

บทที่ 4 การจัดอาหารและเครื่องดื่ม

(Food & Beverage Management in Catering)

วิชาการกิจจัดเลี้ยง (Catering Business Management) สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2
การวางแผนเมนู การคำนวณปริมาณ การจัดการสมดุล และข้อจำกัดทางโภชนาการอย่างมืออาชีพ



โครงสร้างเนื้อหาบทที่ 4 (Chapter Outline)



4.1 หลักการจัดรายการอาหาร

ศึกษาแนวคิดพื้นฐาน การจัดลำดับคอร์สอาหาร และการสร้างโครงสร้างเมนูที่ดึงดูดใจผู้ให้บริการ



4.2 ปัจจัยในการเลือกเมนู

วิเคราะห์ปัจจัยด้านงบประมาณ ฤดูกาล อุปกรณ์ครัว และความเชี่ยวชาญของบุคลากรจัดเลี้ยง



4.3 การออกแบบตามรูปแบบงาน

การปรับเปลี่ยนรายการอาหารให้สอดคล้องกับบุฟเฟต์ โต๊ะจีน ค็อกเทล และไฟน์ไดนิ่ง



4.4 การจัดสมดุลเมนูอาหาร

การผสมผสานรสชาติ สี สัน เนื้อสัมผัส และคุณค่าทางโภชนาการเพื่อสร้างประสบการณ์ที่ดีเยี่ยม



4.5 การคำนวณปริมาณอาหาร

สูตรการประเมินสัดส่วนวัตถุดิบ อัตราการสูญเสีย และปริมาณอาหารต่อจำนวนแขก



4.6 ข้อจำกัดด้านอาหาร

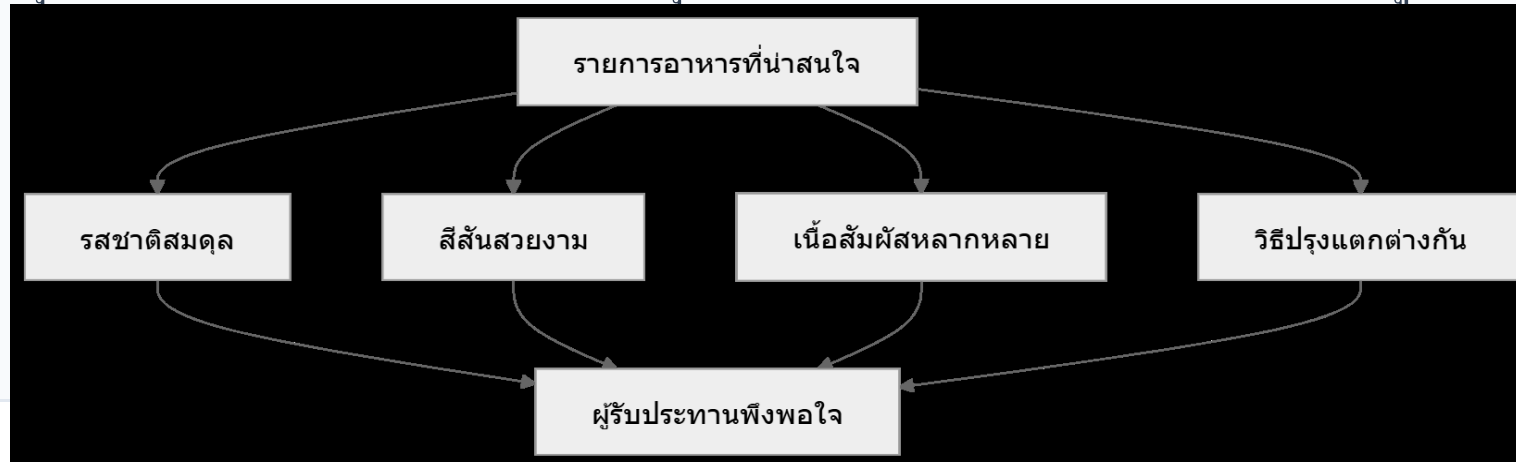
การจัดเมนูสำหรับผู้แพ้อาหาร (Allergens) อาหารฮาลาล (Halal) มังสวิรัติ และวีแกน

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

1. ความน่าสนใจและความหลากหลาย (Variety & Appeal)

ความน่าสนใจและความหลากหลายของรายการอาหาร หมายถึง การออกแบบชุดอาหารให้มีความแตกต่างและสมดุลทั้งด้านชนิดอาหาร วัตถุดิบ รสชาติ สี สัน กลิ่น เนื้อสัมผัส วิธีการปรุง และรูปแบบการนำเสนอ เพื่อกระตุ้นความอยากอาหาร สร้างประสบการณ์ที่ดี และทำให้ผู้รับประทานไม่รู้สึกรำคาญ

ในงานจัดเลี้ยง ความหลากหลายไม่ได้หมายถึงการมีอาหารจำนวนมากเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงการเลือกอาหารแต่ละรายการอย่างมีเหตุผลและเชื่อมโยงกัน เช่น มีทั้งอาหารรสอ่อนและรสจัด อาหารนุ่มและกรอบ อาหารประเภทเนื้อสัตว์และผัก ตลอดจนอาหารที่ใช้วิธีปรุงแตกต่างกัน โดยต้องเหมาะสมกับกลุ่มแขก งบประมาณ และความสามารถของผู้ให้บริการ



4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

1. ความน่าสนใจและความหลากหลาย (Variety & Appeal)

ตัวอย่างการประเมินความหลากหลายก่อนยืนยันรายการอาหาร ผู้จัดสามารถตรวจสอบด้วยตารางต่อไปนี้

