

Seçili Osmanlı Yemeklerinin Maliyeti ve Besin Deęeri¹

Osman GÜLDEMİR², Gökhan ŞALLI³, Emrah YILDIZ⁴, Onur TUGAY⁵ ve Seher ÇELİK YEŞİL⁶

Öz

Osmanlı devletinin kuruluşundan son dönemlerine kadar çorbalardan tatlılara birçok kategoride binlerce özgün yemek yer almaktadır. Araştırma kapsamında seçili Osmanlı mutfağına ait yemeklerin maliyet ve besin değerinin analiz edilmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda ilk aşamada Osmanlı yemekleri listelenmiş, seçilmiş ve sadeleştirilmiştir. Bu süreçte nitel veri toplama tekniklerinden doküman analizi kullanılmıştır. İkinci aşamada bu malzemelerin standart tariflerinin 2020 Eylül ayı Eskişehir gıda fiyatları ile döviz kuru baz alınarak TL (₺), USD (\$) ve EURO (€) cinsinden maliyet hesapları yapılmıştır. Son aşamada ise sağlık bilimleri gibi disiplinlere de katkıda bulunmak amacıyla Türkiye Beslenme Rehberi'nde yer alan referans değerleri ile eldeki tariflerin günlük gereksinimi karşılama yüzdeleri 19-50 yaş kadın ve erkek için hesaplanmıştır. Tariflerin birçoğunun enerji, karbonhidrat, posa, protein, yağ, vitaminler ve mineraller yönünden günlük ihtiyacı yüksek oranda karşıladığı görölmüştür. Araştırma kapsamında standartlaştırılan 49 adet seçili et yemeğinin bir porsiyonlarının en az maliyetli olanlarının 3,5-9,99 ₺ aralığında bulunduğu tespit edilmiştir. Düşük maliyet değerine sahip olan seçili Osmanlı yemekleri, işletmelere önemli ölçüde yarar sağlayabilecektir. İşletme menülerinde besin analizlerine yer verilmesi, önerilen miktarda besin gereksinimi açısından tüketicilerde farkındalık yaratabilir.

Anahtar Kelimeler: Besin Değeri, Maliyet, Osmanlı Yemekleri, Osmanlı Mutfağı, Yiyecek İçecek Sektörü

Cost and Nutritional Value of Selected Ottoman Dishes

Abstract

From the establishment of the Ottoman state to the last periods, there are thousands of original dishes in many categories, from soups to desserts. Within the scope of the research, it is aimed to analyze the selected Ottoman dishes in terms of cost and nutritional value. In this context, Ottoman dishes were listed, selected and simplified at the first stage. Document analysis, one of the qualitative data collection techniques, was used in this process. In the second stage, cost calculations were made in TL (₺), USD (\$) and EURO (€) based on the standard recipes of these materials in September 2020 Eskişehir food prices and the exchange rate. In the last stage, reference values and the percentages of meeting the daily needs of the present recipes were calculated for women and men aged 19-50 with the reference values of Turkey Nutrition Guide. It has been seen that most of the recipes meet the daily need in terms of energy, carbohydrates, fiber, protein, fat, vitamins and minerals at a high level. It was determined that the least costly portions of 49 selected Ottoman dishes standardized within the scope of the research were in the range of 3.5-9.99 ₺. Selected Ottoman dishes with low cost value will be able to provide significant benefits to businesses. Including nutrition facts in business menus can create awareness among consumers in terms of the recommended amount of nutrients.

Key Words: Nutrition Facts, Cost, Ottoman Dishes, Ottoman Cuisine, Food and Beverage Industry

Atıf İçin / Please Cite As:


Güldemir, O., Şallı, G., Yıldız, E., Tugay, O. ve Çelik Yeşil, S. (2022). Seçili Osmanlı yemeklerinin maliyeti ve besin değeri. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(2), 815-835.

Geliş Tarihi / Received Date: 19.04.2021


Kabul Tarihi / Accepted Date: 15.10.2021

¹ Bu makale 2004E014 numaralı ‘‘Osmanlı Mutfağındaki Meyveli Etlı Yemeklerinin Yiyecek İçecek İşletmelerine Kazandırılması’’ başlıklı Anadolu Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi'nden üretilmiştir.

² Dr. Öğr. Üyesi - Anadolu Üniversitesi Eskişehir Meslek Yüksekokulu, osmanguldemir@gmail.com

 ORCID: 0000-0002-7476-5482


³ Öğr. Gör. - Anadolu Üniversitesi Eskişehir Meslek Yüksekokulu, gsalli@anadolu.edu.tr

 ORCID: 0000-0003-3728-1398


⁴ Öğr. Gör. - Anadolu Üniversitesi Turizm Fakóltesi, emrahildiz34@anadolu.edu.tr

 ORCID: 0000-0003-0206-115X

⁵ Öğr. Gör. - Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, onurtugay26@gmail.com

 ORCID: 0000-0003-3357-6834

⁶ Doktora Öğrencisi - Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, celikseher381@gmail.com

 ORCID: 0000-0001-7698-9343

Giriş

Osmanlı İmparatorluğu döneminde mutfak; saray mutfağı ve halk mutfağı olarak ikiye ayrılmıştır. Kalabalık ve seçkin saray çevresinin beslenme ihtiyaçlarını karşılayabilmek için saray mutfağında görevli aşçılar, yeni ve farklı yemekler üretmişlerdir. Kalabalık mutfak kadrosuyla yalnızca saray ve çevresine değil, aynı zamanda saraya gelen temsilci ve misafirlerin de yeme-içme ihtiyaçlarını da karşılamaya çalışmışlardır (Yılmaz, 2002, s. 53). Bu dönemde halk mutfağının saray mutfağı kadar gösterişli olmasa da lezzet ve çeşitlilik açısından oldukça zengin olduğu söylenebilir (Demirgöl, 2018, s. 114). Misafir ağırlama konusuna büyük önem veren halk, misafir ettikleri insanlara yemeklerini beğendirebilmek için çok çaba göstermişler ve bunun için özel lezzetler ortaya çıkarmışlardır. Tarihsel olarak bakıldığında Osmanlı Devleti'nin başkentlerinin ve büyük şehirlerin saray, köşk ve konaklardaki yemeklerden oluşan saray mutfağı ve yöresel halk mutfağı şeklindeki ayrımın sosyo-ekonomik farklılıklardan kaynaklandığını söylemek mümkündür. Özellikle saray, köşk ve konaklardaki yeme-içme ritüelleri yemek ve ürün çeşitliliği açısından oldukça zengindir. Düzenlenen ziyafetler ve etkinlikler sayesinde toplumsal bir nitelik kazanmıştır (Önçel, 2015, s. 35). Saray mutfağı içerisinde yer alan gösterişli besinler sağlık ile ilişkilendirilerek titizlikle hazırlanmış ve tüketilmiştir. Mutfağa giren ürünler dönemselsel olarak farklılık göstermekle birlikte, gelişerek ve çeşitli etkileşimlerde bulunarak devamını sürdürmüştür. Teşkilatlı bir yapıya sahip olan Osmanlı mutfağı bu etkileşimleri uygun bir şekilde mutfağa da yansıtmıştır. Dolayısıyla günümüzde var olan yiyecek ve içeceklerde Osmanlı mutfağından izler bulunmaktadır (Bilgin ve Samancı 2008; Halıcı, 2009).

Beslenme, insanın var olması ile başlayıp günümüzde de üzerinde önemle durulan konuların başında gelmektedir. Bugün dünyada pek çok insan açlık ve yetersiz beslenmenin yol açtığı ölüm ve hastalıklarla savaştırmaktadır. Buna karşılık gelişmiş ülkelerin birçoğunda yaygın olarak görülen dengesiz beslenme, Türkiye'de özellikle gençler ve yetişkinler arasında sağlığı bozan en önemli beslenme sorunlarının başında gelmektedir (Bulduk, 2005). Beslenme karın doyurmak ya da açlık duygusunu bastırmak değildir. Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri, yiyecekler ile vücuduna alıp, kullanabilmesidir. İnsanın canının çektiği ya da haz duyduğu şekilde beslenmesi, geçmiş deneyimleri, alışkanlıkları, dini inançları, gelenek ve göreneklerinin bir sonucu olduğundan, toplumdan topluma, kişiden kişiye değişiklik göstermektedir (Baysal, 2007). Beslenme içerisinde yer alan besin maddesi ise gıda maddesi ya da yiyecek maddesi olarak da tanımlanır. Ayrıca yenilebilen bitki ya da hayvan dokuları şeklinde de tanımlanmaktadır. Besinler su, organik veya inorganik öğelerden oluşmaktadır ve bir kısmı doğadan elde edildiği şekilde tüketildiği gibi, bir kısmı da işlem görmüş şekli ile tüketime sunulmaktadır. İnsanın yaşamı için 50'ye yakın besin ögesine gereksinimi olduğu ve insanın, sağlıklı büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği bilinmektedir. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konulmuştur. Bu besin öğeleri; protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineral ve su gibi kimyasal bileşiklerdir (Önçel ve Özgür-Göde, 2017, s. 26). İnsanların yaşamlarını sürdürmeleri, büyüyebilmeleri, sağlıklarını koruyabilmeleri, gereken hareket ve işleri yapabilmeleri için besin maddelerinin yeterli ve dengeli olarak vücuda alınıp kullanılmalrı gerekmektedir (Baysal, 2013, s. 9).

Günümüzde olduğu gibi geçmiş dönemlerde de beslenme, önemli bir konu olarak ele alınmıştır. Buna göre bütün imparatorluklarda olduğu gibi, Osmanlı Devleti'nde de hem başkentin hem de sarayın doyurulması, üzerinde ciddiyetle durulan bir mesele olmuştur (Bilgin, 2002, s. 35). Osmanlı tıbbında da sağlıklı yaşam bakımından beslenme oldukça önem arz etmektedir. Dolayısıyla tıp yazması eserler genellikle dengeli beslenmeye vurgu yapmaktadır. Tıp alanında olduğu gibi Osmanlı mutfağında da sağlıklı yaşama, yiyecek ve içeceklerin çeşidine, özelliklerine, hangi bünyedekilerin neyi, ne zaman ve nasıl tüketeceğine çok önem verilmiştir. Besinler sadece beslenme amacıyla değil, hastalıklardan koruyucu ve tedavi edici özellikleri ile de değerlendirilmiştir (Sarı, 2008). Sağlıklı ve dengeli beslenme zihniyetiyle hareket eden Osmanlı mutfağı; Orta Asya, İran, Ortadoğu ve Anadolu'nun zengin mutfak mirasları üzerine kurulmuş ve genişleyen imparatorluğa dâhil edilen halkların yerel mutfaklarından da etkilenmiştir. Coğrafi etkenlerden kaynaklanan bölgesel farklılıklar ve farklı dinlerin beslenmeyle ilgili kısıtlamaları dışında Osmanlı topraklarında yaşayan Müslümanlar, Hıristiyanlar ve Yahudiler zaman içerisinde, özünde ortak bir mutfağı paylaşmaya başlamıştır (Işın, 2020, s. 33). Osmanlı mutfağında Orta Asya'dan gelen darı/buğday, et ve süt ürünlerinin ağırlıklı olmasının yanı sıra bunlara daha sonra Osmanlı coğrafyasında yetişen birçok bitki türleri ve çeşitli hayvan etleri de eklenmiştir. Osmanlı mutfağı Orta Asya kökeninden uzaklaşan bir mutfak değil göçler ve yerleşik hayata geçme ile gelişimini devam ettiren bir mutfak özelliğindedir. Osmanlı yemek kültüründe et, yüksek besin değerinin yanı sıra toplumsal itibarı da yüksek bir besindir. Et yemek ve

ikram etmek Orta Asya geleneğinden süre gelen bir üstünlük sayılmaktadır. Seçkin Osmanlı mutfaklarında et denildiğinde daha yumuşak ve lezzetli olduğu düşünölen koyun ve kuzu eti anlaşılmaktadır (Karakuş vd., 2015, s. 63). Osmanlı Saray mutfağı, Orta Asya ve Selçuklu Türklerinin ana besin maddesi olan eti tüketmiş ancak ete tek ana öğün olarak yer vermemiştir. Osmanlı döneminde ise değışimlerin yaşandığı, Osmanlı'nın hem hayvansal hem de bitkisel kaynaklı yemekler yönünden dengeli bir mutfak kültürüne sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Osmanlı Sarayında yemek konusu çok önemli göröldüğü için Matbah-ı Âmire ve Kiler-i Âmire isimli iki teşkilat bulunmaktadır. Matbah-ı Âmire, esasen bir mutfak değıl bünyesinde çeşitli mutfaklar, helvahâne, kiler, fırınlar, çeşitli kârhâneler, mirî mandıra ve simidhâneyi barındıran idarî kurumun adıdır (Bilgin, 2004, s. 55-56). Malzemenin toplandığı kuruma ise Kiler-i Âmire, malzemeyi toplayan kişiye de Matbah Emmini denilmiştir (İnalçık, 2013, s. 15). Yemek yiyenleri memnun etmek için uğraşan aşçılar, uzmanlıkları, becerileri ve yaratıcılıklarıyla Osmanlı mutfağının zenginleşmesine katkıda bulunmuşlardır. Fatih Sultan Mehmed için yapılan kestaneli bulgur pilavı, Evliya Çelebi'nin bahsettiğı kavunlu zerde ve Sultan Abdülaziz'in harem mutfağında çalışan siyahi bir kadın aşçının icadı olan hünkârbeğendi, bu yaratıcı buluşlara örnektir (Işın, 2019, s. 213).

