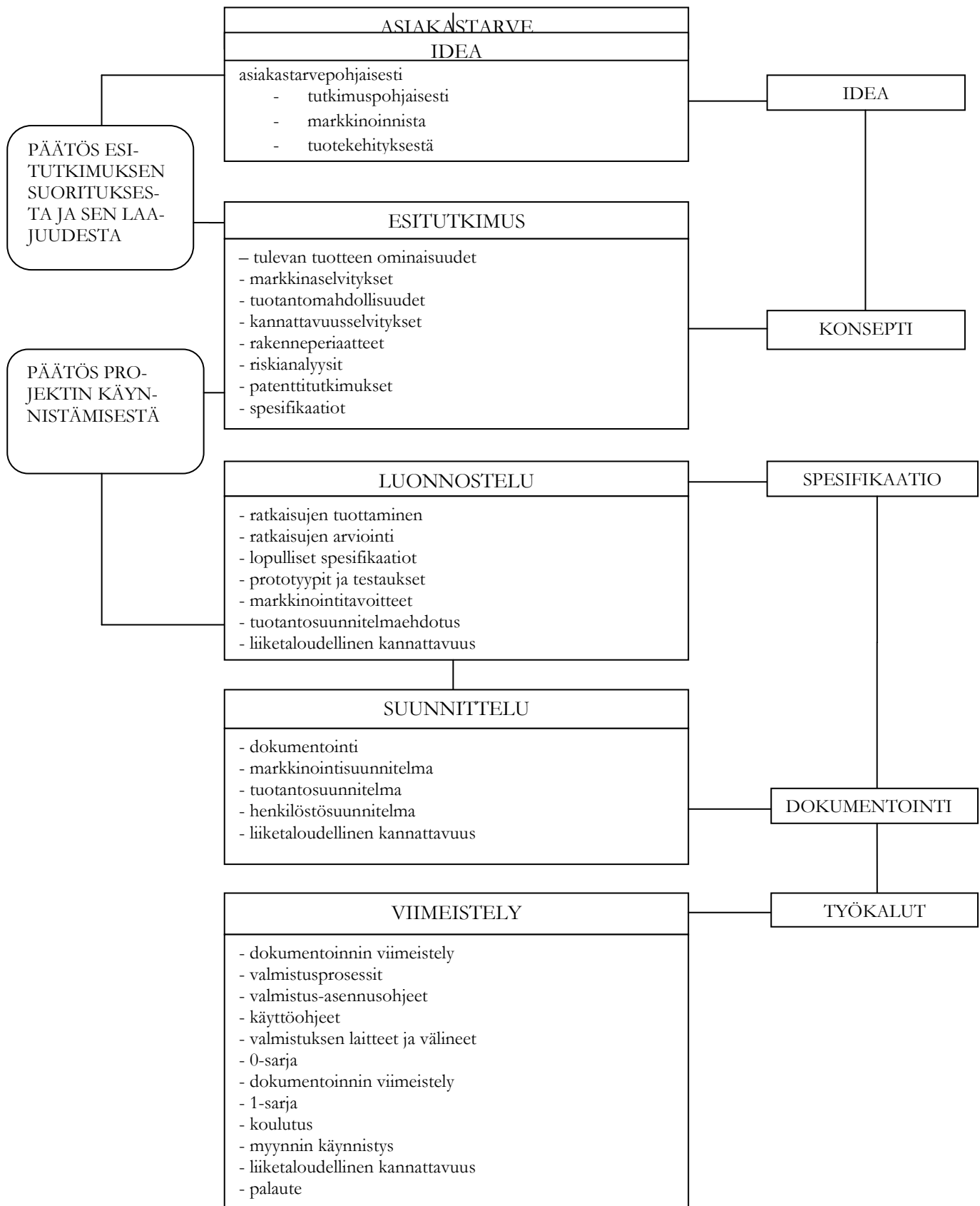
# Ruokatuotantoprosessi



Asiakkaalle näkymä

Asiakkaalle näkyvä

# Tuotekehitysprosessi



(Välimaa, Kankkunen, Lagerroos & Lehtinen 1994, 25)



**Ruokalistasuunnittelussa käytetty aputaulukko**

Päivä Viikko	MA	TI	KE	TO	PE
1	Jauheliha	Sianliha	Makkara	Naudanliha	Kala
2	Kala	Jauheliha	Sianliha	Makkara	Naudanliha
3	Naudanliha	Kala	Jauheliha	Sianliha	Makkara
4	Makkara	Naudanliha	Kala	Jauheliha	Sianliha
5	Sianliha	Makkara	Naudanliha	Kala	Jauheliha
6	Jauheliha	Sianliha	Makkara	Naudanliha	Kala

Jauheliha = .....

Sianliha = .....

Makkara = - - -

Naudanliha = - . -

Kala = — —

(Mauno &amp; Lipre 2008, 27)

**Työohjeisiin liittyvän teemahaastattelun kysymysrunko**

1. Onko ohje ulkonäöltään selkeä?
2. Ohjaako raaka-aineiden järjestys tekemään työtä rationaalisesti?
3. Ovatko työohjeet riittävän selkeät työn kulun kannalta?
4. Helpottaako valmistusastioiden ja kypsennyslämpötilojen mainitsemisen työtä?
5. Tarvitaanko työohjeeseen tarkennuksia? Jos tarvitaan, minkälaisia?
6. Päästiinkö työohjeessa sille asetettuihin tavoitteisiin?

**Kuuden viikon ruokalista:**

<b>Viikko</b>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<b>Päivä</b>						
<b>Maa- nan- tai</b>	Lihamure- ke Lohikeitto	Kerma- possu Jauheliha- kiusaus Pinaatti- keitto	Uunilenkki Paella Purjope- runasose- keitto	Maksape- koni- paistos Makkara- kastike Kasvis- sosekeitto	Sipulipihvi Makkara- keitto	Maka- ronilaatikko Jauhemak- sapihvit Kesäkeitto
<b>Tiis- tai</b>	Havaijin- leike Jauheliha- keitto	Nakit Silakka- pihvit Lihapulla- keitto	Possunleike Kaalikeitto	Lihapullat Kermasila- kat Katkarapu- keitto	Sveitsin- leike Kalakeitto	Uunilohi Jauheliha- kastike Porkka- ka- nasosekeitto
<b>Kes- ki- viik- ko</b>	Kaalilaa- tikko Makkara- pihvit Herkku- ku- sienikeitto	Broileri- kastike Lasagne Kasviskeit- to	Merimies- pihvi Kinkkupas- ta Kesäkeitto	Karjalan- paisti Nakkikeitto	Pyttipannu Kaalikääryle Riisivelli	Uunikassler Mökkikeitto
<b>Tors- tai</b>	Riistakäris- tys Janssonin- kiousaus Tomaatti- nen kas- viskeitto	Veriletut Uunipossu Perunavelli	Mestarinpa- ta Lohikiousaus Aurajuusto- keitto	Jauheliha- kääry- leet Lihakeitto	Burgundin- pata Hernekeitto	Nakkikasti- ke Mykyrokka
<b>Per- jan- tai</b>	Kanan- koivet Palapaisti Parsakeitto	Juusto- kuorrutet- tu possun- filee Kanakeitto	Uunibroileri Ooppera- pihvi Her- nesosekeitto	Kinkku- kiousaus Kirjolohi- pihvit Juustokeitto	Broileri- kiousaus Metsästä- jänpihvi Punajuuri- aura- juustokeitto	Possunfile Kermainen kanakeitto