ประเด็นตรวจสอบ	คำถามสำคัญ
วัตถุดิบ	มีการใช้เนื้อสัตว์หรือวัตถุดิบหลักซ้ำกันหรือไม่
รสชาติ	มีทั้งรสอ่อนและรสเข้มข้นหรือไม่
สีส่น	อาหารแต่ละจานมีสีแตกต่างและดูสดใหรือไม่
เนื้อสัมผัส	มีทั้งกรอบ นุ่ม ชุ่มฉ่ำ และสดหรือไม่
วิธีปรุง	มีการต้ม นึ่ง ผัด ทอด ย่าง หรืออบอย่างสมดุลหรือไม่
โภชนาการ	มีอาหารครบกลุ่มและมีผักเพียงพอหรือไม่
กลุ่มลูกค้า	มีตัวเลือกสำหรับผู้ที่มีข้อจำกัดด้านอาหารหรือไม่
การนำเสนอ	รูปร่าง ภาชนะ และการจัดวางเหมาะกับงานหรือไม่
การผลิต	ครัวสามารถผลิตอาหารทุกเมนูได้ทันเวลาหรือไม่
งบประมาณ	ความหลากหลายที่กำหนดยังอยู่ภายในงบประมาณหรือไม่

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

1. ความน่าสนใจและความหลากหลาย (Variety & Appeal)

ตัวอย่างการประเมินความหลากหลายก่อนยืนยันรายการอาหาร ผู้จัดสามารถตรวจสอบด้วยตารางต่อไปนี้



4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่าในการจัดรายการอาหาร หมายถึง การวางแผนและบริหารค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการผลิตและบริการอาหารอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การกำหนดรายการอาหาร การเลือกซื้อวัตถุดิบ การจัดเก็บ การเตรียม การปรุง การควบคุมปริมาณ การให้บริการ จนถึงการจัดการอาหารที่เหลือ เพื่อให้อาหารมีคุณภาพ ปริมาณเพียงพอ ปลอดภัย และสร้างความพึงพอใจแก่ลูกค้า โดยไม่ทำให้ต้นทุนสูงเกินงบประมาณ

การควบคุมต้นทุนไม่ได้หมายถึงการเลือกใช้วัตถุดิบราคาถูกที่สุดหรือลดคุณภาพอาหาร แต่หมายถึงการใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด ลดความสูญเสีย และเลือกใช้วัตถุดิบที่เหมาะสมกับราคา คุณภาพ และรูปแบบของงาน

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

1. ความสำคัญของการควบคุมต้นทุน

1.1 ช่วยกำหนดราคาขายได้อย่างเหมาะสม

ผู้ประกอบการต้องทราบต้นทุนที่แท้จริงก่อนกำหนดราคาขาย หากกำหนดราคาต่ำเกินไป แม้จะมีลูกค้าจำนวนมาก แต่กิจการอาจไม่มีกำไร ในทางกลับกัน หากกำหนดราคาสูงเกินคุณค่าที่ลูกค้าได้รับ ลูกค้าอาจเลือกใช้บริการจากคู่แข่ง ราคาขายที่เหมาะสมจึงต้องครอบคลุมต้นทุนทั้งหมด และมีส่วนต่างเพียงพอสำหรับกำไรและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น

1.2 ช่วยป้องกันการใช้วัตถุดิบเกินความจำเป็น

หากไม่มีสูตรมาตรฐานและการกำหนดปริมาณที่ชัดเจน พนักงานแต่ละคนอาจใช้วัตถุดิบไม่เท่ากัน ทำให้ต้นทุนอาหารเปลี่ยนแปลง และควบคุมได้ยาก การกำหนดมาตรฐานช่วยให้ทุกครั้งที่ผลิตอาหารมีปริมาณ รสชาติ และต้นทุนใกล้เคียงกัน

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

1.3 ช่วยลดความสูญเสีย

ความสูญเสียอาจเกิดจากการซื้อวัตถุดิบมากเกินไป การเก็บรักษาไม่ถูกต้อง การเตรียมอาหารผิดวิธี การผลิตเกินจำนวนแขก หรืออาหารเสียระหว่างขนส่ง การควบคุมต้นทุนที่ดีจะช่วยค้นหาสาเหตุและลดความสูญเสียเหล่านี้

1.4 ช่วยรักษาคุณภาพอาหารให้สม่ำเสมอ

การควบคุมต้นทุนที่มีประสิทธิภาพต้องดำเนินการควบคู่กับการควบคุมคุณภาพ ผู้ประกอบการควรกำหนดมาตรฐานเกี่ยวกับชนิด ขนาด น้ำหนัก และคุณภาพของวัตถุดิบ เพื่อให้ลูกค้าได้รับอาหารตามที่ตกลงไว้

1.5 ช่วยให้กิจการมีกำไรและดำเนินงานได้อย่างยั่งยืน

แม้งานจัดเลี้ยงจะมียอดขายสูง แต่หากค่าใช้จ่ายสูงตามไปด้วย กิจการอาจมีกำไรน้อยหรือขาดทุน การควบคุมต้นทุนทำให้ผู้ประกอบการมองเห็นผลกำไรที่แท้จริงและสามารถวางแผนธุรกิจในระยะยาวได้

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

2. ประเภทของต้นทุนในงานอาหารและงานจัดเลี้ยง

2.1 ต้นทุนวัตถุดิบอาหาร

เป็นค่าใช้จ่ายสำหรับวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตอาหารและเครื่องดื่ม เช่น

- เนื้อสัตว์และอาหารทะเล
- ผักและผลไม้
- ข้าว แป้ง และธัญพืช
- เครื่องปรุงรส
- น้ำมันสำหรับประกอบอาหาร
- วัตถุดิบสำหรับของหวาน
- น้ำดื่ม น้ำแข็ง และเครื่องดื่ม
- วัตถุดิบสำหรับตกแต่งจาน

ต้นทุนวัตถุดิบเป็นต้นทุนที่เปลี่ยนแปลงตามจำนวนผู้รับประทาน หากจำนวนแขกเพิ่มขึ้น ปริมาณวัตถุดิบและต้นทุนส่วนนี้ก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

2.2 ต้นทุนแรงงาน

ประกอบด้วยค่าตอบแทนของบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เช่น

- พ่อครัวและผู้ช่วยครัว
- พนักงานเสิร์ฟ
- พนักงานล้างภาชนะ
- พนักงานขนส่ง
- พนักงานจัดเตรียมสถานที่
- ควบคุมงาน
- ค่าทำงานล่วงเวลา