Osmanlı devletinin kuruluşundan son dönemlerine kadar çorbalardan tatlılara birçok kategoride binlerce yemek bulunmaktadır. Bu yemekler içerisinde özellikle meyve ve meyvelerden elde edilen ürünler ile hazırlanan yemekler hem sağlık açısından değılendirilmiş hem de ete duyulan sayğı kadar sebze ve meyvelere de sayğı duyulması gerektiğı kanısından yola çıkılarak tüketimi sağlanmıştı (Işın, 2019). Literatür incelendiğinde meyvelerin Osmanlı mutfağında yer alan yemeklerde oldukça fazla kullanıldığı gözlenirken, yemek kitaplarında meyveli yemekler konusunda daha az bilgi ve tarife yer verildiğı tespit edilmiştir. Yapılan incelemede, Osmanlı yemek kitaplarında bulunan tarif ve tariflere göre meyvelerin en çok bulunduğu yemek grupları sırasıyla; tatlılar, hoşaf ve şerbetler, dolmalar şeklinde belirlenirken, meyvelerin en az bulunduğu yemekler ise; çorbalar, sebze yemekleri ve hamur işleri olmuştur. Oysaki literatürde meyvelerin çorbalarda, pilavlarda, ekşili et yemeklerinde ve yahnilerde, hatta turşularda kullanıldığı özellikle vurgulanmıştır (Ayyıldız, 2018, s. 584). Osmanlı'da et ve meyvelerin bir araya gelmesiyle oluşturulan yemek türlerinin mevcut olduğunu da söylemek mümkündür. Meyveli et yemekleri hem sağlık açısından hem de lezzet açısından ön planda değılendirilebilecek yemeklerdir.

Maliyet analizi; malzeme kullanımının denetim altına alınması, verimsiz yatırımların önlenmesi, israfın engellenmesi, çeşitli kıyaslamaların yapılabilmesi gibi yararları olan ve maliyet kontrolünün konusu olan bir kavramdır (Yüksel, 1996, s. 127; Erdinç, 2009, s. 314). Yiyecek içecek maliyet kontrolü ise işletmelerin yiyecek ve içecek malzemelerini satın alması ile başlar ve üretilip, servis edildikten sonra tüketilmesi ile sona erer (Sökmen, 2003, s. 201). Yiyecek içecek işletmelerinde maliyet kontrolü önemli bir konudur. Diğer tüm işletmeler gibi yiyecek içecek işletmeleri de insanların beslenme ve sosyalleşme ihtiyacını karşılarken kâr elde etmeyi hedeflemektedir. Üretim yapan işletmelerde bir mamulün elde edilmesi için tüketilen mal ve hizmet, maliyet gideri olarak ifade edilebilir. Yani maliyet belirli bir amaç için katlanması gereken fedakarlıkların parasal değıeri şeklinde tanımlanmaktadır. Yiyecek içecek işletmelerinde üretim maliyetleri diğer üretim işletmelerinde olduğu gibi malzeme, işçilik ve genel üretim maliyetinden oluşmaktadır. Bir yiyecek-içecek işletmesinin temel maliyetleri yiyecek, içecek ve personel maliyetidir. Yiyecek ve içecek maliyetleri özelinde ise et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri, sebze ve meyveler gibi yiyecek üretiminde gerekli olan hammadde ve malzemelerden oluşmaktadır (Yükçü, 1993, s. 23; Özgür-Göde, 2020, s. 141-142). Bu maliyet kontrollerinin etkili olarak yapılması için buna ilişkin unsurların detaylı bir şekilde incelenmesi önemlidir (Koroğlu vd., 2011, s. 36). Maliyet kontrolü yapılabilmesi için ise standartların geliştirilmesi, gerçekleşen rakamlarla standartların karşılaştırılması, maliyeti belirleyen unsurların olabildiğince hesaba katılması ve kontrol edilebilir maliyet unsurlarının tasarrufu gibi hususlar yerine getirilmektedir (Azaltun, 2007, s. 26). Osmanlı'da özellikle saray ve konaklarda yiyecek içecek maliyetlerinin kontrolü amacıyla muhasebe defterlerinin tutulduğu bilinmektedir. Bu defterler vasıtasıyla mutfaklarda kullanılan araç ve gereçlerin ne zaman, nereden, kimlerden, hangi miktarlarda ne amaçla temin edildiğı ve ne kadar ödeme yapıldığı bilgisine ulaşılmaktadır. Benzer şekilde yiyecek içecek üretiminin gerçekleştiğı aşevi gibi vakfiyelerde, tekkelerde, külliye ve medreselerde de muhasebe ve bazen de yemek defterleri tutulmaktadır. Haliyle dönemsel olarak farklılıklar arz etse de Osmanlı'da ekonomik düzen, mali kontrol sistemleri varlığı ve önemi anlaşılmaktadır (Barkan, 1979; Halıcı, 1992; Pamuk, 2003; Bilgin, 2004; Emecen, 2006; Singer, 2015; Gündüzöz, 2016; Bilgin ve Çağlar 2019).

Yöntem

Araştırma kapsamında Osmanlı mutfağına ait çoğunlukla meyve ve meyve ürünü barındıran seçili yemeklerin maliyet ve besin değeri açısından analiz edilmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda ilk aşamada Osmanlı et yemekleri listelenmiş, seçilmiş ve sadeleştirilmiştir. Seçilen yemeklerin büyük kısmında doğrudan elma, kayısı, kavun ve erik gibi meyveler yer almakta, kimilerinde ise koruk, vişne suyu, sirke ve kuş üzümü gibi malzemeler ile kırmızı ve beyaz et ile ürünleri bir arada bulunmaktadır. Çalışmada nitel veri toplama tekniklerinden doküman analizi kullanılmıştır. Doküman incelemesindeki temel amaç; hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analiz edilmesidir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Tarifler ve içerikleri Osmanlı mutfağı konusunda çalışmaları olan iki akademisyen, Türk mutfağı üzerine araştırmacı yazar kimliği olan bir kişi ve Türk mutfağı konusunda çalışmaları olan bir mutfak şefinden uzman görüşleri alınarak netleştirilmiştir. Belirlenen 49 yemeğe ait günümüz mutfaklarında uygulanabilir standart tarifler oluşturularak bir porsiyon malzeme miktarları tespit edilmiştir. Yemeklerin bir porsiyonuna ait malzemeler Tablo 1’de aktarılmaktadır.

Tablo 1a. Yemeklerin Bir Porsiyonuna Ait Malzemeler

Sıra	Adı	Malzemeler
1.	İşkembe Çorbası	İşkembe 100 g, Su 300 ml, Tuz 1,5 g, Un 1,5 g, Sadeyağ 1 g, Kırmızıbiber 0,4 g, Et suyu 50 ml, Domates salçası 3,5 g, Yumurta 15 g, Sirke 1 g, Karabiber 0,5 g, Pul biberi 0,4 g
2.	İstofato Kum-Makaronya	Siğir eti 166 g, Sirke 166 ml, Sarımsak 6,5 g, Karabiber 1,3 g, Turunç kabuğu 1,5 g, Sadeyağ 21 g, Domates 93 g, Su 466 ml, Düdük makarnası 86 g, Tuz 4 g, Peynir 16 g
3.	Balık Dolması	Levrek 350 g, Zeytinyağı 50 g, Soğan 150 g, Dolmalık fıstık 10 g, Kuş üzümü 10 g, Tuz 6 g, Karabiber 1 g, Tarçın 1 g, Karanfil 0,5 g, Kakule 0,5 g, Un 18 g, Bonbon şeker 30 g
4.	Kuzu Kızartması	Kuzu but 100 g, Yoğurt 100 g, Tereyağı 18 g, Soğan 58 g, Su 80 ml, Kuzu ciğeri 70 g, Kuş üzümü 1 g, Dolmalık fıstık 3 g, Tarçın 0,15 g, Tuz 0,5 g, Yenibahar 0,15 g, Karabiber 0,25 g, Kimyon 0,15 g, Et suyu 80 ml, Pirinç 36 g
5.	Kuzu İç Pilav	Tereyağı 15 g, Kuzu karaciğeri 41 g, Soğan 48 g, Dolmalık fıstık 6,5 g, Pirinç 30 g, Kestane 33 g, Et suyu 100 ml, Bal 3 g, Kuş üzümü 6 g, Tuz 0,83 g, Yenibahar 2 g, Tarçın 2 g, Karabiber 0,83 g, Dereotu 3,3 g
6.	Kabuniye	Koyun eti 166 g, Su 200 ml, Tereyağı 30 g, Soğan 96 g, Nohut 50 g, Kuru kayısı 30 g, Pirinç 26 g
7.	Balık Güveç	Levrek 250 g, Tuz 5 g, Soğan 72,5 g, Zeytinyağı 30 g, Sirke 5 g, Su 25 ml, Safran 0,35 g
8.	Terkib-i Tuffâhiyye (Elma Dolması)	Kara üzüm 83 g, Sumak 1,3 g, Su 121 ml, Koyun eti 100 g, Elma 200 g, Limon 16 g, Koyun kıyması 16 g, Tuz 2,5 g, Karabiber 0,41 g, Pirinç 4,3 g, Kuru kayısı 25 g, Badem 25 g, Şeker 2,3 g, Ceviz 3,3 g
9.	Tavşan Yahnisi	Tavşan 300 g, Tuz 2,5 g, Tereyağı 20 g, Soğan 72,5 g, Bal 9 g, Sirke 13 g, Kara üzüm 50 g, Kimyon 1,25 g, Kişniş tohumu 2 g
10.	Yalancı Balık Dolması	Zeytinyağı 58 g, Soğan 72,5 g, Pirinç 30 g, Su 100 ml, Galeta unu 2,6 g, Dolmalık fıstık 3,3 g, Kuş üzümü 3,3 g, Tuz 1,6 g, Karabiber 0,41 g, Tarçın 0,25 g, Yenibahar 0,25 g, Kakule 0,25 g, Patlıcan 166 g, Kuzu kaburga 66 g
11.	Terkib-i Çeşidiyye	Koyun eti 83 g, Su 35,5 ml, Bal 6 g, Nar ekşisi 8 g, Tuz 2,5 g, Kuzu kıyması 25 g, Badem 25 g, Kuru kayısı 25 g, Kuru erik 25 g, Elma 61 g, Nişasta 0,83 g, Gül suyu 2,5 g, Misk 0,16 g
12.	İbrahimiye	Koyun eti 150 g, Tuz 1 g, Su 40 ml, Kuru kişniş 1 g, Zencefil 1 g, Karabiber 1 g, Tarçın 1,2 g, Karanfil 0,8 g, Soğan 58 g, Damla sakızı 0,5 g, Koyun kıyması 50 g, Badem sütü 4 g, Koruk suyu 4 g, Şeker 3 g, Gül suyu 2 g
13.	Hummaziye	Koyun eti 150 g, Tuz 1 g, Su 120 ml, Kuru kişniş 1 g, Zencefil 1 g, Karabiber 1 g, Tarçın 1,2 g, Karanfil 0,8 g, Koyun kıyması 50 g, Turunç suyu 4 g, Koruk suyu 4 g, Badem sütü 4 g, Şeker 3 g, Gül suyu 2 g
14.	Kestane Yahnisi	Koyun eti 166 g, Kestane 83 g, Soğan 96 g, Sadeyağ 16 g, Tarçın 5 g, Şeker 5 g, Su 133 ml, Tuz 1,6 g
15.	Hünkâr Pilavı	Koyun eti 93,75 g, Koyun kıyması 31,25 g, Pirinç 45 g, Tereyağı 25 g, Tuz 0,62 g, Dolmalık fıstık 3,75 g, Kuş üzümü 2,5 g, Yenibahar 0,31 g, Su 250 ml
16.	Kubuni Pilav	Koyun eti 37,5 g, Tereyağı 15 g, Tuz 0,62 g, Badem 12,5 g, Dolmalık fıstık 12,5 g, Kuru üzüm 6 g, Kuş üzümü 5 g, Kakule 0,6 g, Su 125 ml, Pirinç 45 g, Kara üzüm 3,75 g, Tarçın 0,75 g, Yenibahar 0,62 g, Karabiber 0,62 g
17.	Kayısı Yahnisi	Kemikli kaburga eti 166 g, Su 133 ml, Tuz 0,62 g, Kuru kayısı 333 g, Tereyağı 5,6 g, Şeker 116 g
18.	Maydanozlu Köfte	Koyun kıyması 125 g, Tuz 2,5 g, Karabiber 2,5 g, Tereyağı 15 g, Soğan 72,5 g, Maydanoz 7,5 g, Sirke 25 ml, Su 25 ml
19.	Erikli Yahnisi	Kaburga eti 125 g, Kuru erik 62,5 g, Soğan 72,5 g, Sadeyağ 12,5 g, Tarçın 3,75 g, Şeker 3,75 g, Su 100 ml, Tuz 1,25 g
20.	Acem Pilavı	Tereyağı 11,2 g, Koyun eti 62,5 g, Soğan 36,25 g, Tuz 0,6 g, Su 25 ml, Dolmalık fıstık 5 g, Kuş üzümü 0,6 g, Kakule 0,6 g, Tarçın 0,75 g, Karanfil 0,5 g, Pirinç 45 g, Et suyu