ผู้ประกอบการต้องคำนวณจำนวนพนักงานให้สัมพันธ์กับรูปแบบงาน ไม่ควรใช้พนักงานน้อยจนบริการล่าช้า หรือมากเกินไปจนต้นทุนแรงงานสูงโดยไม่จำเป็น

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

2.3 ต้นทุนค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน

เป็นค่าใช้จ่ายที่ไม่ได้อยู่ในตัวอาหารโดยตรง แต่จำเป็นต่อการดำเนินงาน เช่น

- ค่าแก๊ส ไฟฟ้า และน้ำ
- ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง
- ค่าขนส่ง
- ค่าเช่าสถานที่
- ค่าเช่าโต๊ะ เก้าอี้ และอุปกรณ์
- ค่าภาชนะและบรรจุภัณฑ์
- ค่าซักผ้าและทำความสะอาด
- ค่าตกแต่งสถานที่
- ค่าระบบเสียงและแสง
- ค่าธรรมเนียมและภาษี

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

2.4 ต้นทุนคงที่

ต้นทุนคงที่คือค่าใช้จ่ายที่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงโดยตรงตามจำนวนแขกในระยะสั้น เช่น ค่าเช่าสำนักงาน เงินเดือนพนักงานประจำ ค่าเสื่อมราคาอุปกรณ์ และค่าประกันภัย

2.5 ต้นทุนผันแปร

ต้นทุนผันแปรคือค่าใช้จ่ายที่เพิ่มหรือลดตามจำนวนแขกหรือจำนวนอาหารที่ผลิต เช่น วัตถุดิบ ภาชนะใช้ครั้งเดียว น้ำแข็ง และค่าจ้างพนักงานรายวัน

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

2.6 ต้นทุนแฝง

เป็นค่าใช้จ่ายที่ผู้ประกอบการมักมองข้าม เช่น

- วัตถุดิบที่เสียหายระหว่างเตรียม
- อาหารที่ผลิตเกิน
- ของตกแต่งอาหารที่ไม่ได้ใช้
- ค่าเดินทางเพิ่มเติม
- อุปกรณ์ชำรุดหรือสูญหาย
- ค่าแก๊สงานเร่งด่วน
- ส่วนลดและอาหารที่ให้บริการโดยไม่คิดเงิน
- เวลาในการวางแผนและประสานงาน

หากไม่รวมต้นทุนแฝง ราคาขายที่กำหนดอาจต่ำกว่าต้นทุนที่แท้จริง

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

3. หลักการควบคุมต้นทุนวัตถุดิบ

3.1 กำหนดงบประมาณก่อนจัดรายการอาหาร

ผู้จัดเลี้ยงควรทราบงบประมาณรวม งบประมาณต่อคน จำนวนแขก และขอบเขตบริการอย่างชัดเจน เช่น ลูกค้ายืมงบประมาณ 40,000 บาท สำหรับแขก 100 คน จึงมีงบประมาณเฉลี่ยคนละ 400 บาท

อย่างไรก็ตาม เงิน 400 บาทต่อคนต้องนำไปใช้กับต้นทุนหลายประเภท ไม่ควรนำไปกำหนดเป็นค่าวัตถุดิบอาหารทั้งหมด

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

3. หลักการควบคุมต้นทุนวัตถุดิบ

3.2 จัดทำสูตรมาตรฐาน

สูตรมาตรฐาน คือ สูตรที่กำหนดชนิด ปริมาณ และวิธีใช้วัตถุดิบอย่างชัดเจน รวมถึงจำนวนอาหารที่ผลิตได้ เช่น แกงเขียวหวานหนึ่งสูตรใช้เนื้อไก่ 5 กิโลกรัม ผลิตได้ 50 ที่

ประโยชน์ของสูตรมาตรฐาน ได้แก่

- คำนวณต้นทุนได้แม่นยำ
- รสชาติสม่ำเสมอ
- ควบคุมปริมาณวัตถุดิบได้
- วางแผนการจัดซื้อได้ง่าย
- ลดการใช้วัตถุดิบเกินสูตร
- ขยายหรือลดสูตรตามจำนวนแขกได้

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

3. หลักการควบคุมต้นทุนวัตถุดิบ

3.3 กำหนดปริมาณเสิร์ฟมาตรฐาน

ปริมาณเสิร์ฟมาตรฐาน (Standard Portion) หมายถึง ปริมาณอาหารที่กำหนดให้ผู้รับประทานหนึ่งคน เช่น เนื้อไก่ป่องสุก 120 กรัมต่อคน หรือซूप 200 มิลลิลิตรต่อคน

ควรใช้อุปกรณ์ช่วยควบคุม เช่น

- ทัพพีขนาดมาตรฐาน
- ช้อนตวงและถ้วยตวง
- เครื่องชั่ง
- ที่ตักไอศกรีม
- มีดหรือแม่พิมพ์กำหนดขนาด
- ภาชนะเสิร์ฟขนาดเดียวกัน

หากปริมาณเสิร์ฟไม่สม่ำเสมอ ต้นทุนจะเปลี่ยนแปลง และอาจทำให้อาหารไม่เพียงพอสำหรับแขกทั้งหมด

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

3. หลักการควบคุมต้นทุนวัตถุดิบ

3.4 เลือกวัตถุดิบให้เหมาะกับฤดูกาล

วัตถุดิบตามฤดูกาลมักมีปริมาณมาก คุณภาพดี และราคาต่ำกว่าวัตถุดิบนอกฤดูกาล การออกแบบเมนูให้ยืดหยุ่นตามฤดูกาลจึงช่วยควบคุมต้นทุนได้ดี

3.5 เปรียบเทียบราคาและคุณภาพจากผู้ขาย

ไม่ควรตัดสินใจจากราคาต่ำที่สุดเพียงอย่างเดียว แต่ต้องพิจารณาองค์ประกอบอื่นด้วย เช่น

- คุณภาพและความสด
- ขนาดและน้ำหนักจริง
- ปริมาณส่วนที่ใช้ได้
- เงื่อนไขการชำระเงิน
- ความสามารถในการจัดส่งฉุกเฉิน
- มาตรฐานความปลอดภัย

วัตถุดิบราคาถูกอาจมีส่วนที่ต้องตัดทิ้งมาก ทำให้ต้นทุนส่วนที่รับประทานได้สูงกว่าวัตถุดิบที่มีราคาซื้อแพงกว่าแต่ให้ผลผลิตมากกว่า

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

4. การควบคุมการจัดเก็บและการเบิกใช้

วัตถุดิบควรจัดเก็บตามประเภทและควบคุมอุณหภูมิอย่างเหมาะสม โดยใช้หลักการหมุนเวียนสินค้า เช่น

- **FIFO:** วัตถุดิบที่เข้ามาก่อนให้นำออกใช้ก่อน
- **FEFO:** วัตถุดิบที่หมดอายุก่อนให้นำออกใช้ก่อน
- ติดป้ายชื่อ วันที่รับ และวันหมดอายุ
- แยกอาหารดิบออกจากอาหารสุก
- ตรวจสอบวัตถุดิบคงเหลือเป็นประจำ
- กำหนดผู้มีหน้าที่เบิกและอนุมัติ
- บันทึกปริมาณการเบิกใช้จริง
- ตรวจสอบวัตถุดิบสูญหายหรือเสื่อมคุณภาพ

การจัดเก็บที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้วัตถุดิบเน่าเสีย ปนเปื้อน หรือสูญเสียคุณภาพ ซึ่งเป็นต้นทุนที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

5. การควบคุมระหว่างการเตรียมและการผลิต

5.1 ลดการสูญเสียจากการตัดแต่ง

พนักงานควรได้รับการฝึกให้ตัดแต่งวัตถุดิบอย่างเหมาะสม เช่น ไม่ปอกผักหนาเกินไป และไม่ตัดเนื้อส่วนที่รับประทานได้ทิ้งโดยไม่จำเป็น วัตถุดิบบางส่วนสามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างปลอดภัยได้ เช่น กระดูกนำไปทำน้ำซุป หรือเศษผักที่สะอาดนำไปต้มเป็นน้ำสต็อก ทั้งนี้ต้องเป็นไปตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

5.2 ผลิตตามจำนวนแขก

การผลิตควรอ้างอิงจำนวนแขกที่ยืนยันแล้ว รูปแบบบริการ และพฤติกรรมการรับประทาน ไม่ควรเพิ่มปริมาณจากการคาดเดาโดยไม่มีข้อมูล เพราะอาจทำให้เหลือทิ้งจำนวนมาก

5.3 ผลิตอาหารเป็นช่วง

สำหรับงานบุฟเฟต์ ไม่ควรนำอาหารทั้งหมดออกมาวางพร้อมกันตั้งแต่เริ่มงาน ควรแบ่งผลิตและเติมอาหารเป็นช่วง เพื่อรักษาคุณภาพ ลดความเสี่ยงจากการปนเปื้อน และลดปริมาณอาหารที่เหลือบนโต๊ะเมื่อสิ้นสุดงาน

5.4 ควบคุมเวลาและอุณหภูมิ

อาหารที่ผลิตเร็วเกินไปอาจสูญเสียรสชาติ เนื้อสัมผัส และความปลอดภัย แต่หากผลิตช้าเกินไปอาจทำให้บริการไม่ทัน ผู้จัดการจึงต้องจัดทำตารางการผลิต และกำหนดเวลาสำหรับแต่ละเมนู

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

6. การคำนวณต้นทุนอาหาร

6.1 ต้นทุนอาหารต่อสูตร

ต้นทุนอาหารต่อสูตร $r = \sum \text{ต้นทุนวัตถุดิบทั้งหมดในสูตร}$

ตัวอย่าง ต้นทุนวัตถุดิบสำหรับไก่อบหนึ่งสูตรมีดังนี้

หากสูตรนี้ผลิตได้ 50 ที่

ต้นทุนต่อที่ $= \frac{1,800}{50}$
 $= 36 \text{ บาท}$

รายการ	ต้นทุน
เนื้อไก่	1,200 บาท
เครื่องปรุง	250 บาท
สมุนไพรและผักตกแต่ง	150 บาท
ซอสและน้ำมัน	200 บาท
รวม	1,800 บาท

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

6. การคำนวณต้นทุนอาหาร

6.2 อัตราต้นทุนอาหาร

$$\text{อัตราต้นทุนอาหาร} = \frac{\text{ต้นทุนอาหาร}}{\text{ยอดขายอาหาร}} \times 100$$

ตัวอย่าง ต้นทุนอาหาร 12,000 บาท และยอดขาย 40,000 บาท

$$\begin{aligned} &= \frac{12,000}{40,000} \times 100 \\ &= 30\% \end{aligned}$$

หมายความว่า ทุกยอดขาย 100 บาท มีต้นทุนวัตถุดิบอาหาร 30 บาท ส่วนที่เหลือ 70 บาทยังไม่ใช่กำไรทั้งหมด เพราะต้องนำไปชำระค่าแรง ค่าเดินทาง ค่าอุปกรณ์ และค่าใช้จ่ายอื่น

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

6. การคำนวณต้นทุนอาหาร

6.3 การคำนวณราคาขายจากอัตราต้นทุนที่กำหนด

$$\text{ราคาขาย} = \frac{\text{ต้นทุนอาหารต่อที่}}{\text{อัตราต้นทุนอาหารที่ต้องการ}}$$

ตัวอย่าง ต้นทุนอาหารต่อที่ 120 บาท และต้องการให้อัตราต้นทุนอาหารเท่ากับ 30%

$$\begin{aligned}\text{ราคาขาย} &= \frac{120}{0.30} \\ &= 400 \text{ บาทต่อคน}\end{aligned}$$