21.	Tavuklu Yahni	75 ml Kuzu eti 50 g, Piliç 208 g, Su 133 ml, Tereyağı 10 g, Soğan 72,5 g, Tuz 2,5 g, Nohut 25 g, Kara üzüm suyu 33 ml, Kepek ekmeği 66 g
22.	Zerdali Aşı	Koyun eti 125 g, Tuz 1,25 g, Su 100 ml, Soğan 72,5 g, Kişniş 0,31 g, Kimyon 0,31 g, Damla sakızı 0,31 g, Tarçın 0,37 g, Karabiber 0,31 g, Zencefil 0,31 g, Kuru kayısı 50 g, Badem 37,5 g, Safran 0,25 g, Gül suyu 2,5 g
23.	Tuffahiye	Koyun eti 166 g, Tuz 1,6 g, Kişniş tohumu 0,83 g, Taze kişniş 0,66 g, Soğan 48 g, Tarçın 0,33 g, Karabiber 0,83 g, Damla sakızı 0,33 g, Zencefil 27 g, Kuru nane 0,66 g, Elma 11 g, Badem 20 g, Su 33 ml, Gül suyu 0,41 g
24.	Mutancana	Koyun eti 150 g, Bal 8,5 g, Tereyağı 7,5 g, Soğan 72,5 g, Kızıl üzüm 6,25 g, Kayısı 12,5 g, Kara erik 12,5 g, Badem 15 g, Üzüm sirkesi 2,5 g

Kaynak: Halıcı, 1990; Halıcı, 1999; Alus, 2002; Efendi, 2005; Şirvani, 2005; Mihrî, 2016; Tosun, 2016; Bilgin ve Samancı, 2008; Yerasimos, 2010; Güldemir, 2015.

Tablo 1b. Yemeklerin Bir Porsiyonuna Ait Malzemeler Devamı

Sıra	Adı	Malzemeler
25.	Sarımsaklı Yahni	Et 125 g, Sarımsak 20 g, Soğan 72,5 g, Tereyağı 15 g, Sirke 25 ml, Su 30 ml, Tuz 3,75 g, Karabiber 2,5 g, Kimyon 1,25 g
26.	Rummaniye (Nar Aşı)	Koyun eti 125 g, Tuz 2,5 g, Su 375 ml, Patlıcan 37,5 g, Kabak 50 g, Soğan 36,25 g, Kimyon 0,62 g, Kişniş tohumu 0,62 g, Tarçın 0,37 g, Karabiber 0,62 g, Damla sakızı 0,16 g, Taze nane 1,5 g, Nar 30 g, Kuru nane 0,5 g, Sarımsak 1,5 g
27.	Patlıcan Kayganası	Patlıcan 250 g, Tuz 2,5 g, Yumurta 25 g, Dolmalık fıstık 7,5 g, Kuş üzümü 7,5 g, Karabiber 0,62 g, Tarçın 0,75 g, Dana kıyması 37,5 g, Tereyağı 7,5 g
28.	Patlıcan Dolma	Patlıcan 166 g, Tuz 1,6 g, Kuzu kıyma 50 g, Soğan 48 g, Karabiber 0,83 g, Nane 0,6 g, Safran 0,16 g, Pirinç 15 g, Kuzu kemiği 33 g, Koruk suyu 33 ml, Su 66 ml
29.	Bamya Bastı	Kuzu eti 125 g, Su 100 ml, Tuz 1,25 g, Sıvıyağ 5,5 g, Soğan 72,5 g, Bamya 62,5 g, Koruk suyu 75 g, Tarçın 0,75 g, Karabiber 0,62 g
30.	Etlı Kavun Dolması	Soğan 29 g, Kuzu kıyma 20 g, Tereyağı 3 g, Pirinç 12 g, Tuz 1 g, Karabiber 1 g, Badem 10 g, Dolmalık fıstık 4 g, Kuş üzümü 4 g, Kavun 240 g
31.	Hamsi Terbiyesi	Hamsi 333 g, Zeytinyağı 8 g, Sirke 3,3 g, Maydanoz 5 g, Karabiber 1,6 g, Zeytinyağı 29 g
32.	Mahmûdiyye	Tavuk 250 g, Su 250 ml, Tuz 1,25 g, Badem 37,5 g, Bal 9 g, Razaki üzümü 50 g, Kayısı 50 g, Tereyağı 11,25 g, Arpa şehriye 77,5 g, Tavuk suyu 200 ml
33.	Hubeyşiye	Koyun eti 166 g, Tuz 1,6 g, Su 133 ml, Soğan 48 g, Havuç 20 g, Kuru kişniş 1,6 g, Kimyon 1,6 g, Tarçın 2 g, Damla sakızı 0,33 g, Karabiber 1,6 g, Sirke 1,6 g, Ceviz 40 g, Kuru nane 0,66 g
34.	Tatlı Et	Tereyağı 30 g, Kuzu gerdan 250 g, Soğan 72,5 g, Üzüm pekmezi 11,25 g, Su 100 ml, Tuz 2,5 g, Yenibahar 2,5 g, Tarçın 3 g
35.	Curcaniye	Kuzu eti 83 g, Tuz 1,33 g, Su 166 ml, Beyaz soğan 25 g, Kuru kişniş 0,33 g, Karabiber 0,66 g, Tarçın 0,33 g, Zencefil 0,33 g, Havuç 20 g, Nar tanesi 0,66 g, Taze üzüm 10 g, Sirke 10 g, Badem 28 g, Şeker 1 g, Hünnap 0,33 g, Gül suyu 1,66 g
36.	Hulviye-Ferhane Aşı	Kuzu eti 83 g, Kuyruk 13 g, Tuz 1,6 g, Su 166 ml, Kuru kişniş 0,83 g, Havuç 20 g, Soğan 48 g, Karabiber 0,83 g, Zencefil 0,41 g, Damla sakızı 0,33 g, Tarçın 0,5 g, Sirke 6,6 g, Şeker 5 g, Safran 0,33 g, Badem 20 g, Hünnap 3,33 g, Dolmalık fıstık 3,33 g, Fındık 10 g, Kızıl üzüm 13,3 g, Kara erik 33,3 g, Kiraz kurusu 13,3 g, Gül suyu 0,83 g
37.	Erik Dolması	Kuru erik 250 g, Pirinç 22,5 g, Kıyma 125 g, Tuz 1,25 g, Tereyağı 15 g, Su 50 ml, Şeker 87,5 g
38.	Zirbaç Aşı	Koyun eti 250 g, Tuz 2,5 g, Tarçın 7,5 g, Şeker 3,5 g, Üzüm sirkesi 10,62 g, Badem 11 g, Su 300 ml, Karabiber 0,62 g, Kişniş tohumu 0,62 g, Damla sakızı 0,5 g, Safran 0,1 g, Gül suyu 0,62 g
39.	Mülebbes Dolma	Kuzu kıyması 25 g, Karabiber 1 g, Pirinç 10 g, Soğan 29 g, Tuz 1 g, Patlıcan 150 g, Yumurta 20 g, Sadeyağ 40 g, Koruk suyu 25 ml, Et suyu 80 ml
40.	Çömlek Kebabı	Koyun eti 83 g, Soğan 48 g, Kabak 66 g, Bamya 33 g, Patlıcan 50 g, Koruk suyu 49 ml, Sarımsak 5 g, Tuz 0,83 g, Karabiber 0,83 g, Kimyon 1,83 g, Anason 0,66 g, Tarçın 2,5 g, Tereyağı 7,5 g, Un 2,6 g
41.	Kıymadan Fırın Kebabı	Tereyağı 15 g, Soğan 72,5 g, Kıyma 250 g, Dolmalık fıstık 10 g, Kuş üzümü 10 g, Tuz 1,25 g, Karabiber 1,25 g, Tarçın 1,5 g, Koyun iç gömleği 50 g
42.	Tatlılı Yahni	Koyun gerdan 250 g, Su 400 ml, Tarçın 1,5 g, Karanfil 4 g, Tuz 1,25 g, Pekmez 50 g, Kuru kayısı 125 g
43.	Özbek Pilavı	Kuzu eti 55 g, Su 200 ml, Tuz 3,75 g, Tereyağı 11,25 g, Et suyu 100 ml, Dolmalık fıstık 3,75 g, Kuş üzümü 3,75 g, Tarçın 0,37 g, Karanfil 0,55 g, Kakule 0,25 g, Kıyma 25 g, Pirinç 45 g
44.	Tabahece	Kuyruk 16 g, Tuz 3,33 g, Safran 0,66 g, Su 33,3 ml, Et 66,6 g, Soğan 24 g, Kereviz 33,3 g, Taze nane 3,33 g, Kuru kişniş 0,41 g, Kimyon 0,41 g, Tarçın 1 g, Zencefil 0,91 g, Sirke 16 g, Koruk suyu 10 g, Kuru kişniş 0,41 g, Kimyon 0,41 g, Yumurta sarısı 30 g, Gül suyu 3,33 g, Sumak, Abkame 0,1 g
45.	Sikbaç	Koyun eti 125 g, Tuz 2,5 g, Tarçın 1,5 g, Kuru kişniş 1 g, Soğan 36 g, Pırasa 40 g, Havuç 30 g, Pekmez 3,5 g, Bal 4 g, Sirke 10 g, Safran 1 g, Badem 40 g, Hünnap 5 g, Kuru üzüm 12 g, Kuru incir 20 g, Gül suyu 10 g, Taze kişniş

46.	Raşidiye	Tavuk göğsü 130 g, Bal 129,6 g, Sadeyağ 59,6 g, Safran 0,04 g, Tuz 1 g, Kuru kayısı 15 g, Buğday nişastası 63 g, Su 280 ml, Badem 43,4 g, Gül suyu 0,5 g, Karanfil 0,4 g, Tarçın 0,6 g, Şeker 3 g
47.	Sığır Eti Yahnisi	Sığır eti 250 g, Sirke 100 ml, Portakal 7,5 g, Mısır tanesi 50 g, Sarımsak 2,25 g, Tereyağı 7,5 g, Domates 55 g, Tuz 2,5 g, Karabiber 1,25 g, Su 175 ml, Makarna 62,5 g
48.	Hısrimiye	Koyun eti 166 g, Tuz 1,6 g, Su 149 ml, Kuru kişniş 0,83 g, Patlıcan 50 g, Soğan 48 g, Kabak 66 g, Taze nane 1,3 g, Karabiber 1,6 g, Damla sakızı 0,33 g, Tarçın 2 g, Koruk suyu 3,33 g, Limon suyu 3,33 g, Badem 13 g, Kuru nane 0,66 g, Tavuk 66 g, Elma 61 g, Gül suyu 6,6 g
49.	Nirbaç	Kuzu kuşbaşı 83 g, Tuz 0,83 g, Soğan 48 g, Havuç 20 g, Kuru kişniş 0,41 g, Tarçın 0,5 g, Karabiber 1,66 g, Damla sakızı 0,16 g, Zencefil 0,41 g, Taze nane 0,66 g, Su 66 ml, Dana kıyması 33 g, Nar 16 g, Kara üzüm 10 g, Ceviz 6,66 g, Kuru nane 0,33 g, Gül suyu 3,33 g

Kaynak: Halıcı, 1990; Halıcı, 1999; Alus, 2002; Efendi, 2005; Şirvani, 2005; Mihrî, 2016; Tosun, 2016; Bilgin ve Samancı, 2008; Yerasimos, 2010; Güldemir, 2015.