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

6. การคำนวณต้นทุนอาหาร

6.4 ต้นทุนรวมต่อคน

$$\text{ต้นทุนรวมต่อคน} = \frac{\text{ต้นทุนทั้งหมดของงาน}}{\text{จำนวนแขก}}$$

ต้นทุนทั้งหมดต้องรวมทั้งวัตถุดิบ ค่าแรง ค่าขนส่ง ค่าอุปกรณ์ และค่าใช้จ่ายอื่นที่เกี่ยวข้อง

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

6. การคำนวณต้นทุนอาหาร

6.5 กำไรขั้นต้น

$$\text{กำไรขั้นต้น} = \text{รายได้จากการขาย} - \text{ต้นทุนอาหาร}$$

แต่หากต้องการทราบกำไรจากงานอย่างแท้จริง ต้องหักค่าใช้จ่ายทั้งหมดด้วย

$$\text{กำไรสุทธิ} = \text{รายได้รวม} - \text{ต้นทุนและค่าใช้จ่ายทั้งหมด}$$

4.1 หลักการจัดรายการอาหาร (Principles of Menu Planning)

2. การควบคุมต้นทุนและความคุ้มค่า (Cost Control & Profitability)

7. ตัวอย่างการคำนวณงานจัดเลี้ยง

งานจัดเลี้ยงจำนวน 100 คน ราคาขายคนละ 500 บาท

รายได้รวม = 100×500
= 50,000 บาท

ประมาณการต้นทุนดังนี้

ดังนั้น กำไรจากงาน = 50,000 – 32,000
= 18,000 บาท

อัตรากำไร = $\frac{18,000}{50,000} \times 100$
= 36 %

ตัวอย่างนี้แสดงให้เห็นว่า การพิจารณาเฉพาะต้นทุนวัตถุดิบอาจทำให้เข้าใจว่ากิจการมีกำไรมากกว่าความเป็นจริง ผู้ประกอบการจึงต้องรวมค่าใช้จ่ายทุกประเภทก่อนประเมินความคุ้มค่า

รายการ	จำนวนเงิน
วัตถุดิบอาหารและเครื่องดื่ม	16,000 บาท
ค่าแรงพนักงาน	8,000 บาท
ค่าขนส่ง	2,000 บาท
ค่าเช่าอุปกรณ์และภาชนะ	3,000 บาท
ค่าตกแต่งและวัสดุสิ้นเปลือง	2,000 บาท
ค่าใช้จ่ายสำรอง	1,000 บาท
ต้นทุนรวม	32,000 บาท

4.2 ปัจจัยในการเลือกเมนู

ปัจจัยในการเลือกเมนู หมายถึง ข้อมูล เงื่อนไข และข้อจำกัดต่าง ๆ ที่ผู้วางแผนต้องนำมาพิจารณาก่อนกำหนดรายการอาหาร เพื่อให้อาหารเหมาะสมกับผู้รับประทาน ลักษณะงาน งบประมาณ สถานที่ และความสามารถในการผลิตและบริการการเลือกเมนูที่ดีไม่ควรพิจารณาเฉพาะความอร่อยหรือความสวยงาม แต่ต้องวิเคราะห์ว่ารายการอาหารนั้นผลิตได้จริง ให้บริการได้ทันเวลา ปลอดภัย มีปริมาณเพียงพอ และอยู่ภายในงบประมาณที่กำหนด



4.2 ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกรายการอาหาร



1. ข้อมูลผู้ร่วมงาน (Demographics)

ช่วงอายุ เพศ อาชีพ วัฒนธรรม และศาสนาของผู้ร่วมงาน มีผลโดยตรงต่อการเลือกเมนู เช่น กลุ่มผู้สูงอายุเหมาะกับอาหารย่อยง่าย รสไม่จัด ส่วนกลุ่มวัยรุ่นชอบอาหารฟิวชั่นและมีความหลากหลาย



2. งบประมาณ (Budget Limit)

งบประมาณต่อหัว (Per-head Budget) เป็นตัวกำหนดเกรดของวัตถุดิบ เช่น การใช้เนื้อนำเข้า อาหารทะเลพรีเมียม หรือการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นคุณภาพดีเพื่อควบคุมต้นทุนให้เหมาะสม



3. ฤดูกาลและสภาพอากาศ (Seasonality)

ฤดูกาลส่งผลต่อความสดใหม่และราคาของวัตถุดิบ รวมถึงความต้องการของผู้รับประทาน เช่น อากาศร้อนเหมาะกับอาหารสดชื่น ชูปเย็น หรือสลัด ส่วนอากาศเย็นเหมาะกับอาหารร้อนและซูปขึ้น

4.2 ปัจจัยด้านขีดความสามารถในการผลิตและบริการ

ขีดความสามารถในการผลิตและบริการ หมายถึง ความสามารถสูงสุดของธุรกิจจัดเลี้ยงในการจัดเตรียมอาหาร เครื่องดื่ม สถานที่ บุคลากร และการบริการให้แก่ลูกค้าตามจำนวนและเวลาที่กำหนด โดยยังคงรักษาคุณภาพ ความปลอดภัย และความพึงพอใจของลูกค้าไว้ได้ การพิจารณาขีดความสามารถจึงไม่ควรดูเพียงว่า “ครัวผลิตอาหารได้กี่จาน” แต่ต้องพิจารณาตลอดกระบวนการ ตั้งแต่การรับคำสั่งซื้อ การจัดซื้อวัตถุดิบ การเตรียมและปรุงอาหาร การขนส่ง การจัดสถานที่ การให้บริการ ไปจนถึงการเก็บงานหลังสิ้นสุดกิจกรรม

1. ความสามารถของสถานที่และครัว
2. จำนวนและทักษะของบุคลากร
3. ความพร้อมของเครื่องมือและอุปกรณ์
4. ความสามารถในการจัดซื้อและจัดเก็บวัตถุดิบ
5. ลักษณะและความซับซ้อนของเมนู
6. รูปแบบการจัดเลี้ยง
7. ระยะเวลาในการผลิตและให้บริการ
8. การขนส่งและระยะทาง
9. ความสามารถของพื้นที่ให้บริการ
10. มาตรฐานคุณภาพและความปลอดภัยของอาหาร

การเตรียมอาหารในครัวจัดเลี้ยงมืออาชีพ

4.3 การออกแบบเมนูให้สอดคล้องกับรูปแบบงานเลี้ยง

รูปแบบงานเลี้ยง	ลักษณะสำคัญของเมนู	ข้อดีและจุดเด่น	ข้อควรระวังในการจัด
บุฟเฟต์ (Buffet)	อาหารหลากหลาย จัดใส่ถาดอุ่น มีทั้งร้อนและเย็น	แขกเลือกทานได้ตามใจชอบ บริการแขกได้จำนวนมาก	ต้องคำนวณอาหารเต็มตลอดเวลา ไม่ให้ถาดว่าง
ค็อกเทล (Cocktail)	อาหารชิ้นพอกำ (Canapés/Finger Food) รับประทานง่าย	ประหยัดพื้นที่ เหมาะกับการปฏิสัมพันธ์และเดินเข้าสังคม	ต้องไม่ใช่อาหารที่มีน้ำซอสหยดเลอะเทอะง่าย
โต๊ะจีน / เซ็ตเมนู	เสิร์ฟเป็นลำดับคอร์ส 8-10 จาน แบบ รับประทานร่วมกัน	สร้างความสนิทสนม บรรยากาศเป็นทางการและอบอุ่น	จังหวะการเสิร์ฟต้องต่อเนื่อง ไม่ให้ขาดช่วง
Sit-down Dinner	เสิร์ฟอาหารจานเดียวแยกรายบุคคล (Individual Plating)	หรูหรา เป็นทางการ ควบคุมปริมาณและคุณภาพได้ดีที่สุด	ใช้พนักงานเสิร์ฟและพนักงานครัวจำนวนมาก

4.3 การจัดเมนูสำหรับงานค็อกเทล

การออกแบบอาหารขึ้นพอค้า (Canapés & Finger Foods)

งานเลี้ยงแบบค็อกเทลมุ่งเน้นการสร้างบรรยากาศการเข้าสังคม (Socializing) ดังนั้นอาหารจึงต้องได้รับการออกแบบให้สามารถรับประทานได้ใน 1-2 คำ โดยไม่ต้องใช้มีดและส้อม

หลักสำคัญในการจัดเมนูค็อกเทล

1. ความหลากหลายของเนื้อสัมผัส (กรอบ นุ่ม ชุ่มน้ำ)
2. การใช้ภาชนะขนาดเล็ก เช่น ถ้วยค็อกเทล ช้อนเซรามิก หรือไม้เสียบ finger food
3. มีอัตราส่วนอาหาร 8-12 ชิ้นต่อคน สำหรับงานระยะเวลา 2 ชั่วโมง



4.4 การจัดเมนูสำหรับผู้ที่มีข้อจำกัดด้านอาหาร



1. อาหารฮาลาล (Halal Food)

ต้องผ่านการรับรองและปรุงตามหลักศาสนาอิสลาม ปราศจากเนื้อหมู อนุพันธ์ของหมู และแอลกอฮอล์ ต้องแยกครัว อุปกรณ์ และภาชนะบรรจุอย่างเคร่งครัด



2. อาหารมังสวิรัตและวีแกน

มังสวิวัติ (Vegetarian): ไม่ทานเนื้อสัตว์ แต่บางกลุ่มทานไข่/นม
วีแกน (Vegan): งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิด 100% รวมถึงน้ำผึ้งและนม



3. การจัดการสารก่อภูมิแพ้

ต้องระบุส่วนผสมก่อภูมิแพ้หลัก 8 ชนิด (Big 8 Allergens) เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลิสง แป้งสาลี (Gluten) อาหารทะเล ไข่ นม ถั่ว/ถั่วลิสง และถั่วเปลือกแข็ง

4.5 คำนวณปริมาณอาหาร

การคำนวณปริมาณอาหาร หมายถึง การประมาณจำนวนวัตถุดิบและอาหารที่ต้องจัดเตรียมให้เพียงพอกับจำนวนแขก รูปแบบงาน เมนู และระยะเวลาการให้บริการ โดยควรมีอาหารเพียงพอ ไม่ขาดระหว่างงาน และไม่เหลือมากเกินไปจนเพิ่มต้นทุนหรือเกิดของเสีย

1. ความสำคัญของการคำนวณปริมาณอาหารการคำนวณปริมาณอาหารที่เหมาะสมช่วยให้ธุรกิจจัดเลี้ยงสามารถจัดซื้อวัตถุดิบได้ตรงกับความต้องการควบคุมต้นทุนและลดอาหารเหลือทิ้งป้องกันปัญหาอาหารหมดระหว่างงานวางแผนกำลังการผลิตและจำนวนพนักงานได้เตรียมภาชนะ อุปกรณ์ และพื้นที่จัดเก็บได้เพียงพอรักษามาตรฐานปริมาณอาหารต่อหนึ่งหน่วยบริโภคคำนวณราคาขายและกำไรของงานได้แม่นยำขึ้น



4.5 คำนวณปริมาณอาหาร

2. ข้อมูลที่ต้องทราบก่อนคำนวณ

2.1 จำนวนแขก

จำนวนแขกเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญที่สุด ต้องทราบทั้งจำนวนที่ยืนยันและจำนวนที่คาดว่าจะมาเข้าร่วมจริง หากเป็นงานที่มีโอกาสเพิ่มจำนวนแขก ควรเตรียมอาหารสำรองตามความเหมาะสม

2.2 ประเภทและลักษณะของแขก

แขกแต่ละกลุ่มบริโภคอาหารไม่เท่ากัน เช่น

- เด็กมักรับประทานน้อยกว่าผู้ใหญ่
- ผู้สูงอายุอาจรับประทานปริมาณน้อยและต้องการอาหารนุ่ม
- กลุ่มวัยทำงานอาจรับประทานในระดับมาตรฐาน
- กลุ่มนักกีฬาใช้พลังงานสูงและอาจรับประทานมากกว่าปกติ
- แขกที่มีข้อจำกัดด้านอาหารอาจต้องจัดอาหารแยกต่างหาก