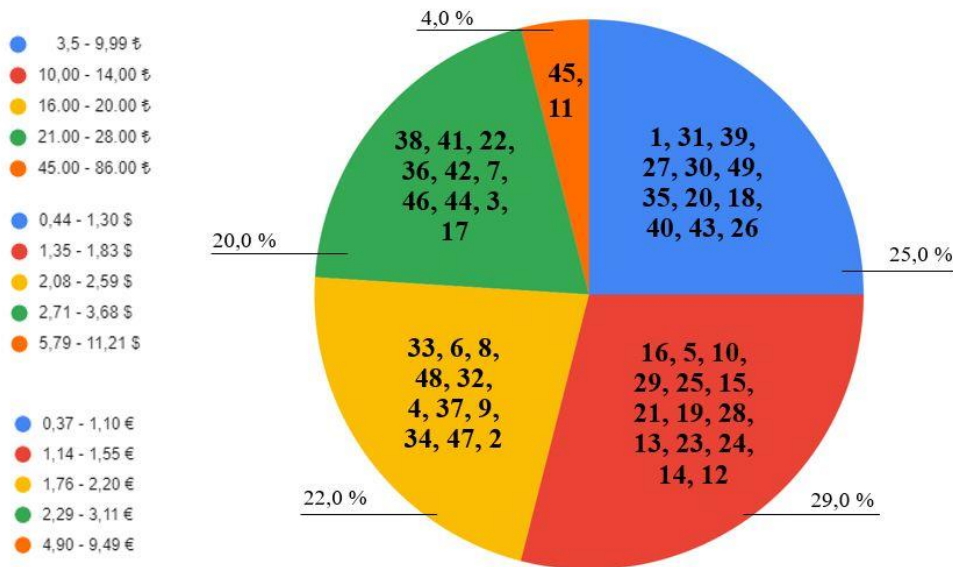
İkinci aşamada bu standart tariflerin 2020 Eylül ayı Eskişehir gıda fiyatları ile döviz kuru baz alınarak TL (₺), USD (\$) ve EURO (€) cinsinden maliyet hesapları yapılmıştır. Farklı para birimleri üzerinden hesaplanmasının amacı farklı kurlarla işlemlerini gerçekleştiren işletmelere kolaylık sağlamaktır. Ayrıca turistik işletmelerde müşterilerin döviz kullanımı yaygındır (Rasim, 2004, s. 102). Üçüncü aşamada ise tariflerin bir porsiyonun besin değeri analizleri Beslenme Bilgi Sistemi (BeBiS) programı ile analiz edilmiştir. BeBiS, beslenme araştırmalarında ulusal ve uluslararası gıda veri tabanlarını barındıran, enerji ve besin ögesi analizi için kullanılan paket programdır (Erhardt, 2010).

Son aşamada ise sağlık bilimleri gibi disiplinlere de katkıda bulunmak amacıyla “Türkiye Beslenme Rehberi”nde yer alan referans değerleri ile eldeki tariflerin günlük gereksinimi karşılama yüzdeleri 19-50 yaş kadın ve erkek için hesaplanmıştır. Osmanlı mutfağındaki seçili et yemeklerinin bir porsiyonlarının besin analizleri yapıldıktan sonra TÜBER’de (2016, s. 164-176) belirtilen cinsiyete göre günlük gereksinim ihtiyaçları açısından değerlendirilmiştir.

Bulgular

Maliyet Analizine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında ele alınan seçili Osmanlı yemeklerinin bir porsiyonunun; Türk Lirası ₺, Amerikan Doları \$ ve EURO € para biriminde hesaplamaları yapılmıştır (Ek 1). Yemeklerin maliyet oranları, yüzdelik dilim içerisinde en düşük maliyetten en yüksek maliyete doğru sıralanarak Grafik 1’de gösterilmektedir. Grafik dilimlerinde Tablo 1’de sıralanan yemek numaralarına yer verilmiştir.



Grafik 1. Yemeklerin Maliyet Oranları

Elde edilen veriler incelendiğinde; bir porsiyonu 3,5-9,99 ₺ (0,44-1,30 \$ ve 0,37-1,10 €) maliyet aralığında en düşükten yükseğe sırasıyla İşkembe Çorbası, Hamsi Terbiyesi, Mulebbes Dolma, Patlıcan

Kayganası, Etlı Kavun Dolması, Nirbaç, Curcaniye, Acem Pilavı, Maydanozlu Köfte, Çömlek Kebabı, Özbek Pilavı ve Rummaniye isimli 12 yemek bulunmakta ve bu oran yüzdelik dilim içerisinde %25'e karşılık gelmektedir. Maliyet aralığı 10,00-14,00 ₺ (1,35-1,83 \$ ve 1,14-1,55 €) olan Kubuni Pilav, Kuzu İç Pilav, Yalancı Balık Dolması, Bamya Bastı, Sarımsaklı Yahni, Hünkâr Pilavı, Tavuklu Yahni, Erikli Yahni, Patlıcan Dolma, Hummazıye, Tuffahiye, Mutancana, Kestane Yahnisi ve İbrahimiye isimli 14 yemek bulunmakta ve %29'luk yüzdelik dilim içerisinde yer almaktadır. Bir porsiyonu 16,00-20,00 ₺ (2,08-2,59 \$ ve 1,76-2,20 €) maliyet aralığında Hubeyşiye, Kabuniye, Terki-i Tuffâhiyye, Hısrımıye, Mahmûdiyye, Kuzu Kızartması, Erik Dolması, Tavşan Yahnisi, Tatlı Et, Sığır Eti Yahnisi ve İstofato Kum-Makaronya isimli 11 yemek bulunmakta ve %22'lik yüzdelik dilim içerisinde yer almaktadır. Bir porsiyonu 21,00-28,00 ₺ (2,71-3,68 \$ ve 2,29-3,11 €) maliyet aralığında Zirbaç Aşı, Kıymadan Fırın Kebabı, Zerdali Aşı, Hulviye-Ferhane Aşı, Tatlılı Yahni, Balık Güveç, Raşidiye, Tabahece, Balık Dolması ve Kayısı Yahnisi isimli 10 yemek bulunmakta ve bu oran yüzdelik dilim içerisinde %20'ye; 45,00-86,00 ₺ (5,79-11,21 \$ ve 4,90-9,49 €) maliyet aralığında ise Sıkbaç ve Terki-i Çeşidiyye isimli iki yemek bulunmakta ve bu oran yüzdelik dilim içerisinde %4'e karşılık gelmektedir.

Besin Değerlerine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında standartlaştırılan Osmanlı mutfağına ait 49 yemek tarifinin bir porsiyonunda bulunan; enerji, karbonhidrat, posa, protein, yağ, A, C, E, B12 vitamini, tiamin, riboflavin, folat, demir, çinko, kalsiyum ve fosfor açısından besin değeri analizleri yapılmıştır (Ek 2). Yemeklerin bir porsiyonunda bulunan enerji ve besin değerleri en düşük değerden en yüksek değere doğru sıralanarak Tablo 2'de aktarılmıştır.

Tablo 2. Yemeklerin Bir Porsiyonunun Enerji ve Besin Değerleri

Besin Ögeleri	Değer	Tarif No	Besin Ögeleri	Değer	Tarif No
Enerji (kcal)	149-274	1, 28, 27	Tiamin (mg)	0,1-0,4	1, 43, 39, 25, 28, 13, 12, 18, 20, 15, 27, 44, 49, 30, 29, 23, 31, 7, 10, 35, 11, 17, 46, 26, 9, 40, 14, 5, 6, 19, 41, 37, 38, 24, 16, 36, 8, 22, 34, 21, 48, 33, 32, 45, 3
	336-651	26, 40, 30, 49, 35, 44, 18, 19, 43, 25, 20, 29, 5, 13, 39, 12, 23, 7, 9, 11, 36, 34, 24, 48, 38, 22, 15		0,5-0,9	4, 42, 2, 47
	677-841	31, 45, 4, 33, 8, 14, 16, 21, 2, 37, 47, 10, 42, 6		Riboflavin (mg)	0,1-0,9
1106-1752	32, 3, 41, 46, 17	1,5-2,8	5, 4		
CHO (g)	1,3-47,9	31, 1, 7, 18, 38, 13, 23, 35, 44, 49, 33, 26, 12, 25, 27, 41, 34, 29, 39, 40, 48, 9, 36, 28, 24, 22, 45, 10, 15, 43, 4, 19, 20, 21, 11, 14, 30,6	0,5-0,8		30, 46, 39, 32
Posa (g)	51,2-80,5	5, 3, 16, 8, 2, 32, 47	B12 vit. (mcg)	1- 8,4	1, 16, 20, 10, 27, 31, 21, 35, 28, 40, 36, 44, 43, 7, 11, 37, 9, 8, 29, 25, 18, 15, 26, 19, 22, 45, 3, 49, 24, 23, 33, 14, 6, 17, 48, 13, 12, 38, 34, 42, 2
	108-276	42, 37, 46, 17		11-14,6	41, 47, 5
	0,4-0,7	1, 31, 13		27,5	4
Protein (g)	1- 10	7, 15, 43, 12, 38, 18, 25, 4, 9, 20, 34, 44, 39, 26, 49, 41, 28, 23, 27, 30, 3, 33, 10, 29, 2, 35, 40, 48, 16, 5, 36, 47, 24, 37, 46, 21, 14, 19, 32	Folat (mcg)	14-50	37, 1, 43, 41, 31, 20, 46, 49, 25, 35, 11, 7, 18, 9, 19, 26, 17
	10,3 -23	45, 6, 11, 8, 22, 42		51-97	23, 22, 47, 38, 24, 36, 2, 39, 28, 10, 34, 14, 3, 33, 48, 27, 6, 40, 8, 30, 42, 32, 15, 44
	58,8	17		106-146	29, 45, 21, 16, 13, 5, 12
Yağ (g)	10-46	30, 39, 1, 27, 5, 20, 37, 44, 40, 43, 28, 10, 35, 16, 18, 49, 29, 36, 26, 25, 15, 11, 19, 8, 24, 14, 22, 23, 45, 13, 12, 33, 6, 4, 46, 17, 38	Demir (mg)	242	4
	50-77	2, 48, 7, 34, 41, 21, 42, 47, 32, 9, 31, 3		1,6- 5	7, 39, 30, 1, 28, 35, 43, 18, 15, 20, 49, 25, 10, 29, 27, 26, 23, 36, 13, 24, 12, 19, 14, 40, 37, 11, 44, 38, 3, 8, 21, 16
	9,4-48,9	1, 28, 42, 30, 19, 37, 27, 5, 47, 40, 26, 49, 20, 43, 9, 35, 2, 11, 29, 18, 25, 13, 34, 12, 44, 7, 8, 48, 21, 23, 4, 24, 39, 22, 17, 16, 45, 36, 14, 15, 31, 38		5,3-9,5	33, 46, 45, 6, 22, 48, 34, 2, 41, 32, 5, 47, 9
A vit. (mcg)	55-93,6	6, 33, 32, 3, 10, 46, 41	Çinko (mg)	11-17,6	4, 42, 31, 17
	3-100	38, 23, 28, 13, 12, 26, 29, 48, 7, 43, 40, 25		2- 8,7	30, 39, 1, 7, 27, 46, 5, 31, 20, 10, 3, 28, 37, 44, 16, 43, 35, 40, 36, 18, 49, 25, 19, 26, 11, 29, 15, 8, 21, 32, 22,
	102-169	3, 10, 27, 14, 9, 20, 16, 1, 41, 21, 15,			

	18, 31			9, 24, 45, 14, 23, 33, 17, 13, 6, 12, 48, 4, 2
204-807	34, 37, 19, 44, 32, 33, 35, 49, 36, 47, 2, 45, 39, 24			
1298-2892	46, 11, 8, 30, 6, 22		10,5-13,4	34, 38, 42, 47, 41
4535-7232	5, 4, 42	Kalsiyum (mg)	32-54	15, 1, 20, 43, 39, 28
19319	17		61-99	49, 10, 30, 27, 41, 18, 35, 47, 23, 37, 16, 13, 24, 38, 25, 11, 12, 14, 9, 19, 5, 26
C vit. (mg)	0,2-0,6		100-172	21, 8, 36, 29, 6, 44, 34, 46, 32, 22, 40, 48, 33, 2, 4, 45
	2- 9,6		248-356	42, 31, 17, 7
	10- 39		535	3
	82	Fosfor (mg)	114-176	1, 39, 30
			208-475	20, 28, 27, 43, 10, 40, 18, 26, 49, 35, 15, 25, 29, 5, 36, 16, 37, 11, 13, 44, 19, 12, 24, 23, 8, 14, 22, 45, 33, 38, 6, 46.
E vit. (mg)	0,6-0,9		523-857	48, 34, 2, 41, 4, 21, 17, 9, 42, 47, 32, 31, 7
	1-9		1286	3
	10-13			

Yemeklerin bir porsiyonunda bulunan enerji miktarlarına bakıldığında; üç yemeğin 149-274 kcal, beş tarifin ise 1000 kcal üzerinde enerji sağladığı tespit edilmiştir. Karbonhidrat miktarları incelendiğinde; 37 yemeğin 1,3-47,9 g, dört tarifin ise 108-276 g arasında değişen karbonhidrat miktarına sahip oldukları belirlenmiştir. Posa miktarları ele alındığında; üç yemeğin 0,4-0,7 g, bir yemeğin ise 58,8 g ile bu bakımdan zengin olduğu tespit edilmiştir. Protein miktarlarına bakıldığında; 37 yemeğin 10-46 g arasında, 12 yemeğin ise 50-77 g arasında protein miktarına sahip oldukları belirlenmiştir. Yağ içeriklerine bakıldığında; 42 tarifin 9,4-48,9 g ve yedi tarifin 55-93,6 g arasında değişen yağ içeriğine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Yemeklerin bir porsiyonunda bulunan A vitamini değerleri incelendiğinde; 12 tarifin 3-100 mg, bir tarifin ise 19319 mg A vitamini değerine sahip olduğu görülmektedir. C vitamini oranlarına bakıldığında üç tarifin 0,2-0,6 mg ve bir tarifin 82 mg içeriğe sahip olduğu tespit edilmiştir. E vitamini miktarları incelendiğinde; yedi yemeğin 0,6-0,9 mg, bir tarifin ise 1286 mg E vitamini değerine sahip olduğu belirlenmiştir. Tiamin miktarlarına bakıldığında; 45 yemeğin 0,1-0,4 mg, dört yemeğin ise 0,5-0,9 mg içeriğe sahip olduğu tespit edilmiştir. Riboflavin miktarları incelendiğinde; 47 tarifin 0,1-0,9 mg, yapılan iki yemeğin ise 1,5-2,8 mg değere sahip olduğu anlaşılmaktadır. B12 vitamini değerleri ele alındığında; dört yemeğin 0,5-0,8 mcg, bir tarifin ise 27,5 mcg değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Folat miktarları incelendiğinde; 17 yemeğin 14-50 mcg, bir tarifin 242 mcg içeriğe sahip olduğu belirlenmiştir.

Standartlaştırılan yemeklerin bir porsiyonunda bulunan demir değerleri ele alındığında; 32 yemeğin 1,6-5 mg, dört yemeğin ise 11-17,6 mg içeriğe sahip olduğu tespit edilmiştir. Çinko değerleri incelendiğinde; 44 tarifin 2-8,7 mg, beş tarifin ise 10,5-13,4 mg çinko değerine sahip olduğu belirlenmiştir. Kalsiyum değerlerine bakıldığında altı tarifin 32-54 mg, bir yemeğin ise 535 mg kalsiyum ihtiva ettiği anlaşılmıştır. Fosfor değerleri incelendiğinde; üç yemeğin 114-176 mg, bir yemeğin ise 1286 mg değerde olduğu görülmüştür.

Günlük Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimi Karşılama Oranlarına İlişkin Bulgular

Seçili Osmanlı yemeklerinin kadınlar (Ek 3) ile erkeklerin (Ek 4) günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimi karşılama oranları, en düşük yüzdeden en yükseğe doğru Tablo 3'te ve Tablo 4'te aktarılmaktadır.

Tablo 3. Kadınların Günlük Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimi Karşılama Oranları

Enerji ve Besin Ögesi	Karşılama Yüzdesi	Tarif Numarası
Enerji	0-50	1, 28, 27, 26, 30, 40, 49, 35, 18, 44, 19, 5, 20, 25, 29, 43, 13, 39, 12, 23, 7, 9, 11, 34, 36, 24, 48, 15, 22, 38, 4, 31, 45, 33, 8, 14, 16, 21, 2, 37, 10, 47, 42, 6
	51-Üzeri	3, 32, 41, 46, 17
Karbonhidrat	0-50	1, 31, 7, 35, 18, 44, 13, 23, 38, 26, 49, 33, 27, 25, 12, 41, 34, 40, 29, 39, 9, 48, 28, 36, 24, 22, 45, 15, 10, 43, 4, 19, 20, 11, 21, 30, 14, 6, 5, 3, 8, 16, 2, 32, 47, 42

	51-100	37, 46
	101-Üzeri	17
Posa	0-50	1, 31, 13, 7, 38, 12, 15, 43, 18, 25, 9, 4, 34, 20, 44, 26, 49, 41, 39, 28, 23, 27, 30, 3, 33, 29, 10, 35, 2, 40, 48, 16, 5, 36, 24, 47, 37, 46, 21, 14, 19, 32, 45, 6
	51-100	11, 8, 22, 42
	101-Üzeri	17
Protein	0-50	30, 39, 1, 27, 5, 20, 37, 43, 44, 28, 40, 10, 35, 16, 18, 49, 26, 29, 36, 25, 15, 11, 19, 8, 24, 14, 23, 45, 22, 13
	51-100	12, 33, 6, 4, 46, 38, 17, 2, 48, 7, 34, 41, 21, 42, 47, 32, 9, 31
	101-Üzeri	3
Yağ	0-50	1, 28, 42, 30, 19, 37, 27, 5, 47, 40, 26, 49, 20, 43, 9
	51-100	35, 2, 11, 29, 18, 25, 44, 13, 12, 7, 34, 8, 48, 21, 23, 4, 24, 39, 22, 17, 16, 45, 36, 15, 14, 31, 38
	101-Üzeri	6, 33, 32, 10, 3, 46, 41
A vit.	0-50	38, 23, 28, 13, 12, 26, 29, 48, 7, 43, 40, 25, 10, 3, 27, 14, 1, 20, 9, 16, 41, 21, 18, 15, 31, 34, 37, 19, 44, 32
	51-100	35, 33, 49, 47, 36, 2, 45
	101-Üzeri	39, 24, 46, 11, 8, 30, 6, 22, 5, 4, 42, 17
C vit.	0-50	38, 43, 15, 13, 16, 35, 20, 12, 33, 46, 23, 41, 44, 32, 1, 34, 25, 9, 31, 49, 39, 7, 24, 28, 27, 21, 6, 22, 10, 11, 26, 18, 19, 36, 3, 2, 45, 14, 47, 42, 5, 48, 4, 29, 40, 37, 17, 8
	51-100	30
E vit.	0-50	25, 28, 1, 26, 13, 12, 18, 43, 20, 9, 40, 14, 15, 4, 39, 34, 5, 27, 44, 49, 2, 6, 21, 19, 47, 41, 37, 38, 30, 29, 48, 24
	51-100	23, 31, 42, 16, 7, 10, 35, 11, 36, 17, 8, 33, 32
	101-Üzeri	22, 45, 3, 46
Tiamin	0-50	1, 43, 39, 25, 28, 13, 12, 18, 20, 15, 27, 44, 49, 30, 29, 23, 31, 7, 10, 35, 11, 17, 46, 26, 9, 40, 14, 5, 6, 19, 41, 37, 38, 24, 16, 36, 8, 22, 34, 21, 48, 33, 32, 45, 3, 4, 42
	51-100	2, 47
Riboflavin	0-50	1, 30, 43, 20, 35, 9, 16, 39, 25, 28, 18, 15, 27, 44, 49, 29, 7, 10, 11, 46, 26, 40, 37, 36, 13, 12, 23, 19, 24, 8, 22, 33, 45, 14, 6, 38, 48, 3
	51-100	41, 34, 21, 2, 17, 32, 42, 47, 31
	101-Üzeri	6, 4
B12 vit.	0-50	30, 46, 39, 32, 1, 16, 20, 10, 27, 31
	51-100	21, 35, 28, 40, 36, 44, 43, 7, 11, 37, 9, 8, 29, 25, 18, 15, 26, 19, 22, 45, 3, 49, 24
	101-Üzeri	23, 33, 14, 6, 17, 48, 13, 12, 38, 34, 42, 2, 41, 47, 5, 4
Folat	0-50	1, 37, 31, 43, 41, 20, 46, 25, 49, 35, 11, 7, 9, 18, 19, 26, 23, 17, 22, 47, 24, 38, 36, 2, 39, 28, 10, 3, 33, 14, 34, 27, 6, 48, 30, 40, 8, 32, 42, 44, 15, 29, 45, 21, 16, 13, 5, 12
	51-100	4
Demir	0-50	7, 39, 30, 1, 35, 28, 43, 18, 15, 20, 25, 49, 10, 29, 26, 27, 23, 36, 13, 24, 12, 19, 14, 40, 37, 11, 38, 3, 44, 8, 21, 16, 33, 46, 45, 22, 6, 48, 34, 2, 41, 32, 5
	51-Üzeri	47, 9, 4, 42, 31, 17
Çinko	0-50	30, 39, 1, 7, 27, 46, 5, 31, 20, 10, 3, 28, 37, 44, 16, 43, 35, 40, 36
	51-100	18, 25, 49, 19, 26, 11, 29, 15, 8, 21, 32, 22, 9, 24, 45, 14, 23, 33, 17, 13, 6, 12, 48, 4, 2
	101-Üzeri	34, 38, 42, 47, 41
Kalsiyum	0-50	15, 1, 39, 20, 43, 10, 28, 49, 30, 27, 35, 18, 41, 37, 16, 24, 23, 13, 47, 5, 25, 19, 11, 9, 14, 12, 38, 26, 8, 21, 36, 29, 44, 6, 34, 46, 32, 22, 40, 48, 33, 4, 2, 45, 42, 31, 17, 7
	51-100	8
Fosfor	0-50	1, 39, 30, 20, 43, 28, 27, 10, 40, 49, 35, 18, 26
	51-100	15, 25, 29, 5, 36, 16, 37, 11, 13, 19, 44, 12, 24, 23, 8, 14, 22, 45, 33, 38, 6, 46, 48, 34, 2
	101-Üzeri	41, 4, 21, 17, 9, 42, 47, 32, 31, 7, 3

Tablo 3'e göre kadınların enerji ihtiyacını %50'nin altında karşılayan ve tarif isimleri numara karşılığı ile belirtilen 44 tarif yer almaktadır. Bununla beraber geri kalan beş tarifi ise günlük enerji ihtiyacını %51'in üzerinde karşıladığı söylenebilir. Karbonhidrat ihtiyacını %50'nin altında 46 tarif, %51-100 oranında iki tarif, %121 oranında ise bir (17 numaralı) tarif karşılamaktadır.