4.5 คำนวณปริมาณอาหาร

2.3 ช่วงเวลาของงาน

งานที่จัดตรงกับมื้อหลัก เช่น เวลา 11.00–13.00 น. หรือ 17.00–20.00 น. ควรเตรียมอาหารในปริมาณเต็มมื้อ ส่วนงานช่วงพักประชุมหรือช่วงบ่ายอาจเตรียมเป็นอาหารว่างในปริมาณน้อยกว่า

2.4 ระยะเวลาของงาน

งานที่ใช้เวลานานมักมีการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มมากขึ้น โดยเฉพาะงานบุฟเฟต์ งานเลี้ยงสังสรรค์ หรืองานที่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.5 รูปแบบการบริการ

- บุฟเฟต์ควรมีอาหารสำรอง เพราะแขกเลือกตักได้อย่างอิสระ
- โต๊ะจีนต้องคำนวณตามจำนวนโต๊ะและจำนวนคนต่อโต๊ะ
- ค็อกเทลคำนวณตามจำนวนขึ้นต่อคน
- อาหารกล่องคำนวณตามจำนวนกล่องและจำนวนสำรอง
- อาหาร



4.5 คำนวณปริมาณอาหาร

3. สูตรพื้นฐานในการคำนวณ

3.1 ปริมาณอาหารสุทธิ

ปริมาณอาหารสุทธิ = จำนวนแขก × ปริมาณอาหารต่อคน

ตัวอย่าง แขก 200 คน กำหนดเนื้อไก่สุกคนละ 120 กรัม

$$200 \times 120 = 24,000 \text{ กรัม}$$

ดังนั้น ต้องการเนื้อไก่สุกสุทธิ 24 กิโลกรัม

3.2 การเผื่ออาหารสำรอง

ปริมาณรวม = ปริมาณพื้นฐาน × (1 + อัตราสำรอง)

ถ้าต้องการสำรองร้อยละ 10

$$24 \times 1.10 = 26.4 \text{ กิโลกรัม}$$

จึงควรเตรียมเนื้อไก่สุกประมาณ 26.4 กิโลกรัม



4.5 คำนวณปริมาณอาหาร

4. แนวทางการกำหนดปริมาณอาหารต่อคน

ตัวเลขต่อไปนี้เป็นแนวทางเบื้องต้น ต้องปรับตามลักษณะแขก เมนู และรูปแบบงาน

ประเภทอาหาร	ปริมาณโดยประมาณต่อผู้ใหญ่ 1 คน
ข้าวสวยสุก	150—200 กรัม
เนื้อสัตว์สุกทุกรวม	150—250 กรัม
ผักหรือเครื่องเคียง	100—150 กรัม
แกงหรือซूप	200—250 มิลลิลิตร
สลัด	80—120 กรัม
ของหวาน	1 ที่ หรือ 80—120 กรัม
ผลไม้	100—150 กรัม
น้ำดื่ม	500—1,000 มิลลิลิตร
เครื่องดื่มร้อน	1—2 ถ้วย
อาหารว่าง	2—3 ชิ้นต่อคน

4.5 คำนวณปริมาณอาหาร

5. ปัจจัยที่ทำให้ปริมาณอาหารคลาดเคลื่อน

- จำนวนแขกจริงไม่ตรงกับจำนวนที่ยืนยัน
- แยกบางกลุ่มรับประทานมากหรือน้อยกว่าค่าเฉลี่ย
- เมนูบางรายการได้รับความนิยมมากกว่าที่คาด
- จัดงานตรงกับช่วงมีอาหาร
- อาหารสูญเสียจากการตัดแต่งหรือปรุงมากกว่าปกติ
- พนักงานตักอาหารไม่เป็นมาตรฐาน
- ภาชนะเสิร์ฟมีขนาดใหญ่จนทำให้ตักเกินปริมาณ
- เติมอาหารบนไลน์บุฟเฟต์มากเกินไปในช่วงทำอาหาร
- ไม่มีข้อมูลจากงานที่ผ่านมาใช้ประกอบการประมาณการ



4.6 ข้อจำกัดด้านอาหาร

ข้อจำกัดด้านอาหาร หมายถึง เงื่อนไขหรือความต้องการเฉพาะที่ทำให้ผู้รับบริการไม่สามารถรับประทานอาหารบางชนิดหรือบางส่วนประกอบได้ตามปกติ อาจเกิดจากปัญหาสุขภาพ การแพ้อาหาร ศาสนา วัฒนธรรม วิถีชีวิต หรือความชอบส่วนบุคคลธุรกิจจัดเลี้ยงต้องให้ความสำคัญกับข้อจำกัดเหล่านี้ตั้งแต่การรับข้อมูลลูกค้า การวางแผนเมนู การจัดซื้อ การเตรียมและปรุงอาหาร ไปจนถึงการติดฉลากและการเสิร์ฟ เพราะความผิดพลาดบางกรณีอาจไม่ใช่เพียงความไม่พึงพอใจ แต่สามารถก่อให้เกิดอันตรายรุนแรงต่อสุขภาพของแขกได้

1. การแพ้อาหาร

การแพ้อาหารเกิดจากระบบภูมิคุ้มกันตอบสนองต่อส่วนประกอบบางอย่างในอาหาร แม้รับประทานเพียงเล็กน้อยก็อาจทำให้เกิดอาการ เช่น ผื่นคัน ใบหน้าหรือริมฝีปากบวม อาเจียน หายใจลำบาก ความดันโลหิตลดลง หรือภาวะแพ้รุนแรง



4.6 ข้อจำกัดด้านอาหาร

2. การไม่ทนต่ออาหาร

การไม่ทนต่ออาหารแตกต่างจากการแพ้อาหาร เพราะโดยทั่วไปไม่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน แต่เกิดจากร่างกายย่อยหรือรับส่วนประกอบบางชนิดไม่ได้ อาการมักเกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด ปวดท้อง ท้องเสีย หรือคลื่นไส้