Kadınların günlük posa ihtiyacının %50'nin altında karşılayan 44 tarif bulunmakta, sadece 17 numaralı tarif ise %235 oranında günlük posa ihtiyacını karşılamaktadır. Kadınların günlük protein ihtiyaçlarını tariflerin 30 tanesi %50'nin altında, sadece 3 numaralı tarif %101'in üzerinde sağlamaktadır. Günlük yağ ihtiyaçlarını tariflerin 15 tanesi %50'nin altında, yedi tanesi ise %101'in üzerinde karşılamaktadır.

A vitamini ihtiyacını tariflerin 30'u %50'nin altında, 12 tarifi ise %101'in üzerinde yüksek karşılama değeri dikkat çekmektedir. C vitamini ihtiyacını %51'in üzerinde karşılayan yalnızca 30 numaralı tariftir. E vitamini ihtiyacını %50'nin altında karşılayan 32 tarif bulunmakla beraber %51-100 oranında karşılayan 13 tarif, %101'in üzerinde karşılayan dört tarif bulunmaktadır. Tariflerin yalnızca iki tanesi tiamin ihtiyacını %51'in üzerinde sağlamaktadır. Benzer şekilde günlük riboflavin ihtiyacını tariflerin yalnızca ikisi %101 ve

üzerinde karşılamaktadır. B12 vitamini karşılama oranlarına göre %50'nin altında 10 tarif ve %101'in üzerinde ise 16 tarif bulunmaktadır. Folat ihtiyacını %51'in üzerinde karşılayan yalnızca bir tarif olduğu görülmektedir. Demir ihtiyacını %51'in üzerinde karşılayan yalnızca altı tarifin yer aldığı anlaşılmaktadır. Çinko ihtiyacını %50'nin altında karşılayan 19 tarif karşılamaktadır. Tariflerin kalsiyum karşılama oranlarına bakıldığında %51'in üzerinde yalnızca bir tarifin yer aldığı görülmektedir. Fosfor ihtiyacını %50'nin altında karşılayan 13 tarif, %101'in üzerinde ise 11 tarif karşılamaktadır.

Tablo 4. Erkeklerin Günlük Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimi Karşılama Oranları

<i>Enerji ve Besin Ögesi</i>	<i>Karşılama Yüzdesi</i>	<i>Tarif Numarası</i>
Enerji	0-50	1, 28, 27, 26, 30, 40, 49, 35, 44, 18, 19, 5, 20, 25, 29, 43, 13, 39, 12, 23, 7, 9, 11, 36, 24, 34, 48, 15, 22, 38, 4, 31, 45, 8, 33, 14, 16, 2, 21, 37, 10, 47, 42, 6
	51-100	3, 32, 41, 46, 17
Karbonhidrat	0-50	31, 1, 7, 18, 13, 23, 38, 49, 35, 44, 33, 27, 26, 25, 12, 41, 40, 29, 39, 34, 48, 9, 28, 36, 24, 22, 45, 10, 43, 15, 19, 4, 20, 11, 21, 30, 14, 6, 5, 16, 3, 8, 2, 32, 47, 42, 37
	51-100	46, 17
Posa	0-50	31, 1, 13, 7, 38, 12, 43, 15, 18, 25, 9, 4, 34, 20, 49, 44, 26, 41, 39, 28, 23, 27, 30, 3, 33, 29, 10, 35, 2, 40, 48, 16, 5, 36, 24, 47, 37, 46, 21, 14, 19, 32, 45, 6
	51-100	11, 8, 22, 42
	101- Üzeri	17
Protein	0-50	30, 39, 1, 27, 5, 20, 37, 44, 43, 28, 40, 10, 35, 16, 18, 49, 29, 25, 26, 36, 15, 11, 19, 8, 24, 14, 23, 45, 22, 13, 12, 33, 6
	51-100	4, 46, 38, 17, 2, 48, 7, 34, 41, 21, 42, 47, 9, 32, 31, 3
Yağ	0-50	1, 28, 42, 30, 37, 19, 27, 5, 47, 40, 26, 49, 20, 43, 9, 35, 2, 29, 11
	51-100	18, 25, 13, 44, 12, 7, 34, 8, 48, 21, 23, 4, 24, 39, 22, 16, 17, 45, 36, 15, 14, 31, 38, 6, 33, 32, 10, 3
	101-Üzeri	46, 41
A vit.	0-50	38, 23, 28, 26, 13, 12, 29, 48, 7, 43, 40, 25, 10, 3, 27, 14, 1, 20, 9, 16, 41, 21, 18, 15, 31, 34, 37, 19, 44, 32, 49, 35, 33, 36, 47, 2
	51-100	45, 39
	101-Üzeri	24, 46, 11, 8, 30, 6, 22, 5, 4, 42, 17
C vit.	0-50	38, 15, 43, 13, 16, 35, 12, 20, 46, 23, 33, 41, 44, 32, 25, 1, 34, 9, 39, 7, 31, 49, 24, 28, 27, 21, 6, 22, 10, 11, 26, 18, 19, 36, 3, 2, 45, 14, 47, 42, 5, 48, 4, 29, 40, 37, 17, 8
	51-100	30
E vit.	0-50	25, 28, 1, 26, 13, 12, 18, 43, 20, 9, 40, 14, 15, 4, 39, 5, 34, 27, 44, 49, 2, 6, 21, 19, 47, 41, 37, 38, 30, 29, 48, 24, 23, 31, 42
	51-100	16, 7, 10, 35, 11, 36, 17, 8, 33, 32, 22, 45, 3
	101-Üzeri	46
Tiamin	0-50	1, 43, 39, 25, 28, 13, 12, 18, 20, 15, 27, 44, 49, 30, 29, 23, 31, 7, 10, 35, 11, 17, 46, 26, 9, 40, 14, 5, 6, 19, 41, 37, 38, 24, 16, 36, 8, 22, 34, 21, 48, 33, 32, 45, 3, 4, 42, 2
	51-100	47
Riboflavin	0-50	1, 30, 43, 20, 35, 9, 16, 39, 25, 28, 18, 15, 27, 44, 49, 29, 7, 10, 11, 46, 26, 40, 37, 36, 13, 12, 23, 19, 24, 8, 22, 33, 45, 14, 6, 38, 48, 3, 41, 34, 21, 2
	51-100	17, 32, 42, 47, 31
	101-Üzeri	5, 4
B12 vit.	0-50	30, 46, 39, 32, 1, 16, 20, 10, 27, 31,
	51-100	21, 35, 28, 40, 36, 44, 43, 7, 11, 37, 9, 8, 29, 25, 18, 15, 26, 19, 22, 45, 3, 49, 24
	101-Üzeri	23, 33, 14, 6, 17, 48, 13, 12, 38, 34, 42, 2, 41, 47, 5, 4
Folat	0-50	1, 37, 31, 43, 41, 20, 46, 25, 49, 35, 11, 7, 9, 18, 19, 26, 23, 17, 22, 47, 24, 38, 36, 2, 39, 28, 10, 3, 33, 14, 34, 27, 6, 48, 30, 40, 8, 32, 42, 44, 15, 29, 45, 21, 16, 13, 5, 12
	51-100	4
Demir	0-50	7, 39, 30, 1, 28, 35, 43, 18, 15, 20, 25, 49, 10, 29, 27, 26, 23, 36, 13, 24, 12, 19, 14, 40, 37, 11, 44, 38, 3, 8, 21, 16, 33, 45, 46,
	51-100	6, 22, 48, 34, 2, 41, 32, 5, 47, 9
	101-Üzeri	4, 42, 31, 17
Çinko	0-50	30, 39, 1, 7, 27, 46, 5, 31, 20, 10, 28, 37, 3, 43, 44, 16, 35, 40, 36, 18, 25, 49, 19, 26, 11, 29, 15, 8, 21
	51-100	32, 22, 9, 24, 45, 14, 23, 33, 17, 13, 12, 6, 48, 4, 2, 34, 38, 42, 47
	101-Üzeri	41
Kalsiyum	0-50	15, 1, 39, 20, 43, 10, 28, 49, 30, 27, 35, 18, 41, 37, 16, 24, 23, 13, 47, 5, 25, 19, 11, 9, 14, 12, 38, 26, 8, 21, 36, 29, 44, 6, 34, 46, 32, 22, 40, 48, 33, 4, 2, 45, 42, 31, 17, 7
	51-100	3
Fosfor	0-50	1, 39, 30, 20, 43, 28, 27, 10, 40, 49, 35, 18, 26
	51-100	15, 25, 29, 5, 36, 16, 37, 11, 13, 19, 44, 12, 24, 23, 8, 14, 22, 45, 33, 38, 6, 46, 48, 34, 2
	101-Üzeri	41, 4, 21, 17, 9, 42, 47, 32, 31, 7, 3

Tablo 4'e göre; erkeklerin günlük enerji ihtiyaçını 44 tarif %50'nin altında, beş tarif ise %51'in üzerinde karşılamaktadır. Karbonhidrat ihtiyaçını yalnızca iki tarifi %51'in üzerinde karşıladığı görülmektedir. Posa ihtiyaçını ise %101'in üzerinde karşılayan yalnızca bir tarif bulunmaktadır. Günlük protein ihtiyaçını 33 tarif %50'nin altında, 16 tarif ise %51'in üzerinde karşılamaktadır. Yağ ihtiyaçını %101'in üzerinde karşılayan yalnızca iki tarif olduğu anlaşılmaktadır.

A vitamini ihtiyaçını %50'nin altında karşılayan 36 tarif bulunmaktadır. C vitamini ihtiyaçını ise yalnızca bir tarif %51'in üzerinde karşılamaktadır. E vitamini ihtiyaçını %50'nin altında karşılayan 35 tarif, %51-100 oranında karşılayan 13 tarif bulunmaktadır. Günlük tiamin ihtiyaçını yalnızca bir tarif %51'in üzerinde karşılamaktadır. Riboflavin ihtiyaçını 42 tarif %50'nin altında, iki tarif ise %101'in üzerinde karşılamaktadır. B12 vitaminini ihtiyaçını %101 ve üzeri karşılayan 16 tarif bulunmaktadır. Buna karşılık yalnızca dört numaralı tarif folat ihtiyaçını %51'in üzerinde sağladığı anlaşılmaktadır.

Demir karşılama oranlarına bakıldığında 35 tarif %50'nin altında sağlamaktadır. Çinko ihtiyaçını 29 tarif %50'nin altında, yalnızca 41 numaralı tarif %101'in üzerinde karşılamaktadır. Kalsiyum ihtiyaçını yalnızca bir tarifi %51'in üzerinde sağladığı görülmektedir. Fosfor ihtiyaçını 13 tarif %50'nin altında, 11 tarif ise %101'in üzerinde karşılamaktadır.

Sonuç, Tartışma ve neriler

Günümüzde yiyecek içecek işletmelerinin müşteriler tarafından tercih edilmesini belirleyen en kritik faktörler yemek fiyatları, özenli hizmet ve gıdanın sağlıklı olmasıdır (Harrington, Ottenbacher ve Kendall, 2011, s. 274). Yemeklerin kaliteli ve minimum maliyetle yapılması, fiyatlandırmalarının tüketiciler tarafından makul karşılanması ve tercih edilebilir olması yiyecek içecek işletmeleri için kritik faktörlerden biridir (Morrison, 1996, s. 21). Bu nedenle yiyecek içecek işletmelerinin menüleri, müşteri memnuniyetini ve işletme krlılığını olumlu veya olumsuz etkileyebilmektedir. Müşteri memnuniyeti, müşterilerin deneyimlerine değer katarak oluşturulmaktadır. Yemek deneyimi sırasında beklentileri aşmak için ilk fırsatı resimler, ürün açıklamaları ve yemeklerin beslenme bilgilerinden oluşan menüler oluşturulmaktadır (Mills ve Thomas, 2008, s. 65).

Tarihsel geçmişi 1299-1923 yıllarını kapsayan; Anadolu, Karadeniz dolay, Doğu Avrupa ve Güney Afrika gibi geniş bir coğrafyada hakimiyet süren ve buna bağlı olarak da zengin bir kültür barındıran Osmanlı mutfağı akademik çalışmalar yönünden dikkat çekici özelliklere sahiptir. Osmanlı mutfağında et yemekleri, ana yemek niteliğindedir ve çeşitlilik açısından fazladır (Sefercioğlu, 1985; şirvan, 2005; Efendi, 2015; Kâmil, 2015). Bu yemekler arasında içerisinde meyve ve/veya ürünü bulunan et yemekleri günümüz alışkanlıklarına nazaran farklı görülmektedir. Özellikle yiyecek içecek işletmelerinde sunulabilme potansiyeli, tüketicilerin farklı gıdaları deneyimleme motivasyonu, geleneğin yeniden oluşturulması açılarından önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırma kapsamında Osmanlı mutfağında yer alan et yemeklerinden, içerisinde taze ve kuru meyveler ile meyve suyu gibi malzemeler bulunan örnekler ele alınmıştır. Yemeklerin sistematik olarak tespiti, sadeleştirmesi ve standartlaştırılması yapıldıktan sonra maliyet hesaplaması ve besin değeri analizleri yapılmıştır. Bu kapsamda yiyecek içecek sektörüne fayda sağlayacak bilgiler ortaya koyulmuştur.

Araştırma kapsamında standartlaştırılan, başka bir deyişle günümüz mutfaklarında uygulanabilir hale dönüştürülen 49 adet yemeğin birer porsiyonunun maliyetleri TL, USD ve EURO kurlarında hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde en az maliyetli yemeklerin 3,5-9,99 ₺ aralığında bulunan; İşkembe orbası, Hamsi Terbiyesi, Mülebbes Dolma, Patlıcan Kayganası, Etl Kavun Dolması, Nirbaç, Curcaniye, Acem Pilavı, Maydanozlu Köfte, mlek Kebabı, zbek Pilavı ve Rummaniye olduğu tespit edilmiştir. Yiyecek-içecek işletmelerinin maliyetlerini azaltarak krlılıklarını artırmaları açısından belirtilen yemeklerin menülerde yer almasının fayda sağlayacağı düşünülmektedir. 10.00-14.00 ₺ aralığı ile maliyeti düşük olan ikinci yemek grubunun; Kubuni Pilav, Kuzu İ Pilav, Yalancı Balık Dolması, Bamya Bastı, Sarımsaklı Yahni, Hünkâr Pilavı, Tavuklu Yahni, Erikli Yahni, Patlıcan Dolma, Hummaziye, Tuffahiye, Mutancana, Kestane Yahnisi ve İbrahimiyeye olduğu ortaya koyulmuştur. Söz konusu yemeklerin içinde; et, tereyağı, bal, badem ve çeşitli baharatlar ile meyvelerin yer aldığı göz önünde bulundurulduğunda zengin bir içeriğe sahip oldukları ve yüksek maliyetlerinin olmadığı söylenebilir. Maliyeti en yüksek olan yemeklerin ise 45,00-86,00 ₺ aralığında bulunan Terkib-i Çeşidiyye ile Sikba olduğu tespit edilmiştir. Bu durum Terkib-i Çeşidiyye'de misk, Sikba'ta ise safranın kullanılmasından kaynaklanmaktadır. Ceylanın karın derisi altındaki yağdan elde edilen aromatik bir bileşen olan misk ve üretimi az olan safran, dünyanın en pahalı gıdaları arasında yer almaktadır (Gürsoy, 2021). Yiyecek içecek maliyeti konusunda literatür

incelendiğinde, genelde yönetsel çalışmaların sunulduğu görülmektedir. Bu durum nedeniyle elde edilen verilerin benzer çalışmalarla karşılaştırılması mümkün olmamaktadır.

Günlük enerji, protein ve yağ gereksinimi vücudun metabolizma hızı, fiziksel aktivite düzeyi, yaş, cinsiyet, boy ve kilo gibi koşullara bağlı olarak kişiden kişiye değişiklik göstermektedir (Rousset vd., 2003, s. 1107; Pekcan, 2008, s. 22). Bu nedenle yemeklerin içerdiği enerji, protein ve yağ miktarı açısından bireylerin günlük gereksinim ihtiyacına yönelik kesin çıkarımlarda bulunmak mümkün olmamaktadır. Beslenmenin önemli bir bileşeni olarak et; protein, B12 vitamini, çinko, fosfor ve demir kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır (Bohrer, 2017, s. 104). Düzenli et tüketen bireyler, toplam enerji ihtiyaçlarının yaklaşık üçte birini yüksek protein kaynağı olan et ile karşılamaktadır (Papier vd., 2019, s. 6). Genel olarak değerlendirildiğinde; uygulanan yemeklerin tamamında et bulunduğu için günlük protein, enerji ve yağ gereksinimine önemli ölçüde katkıde bulunabilecekleri düşünülmektedir. Kümülatif olarak yemeklerin bir porsiyonunun enerji ihtiyacının kadınlarda %30, erkeklerde ise %23 oranında karşıladığını söylemek mümkündür. Yemeklerin, kadınların günlük karbonhidrat alım miktarını %18, erkeklerin ise %14 oranında karşıladığı söylenebilir. Yapılan besin analizi değerlendirmeleri sonucunda; kadınlarda ve erkeklerde yüksek miktarda karbonhidrat ihtiva eden yemeklerin Kayısı Yahnisi, Raşidiye ve Erik Dolması olduğu tespit edilmiştir. Günlük 25 g posa yeterli alım miktarı göz önünde bulundurulduğunda yemeklerin neredeyse tamamının günlük posa ihtiyacını karşıladığı tespit edilmiştir. Kayısı Yahnisi'nin 58,8 g posa değeri ile her iki cinsiyet için de günlük gereksinimden fazlasını karşıladığı görülmüştür. Rakıcıoğlu (2012, s. 12), beslenmede posa açısından en zengin besinlerin bakliyat, tahıl, sebze ve meyvelerin olduğunu belirterek posanın kolesterolü düşürücü ve kan glikozunu düzenleyici etkisine dikkat çekmiştir. Özellikle 10,3-23 g değerinde yer alan ve içeriğinde bol miktarda tahıl, bakliyat ve meyve barındıran Sıkbaç, Kabuniye, Terkib-i Çeşidiye, Terkib-i Tuffâhiyye, Zerdali Aşı ve Tatlılı Yahni yemeklerinin bir porsiyonlarının, günlük posa ihtiyacının tamamına yakını karşıladığı söylenebilir.

A vitamini yeterli alım miktarı açısından erkeklerde ve kadınlarda; Sıkbaç ve Mülebbes Dolma'nın bir porsiyonlarının günlük yeterli alım miktarının yarısından fazlasını karşıladığı tespit edilmiştir. Yapılan besin analizleri doğrultusunda kadınların ve erkeklerin C vitamini yeterli alım düzeyini karşılamada en yüksek miktara sahip olan yemeğin Etli Kavun Dolması olduğu anlaşılmaktadır. Günlük yeterli tiamin ihtiyacını karşılamada kadınlarda ve erkeklerde en yüksek orana sahip olan yemeklerin İstofato Kum-Makaronya ile Sığır Eti Yahnisi olduğu dikkat çekmektedir. Folat karşılama oranı açısından en yüksek miktarda folat ihtiva eden yemeğin %60 karşılama oranı ile Kuzu Kızartması olduğu tespit edilmiştir. Günlük folat ihtiyacının 330 mcg olduğu dikkate alındığında, Kuzu Kızartması'nın yeterli alım miktarına ciddi oranda destek sağlayacağı söylenebilir. B12 vitamini karşılama oranı açısından Kuzu Kızartması'nın besin analizi yapılan yemekler içinde %1146 gibi aşırı miktarda B12 vitamini içerdiği tespit edilmiştir. Günlük yeterli riboflavin gereksinimi açısından kadınlarda ve erkeklerde Kuzu Kızartması ile Kuzu İç Pilav'ın aşırı miktarda karşıladığı ortaya konulmuştur. Geriye kalan 47 yemeğin ise her gün en az üç öğün besin çeşitliliği sağlanarak beslenilmesi gerektiği göz önünde bulundurulduğunda diğer öğünlerle birlikte günlük yeterli riboflavin alımına ideal oranda katkıde bulunacağı söylenebilir.

Besin analizi yapılan yemeklerden Kuzu Kızartması, Tatlılı Yahni, Hamsi Terbiyesi ve Kayısı Yahnisi'nin diğer yemeklere göre daha yüksek miktarda demir ihtiva ettiği görülmüştür. Bu yemeklerin kadınların günlük demir gereksinimini karşılaması açısından ideal olduğu, erkeklerin ise alması gereken günlük miktardan fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, kadınların günlük diyetinde erkeklere göre daha fazla demir ihtiyacına gereksinim duymasıyla ifade edilebilir. Seçili Osmanlı yemeklerinin, her iki cinsiyet için de günlük kalsiyum ve fosfor ihtiyacını aynı oranda karşıladığı ortaya konulmuştur. Balık Dolması, %54 oranında karşılama yüzdesiyle en yüksek miktarda kalsiyum içeren yemektir. Sığır Eti Yahnisi, Mahmûdiyye, Balık Güveç, Hamsi Terbiyesi ve Balık Dolması günlük gereksinime göre fazla miktarda fosfor karşılama oranına sahip olduğu tespit edilmiştir. Kalsiyum ve fosfor açısından zengin olan yemeklerde deniz ürünlerinin olması dikkat çekmektedir. Çinko açısından Sığır Eti Yahnisi ile Kıymadan Fırın Kebabı her iki cinsiyet için de yüksek miktarda karşılama oranına sahipken kadınlarda ek olarak Tatlılı Et, Zirbaç Aşı ve Tatlılı Yahni yüksek miktarda çinko karşılama oranına sahiptir.

Sağlıklı bir beslenme düzeni; bütün meyveler, tüm alt gruplardan çeşitli sebzeler, baklagiller, en az yarısı tam tahıl olan tahıllar, süt, yoğurt, peynir, yağsız veya az yağlı süt ürünleri, deniz ürünleri, etler ve kümes hayvanları, yumurta ve kuruyemişleri içermektedir (Krebs-Smith vd., 2018, s. 1596). Meyve ve sebzelerden elde edilen bileşenler arasında su, karbonhidratlar, yağlar, proteinler, lif, mineraller, organik asitler, vitaminler ve antioksidanlar bulunmaktadır (Yahia, García-Solís ve Celis, 2019, s. 25). Tüm bu özelliklerinden dolayı meyve ve sebzeler sağlıklı beslenmede önemli bir rol oynamakta, hastalıklara

yakalanma riskini azaltmaktadır (Horbowicz, Kosson, Grzesiuk ve Dębski, 2008, s. 58). Et ve et ürünleri doğru miktarda tüketildiğinde enerji, protein ve diğerk mikro besinlerin alınmasına önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır (Smet ve Vossen 2016, s. 145). Araştırmada ele alınan Osmanlı yemekleri; içeriğinde barındırdığı etler, deniz ürünleri, yaş ve kuru meyveler, meyvelerin özsuu, kuruyemiş, tahıl ve bakliyatlar ile zengin bir içeriğe sahiptir. Yapılan besin analizleri doğrutusunda yemeklerin büyük bir kısmının günlük gereksinime önemli ölçüde takviyede bulunduğu dikkat çekmektedir. Bazı yemeklerin besin değeri açısından bireylerin günlük gereksinimlerini fazlasıyla karşıladığı tespit edilmiştir. Literatürde Türk toplumunun beslenme alışkanlıkları, Türk mutfağına ait yemeklerin besin değeri analizleri ve Osmanlı mutfağı yemek kültürü ile ilgili çalışmalar bulunmasına rağmen özellikle meyve, meyve ürünü ve et ile hazırlanan yemeklerin içerdiği besin değerleri ve günlük gereksinimlerini karşılama oranlarını araştıran çalışmalar bulunmamaktadır. Araştırma ile benzer bir nitelik taşıyan Karadağ, Çelebi, Ertaş ve şanlıer'in (2014) yapmış olduğu çalışma; geleneksel Türk mutfağı yemeklerinin besin değeri ve analizlerini içermektedir. Ancak çalışmada meyve ve etin bir arada olduğu Osmanlı yemekleri bulunmamakta, bu nedenle karşılaştırma yapmak mümkün olmamaktadır. Aynı şekilde Öncel, Güldemir ve Yayla'nın (2018), Türk mutfağına ait yemeklerin standart tariflerini belirleyerek besin analizlerini yaptıkları çalışmada da bahsedilen içerikte yemeklerin bulunmaması sebebiyle karşılaştırma yapılamamaktadır. Bu nedenle araştırma ilk çalışma özelliğini taşımaktadır.