3. ข้อจำกัดจากโรคและภาวะสุขภาพ

บางคนจำเป็นต้องควบคุมอาหารตามคำแนะนำของแพทย์ เช่น

- ผู้ป่วยเบาหวานควรควบคุมน้ำตาลและปริมาณคาร์โบไฮเดรต
- ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงควรลดโซเดียม
- ผู้มีไขมันในเลือดสูงควรหลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัวและอาหารทอด
- ผู้ป่วยโรคไตอาจต้องควบคุมโซเดียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส โปรตีน หรือปริมาณน้ำตามระยะของโรค
- ผู้ป่วยโรคเกาต์อาจต้องจำกัดอาหารที่มีพิวรีนสูง
- ผู้ที่เป็นโรคเซลิแอคต้องหลีกเลี่ยงกลูเตนอย่างเคร่งครัด
- ผู้ที่กลืนลำบากอาจต้องใช้อาหารบด อาหารอ่อน หรืออาหารที่ปรับความข้น



4.6 ข้อจำกัดด้านอาหาร

4. ข้อจำกัดทางศาสนา

ศาสนาและความเชื่อมีผลต่อการเลือกวัตถุดิบและวิธีเตรียมอาหาร ตัวอย่างเช่น

- อาหารฮาลาลต้องใช้วัตถุดิบ กระบวนการผลิต และการจัดเก็บที่เป็นไปตามหลักศาสนาอิสลาม โดยหลีกเลี่ยงเนื้อสุกร เลือด และเครื่องเค็มแอลกอฮอล์
- ผู้รับบริการชาวยิวบางกลุ่มอาจต้องการอาหารโคเชอร์ ซึ่งมีข้อกำหนดเกี่ยวกับชนิดอาหาร การฆ่าสัตว์ ภาชนะ และการแยกเนื้อสัตว์ออกจากผลิตภัณฑ์นม
- ชาวฮินดูบางกลุ่มหลีกเลี่ยงเนื้อวัว และบางคนรับประทานอาหารมังสวิรัต
- พุทธศาสนิกชนบางกลุ่มเลือกรับประทานอาหารเจหรืออาหารมังสวิรัต และอาจหลีกเลี่ยงผักที่มีกลิ่นฉุน

ผู้ประกอบการไม่ควรคาดเดาข้อปฏิบัติจากศาสนาของแขก เพราะระดับการปฏิบัติแตกต่างกัน ควรสอบถามข้อกำหนดจากเจ้าภาพหรือผู้รับบริการโดยตรง



4.6 ข้อจำกัดด้านอาหาร

5. ข้อจำกัดจากรูปแบบการรับประทานอาหาร

แขกอาจเลือกรูปแบบอาหารตามวิถีชีวิต จริยธรรม หรือความเชื่อส่วนบุคคล ได้แก่

- มังสวิรัติ: ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ แต่อาจรับประทานไข่หรือนม ขึ้นอยู่กับรูปแบบ
- วิแกน: ไม่รับประทานวัตถุดิบจากสัตว์ทุกชนิด รวมถึงนม ไข่ น้ำผึ้ง และผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบจากสัตว์
- อาหารเจ: งดเนื้อสัตว์และอาจงดผักกลิ่นฉุน เช่น กระเทียม หัวหอม และกุยช่าย
- เพศคาทอลิก: ไม่รับประทานเนื้อสัตว์บก แต่รับประทานปลาและอาหารทะเล
- อาหารคีโตเจนิค: จำกัดคาร์โบไฮเดรตและเน้นไขมัน
- อาหารปราศจากกลูเตน: หลีกเลี่ยงข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ และข้าวไรย์ รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมดังกล่าว

อาหารมังสวิรัติ วิแกน และอาหารเจไม่ใช่สิ่งเดียวกัน จึงต้องระบุรายละเอียดอย่างชัดเจน ก่อนออกแบบเมนู



4.6 ข้อจำกัดด้านอาหาร

6. ข้อจำกัดตามวัยและสภาพร่างกาย

กลุ่มเด็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และผู้มีความบกพร่องในการเคี้ยวหรือกลืนต้องได้รับอาหารที่เหมาะสม เช่น

- เด็กควรได้รับอาหารที่มีขนาดพอดีคำ ไม่แข็งหรือเผ็ดเกินไป และหลีกเลี่ยงอาหารที่เสี่ยงต่อการสำลัก
 - ผู้สูงอายุอาจต้องการอาหารนุ่ม ย่อยง่าย รสไม่จัด และโซเดียมต่ำ
 - หญิงตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงอาหารดิบหรือสุกไม่ทั่วถึง รวมถึงอาหารที่มีความเสี่ยงต่อการปนเปื้อน
 - ผู้ที่กลืนลำบากต้องได้รับอาหารที่มีเนื้อสัมผัสและความข้นตามที่กำหนด
- นอกจากชนิดอาหารแล้ว ต้องพิจารณาขนาดชิ้น ปริมาณต่อคน อุณหภูมิ และความสะอาดในการรับประทานด้วย



Thank you.

Image Sources



<https://cdn.shopify.com/s/files/1/0764/6691/3474/files/Grazing-Table-1-1024x748.jpg>

Source: forkandflare.com



https://images.stockcake.com/public/2/0/3/20395a91-7884-4f14-806a-46b22c34cc9e_large/chefs-plating-dishes-stockcake.jpg

Source: stockcake.com



https://www.recipetineats.com/uploads/2020/01/Cucumber-Canapes-with-Smoked-Salmon-Mousse_4.jpg

Source: www.recipetineats.com



<https://www.aperitif.com/wp-content/uploads/2025/11/Food-plating-and-presentation-guide-1024x682.png>

Source: www.aperitif.com



<https://static.thehoneycombers.com/wp-content/uploads/sites/2/2025/11/Best-halal-catering-services-in-Singapore-People-helping-themselves-to-a-buffet-spread.jpg>

Source: thehoneycombers.com