İşletmelerin kâr elde edebilmeleri maliyetleri mümkün olduğunca düşük seviyelerde tutmalarına bağılı olmaktadır. Düşük maliyet değerine sahip olan seçili Osmanlı yemekleri, işletmelere önemli ölçüde yarar sağlayabilecektir. Bazı yemeklerin ise içinde bulunan gıdalar nedeniyle maliyetinin ciddi miktarda arttığı saptanmıştır. Yüksek maliyetli olan ve günlük gereksinimi çok yüksek oranda karşılayan yemekler için birtakım önerilerde bulunulabilir:

- Yemeklerin porsiyonları küçültülerek ara sıcak olarak hazırlanabilir.
- Yemeklerin tariflerinden günlük gereksinimi karşılama oranını yükselten malzemeler çıkartılabilir ya da bu gıdaların yerine alternatif malzemeler eklenebilir. Ancak Osmanlı yemeklerinin kimliğini olumsuz etkilememek adına değişiklikler menüde belirtilmeli ve yemek ismi de bu doğrutuda revize edilmelidir.
- Maliyeti ciddi miktarda yükselten misk ve safran yemeklerden çıkarılabilir. Bu durumda yemeklerin besin değerlerinin değişeceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca yukarıdaki maddede vurgulanan öneri de dikkate alınmalıdır.
- İşletmelerin menülerinde besin analizleri yapmaları; günlük gereksinimi yeterli ölçüde karşılama düzeyine dikkat etmelerini ve buna bağılı olarak yemeklerin içinde yer alan yüksek miktardaki gıdaların miktarında küçültme yapmalarını sağlayabilir.
- Gıda miktarlarının azaltılması maliyetlerin de azaltılmasını sağlayabilir. Bu durum orantılı olarak porsiyonları de etkileyecektir.
- İşletme menülerinde besin analizlerine yer verilmesi, önerilen miktarda besin gereksinimi açısından tüketicilerde farkındalık yaratabilir.

Etik Beyan

“Seçili Osmanlı Yemeklerinin Maliyeti ve Besin Değer?” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Araştırma için T.C. Anadolu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanlığı'ndan 29.01.2020 tarihli ve 104652 protokol numaralı karar ile etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna dair onay alınmıştır.

Teşekkür

Proje danışmanı Prof. Dr. Aslı AFŞAR ile Anadolu Üniversitesi, Eskişehir Meslek Yüksekokulu çalışanlarına ve Eskişehir Aşçılar Derneği'ne teşekkür ederiz.

Kaynakça

Alus, S. M. (2002). Meşhur yemekler. İçinde M. S. Koz (Edt.), *Yemek kitabı tarih-balkbilimi-edebiyat* (ss. 179-190). İstanbul: Kitabevi Yayıncılık.

- Ayyıldız, S. (2018). Meyvelerden yapılan yemeklerin sürdürülebilir gastronomi kapsamında değerlendirilmesi; Osmanlı mutfak kültürü örneği. İçinde E. Özkul, B. Bilgili ve S. Uca (Edt.), *Uluslararası gastronomi turizmi araştırmaları kongresi* (ss. 575-587). Kocaeli, Türkiye: Kocaeli Üniversitesi.
- Azaltun, M. (2007). İstanbul'daki Beş Yıldızlı Otel İşletmelerinde Yiyecek İçecek Maliyet Kontrolü Uygulamaları. İçinde A. Aktaş (Edt.), *I. Ulusal gastronomi sempozyumu ve sanatsal etkinlikleri*. (ss. 94-108). Antalya, Türkiye: Akdeniz Üniversitesi.
- Barkan, Ö. L. (1979). İstanbul saraylarına ait muhasebe defterleri. *Belgeler Türk Tarih Belgeleri Dergisi*, 9(13), 1-380.
- Baysal, A. (2007). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A. (2013). *Yüz soruya yüz yanıtla sağlıklı beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Bilgin, A. (2002). Seçkin mekânda seçkin damaklar: Osmanlı sarayında beslenme alışkanlıkları (15.-17. yüzyıl). İçinde M. S. Koz (Edt.), *Yemek kitabı tarih-halkbilimi-edebiyat* (ss. 35-75). İstanbul: Kitabevi Yayıncılık.
- Bilgin, A. (2004). *Osmanlı saray mutfağı*. İstanbul: Kitabevi Yayıncılık.
- Bilgin, A. ve Çağlar, B. (2019). Giriş. İçinde A. Bilgin ve B. Çağlar (Edt.), *Klasikten moderne Osmanlı ekonomisi* (ss. 7-18). İstanbul: Kronik Kitap.
- Bilgin, A. ve Samancı, Ö. (Edt.). (2008). *Türk mutfağı*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Bohrer, B. M. (2017). Nutrient Density and Nutritional Value of Meat Products and Non-Meat Foods High in Protein. *Trends in Food Science & Technology*, 65, 103-112. doi: 10.1016/j.tifs.2017.04.016
- Bulduk, S. (2005). *Beslenme ilkeleri ve menü planlama*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Demirgöl, F. (2018). Çadırdan saraya Türk mutfağı. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*. 3(1), 105-125. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tdtad/issue/38069/368568>
- Efendi, D. M. (2015). *Ağdiye risalesi* (Yay. Haz. M. E. Özen). İstanbul: İşaret Yayınları.
- Efendi, T. (2005). *Osmanlı mutfağı* (Yay. Haz. A. İ. Aktürk). İstanbul: Dönence Basım ve Yayın.
- Emecen, F. M. (2006). Şehzadenin mutfağı: III. Mehmed'in şehzadelik döneminde Manisa sarayına ait bir mutfak masraf defteri. İçinde S. Faroqhi ve C. K. Neumann (Edt.), *Soframız nur hanemiz mamur Osmanlı maddi kültüründe yemek ve barınak* (ss. 111-148). İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Erdinç, S. B. (2009). Konaklama işletmelerinde yiyecek-içecek maliyet analizi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 14(1), 313-330. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sduiibfd/issue/20831/223150>
- Erhardt, J. (2010). *Beslenme bilgi sistemi (BeBiS) 8.2 tam versiyon*. Almanya: Universität Hohenheim, Stuttgart.
- Güldemir, O. (2015). *Bir Osmanlı yemek yazması kitabı tabbabin*. İstanbul: Oğlak Yayınları.
- Gündüzöz, G. (2016). Osmanlı tekke mutfak kültürü ve Mecmuâ-i Fevâid. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 20(2), 175-205. doi: <https://doi.org/10.18505/cuid.273983>
- Gürsoy, D. (2021). *Tarihin süzgecinde mutfak kültürümüz*. İstanbul: Oğlak Yayınları.
- Halıcı, F. (1992). *Ali Eşref Dede'nin yemek risalesi*. Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Atatürk Kültür Merkezi Yayını: 62.
- Halıcı, N. (1990). *Türk mutfağı*. Ankara: Güven Matbaası.
- Halıcı, N. (1999). *Siniden tepsiye klasik Türk mutfağı*. İstanbul: Numune Matbaacılık.
- Halıcı, N. (2009). *Türk mutfağı*. İstanbul: Oğlak Yayınları.
- Harrington, R. J., Ottenbacher, M. C. & Kendall, K. W. (2011). Fine-dining restaurant selection: direct and moderating effects of customer attributes. *Journal of Foodservice Business Research*, 14(3), 272-289. doi: 10.1080/15378020.2011.594388
- Horbowicz, M., Kosson, R., Grzesiuk, A. ve Debski, H. (2008). Anthocyanins of fruits and vegetables-their occurrence, analysis and role in human nutrition. *Vegetable Crops Research Bulletin*, 68, 5-22. doi: <https://doi.org/10.2478/v10032-008-0001-8>
- Işın, P. M. (2019). *Avcılıktan gurmeliğe yemeğin kültürel tarihi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Işın, P. M. (2020). *Bereketli imparatorluk: Osmanlı mutfağı tarihi*. İstanbul: Vakıfbank Kültür Yayınları.
- İnalçık, H. (2013). Sempozyum açılış konuşması. İçinde A. Avcı, S. Erkoç ve E. Otman (Edt.), *Yemekte tarih var yemek kültürü ve tarihçiliği* (ss. 13-19). İstanbul, Türkiye: Tarih Vakfı Yurt Yayınları.
- Kâmil, M. (2015). *Mecmû'at-Tabbâhîn aşçıların sığınağı* (Yay. Haz. G. Kut ve T. Kut). İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı.
- Karadağ, G. M., Çelebi F., Ertaş, Y. ve Şanlıer N. (2014). *Geleneksel Türk mutfağından seçmeler: besin öğeleri açısından değerlendirilmesi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Karakuş, S. Ş., Sezgin, A. C. ve Şanlıer, N. (2015). Türk mutfağında kullanılan et ve etli yemek çeşitlerinin yapımı ve sağlık açısından değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 62-68. Erişim adresi: https://www.jotags.org/Articles/2015_vol3_issue3/2015_vol3_issue3_article6.pdf
- Köroğlu, Ç., Biçici, F. ve Sezer, D. (2011). Otel işletmelerinde maliyet kontrolünün rekabet üstünlüğüne etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 33-48. Erişim adresi: <https://core.ac.uk/download/pdf/25820565.pdf>
- Krebs-Smith, S. M., Pannucci, T. E., Subar, A. F., Kirkpatrick, S. I., Lerman, J. L., Tooze, J. A., ... & Reedy, J. (2018). Update of the healthy eating index: HEI-2015. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(9), 1591-1602. doi: 10.1016/j.jand.2018.05.021
- Mihri, M. (2016). *Yeni usûl yemek kitabı* (Çev.: H. A. Polat ve K. Palavar). Ankara: Detay Yayıncılık.

- Mills, J. E. ve Thomas, L. (2008). Assessing customer expectations of information provided on restaurant menus: a confirmatory factor analysis approach. *Journal of Hospitality of Tourism Research*, 32(1), 62-88. doi: 10.1177/1096348007309569
- Morrison, P. (1996). Menu engineering in upscale restaurants. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 8(4), 17-24. Erişim adresi: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/09596119610119949/full/html?skipTracking=ttrue>
- Önçel, S. (2015). Türk mutfağı ve geleceğine ilişkin değerlendirmeler. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(4), 33-44. Erişim adresi: https://www.jotags.org/Articles/2015_vol3_issue4/2015_vol3_issue4_article4.pdf
- Önçel, S. ve Özgür-Göde, M. (2017). Beslenmenin önemi. İçinde Z. Atkoşar (Edt.), *Beslenmenin temel ilkeleri* (ss. 18-39). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Basımevi.
- Önçel, S., Güldemir O. ve Yayla Ö. (2018). *Mutfak uygulamaları (işletme eğitim rehberi)*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Özgür-Göde, M. (2020). Yiyecek ve içecek işletmeciliği. İçinde H. R. Yüncü (Edt.) *Yiyecek içecek işletmelerinde yiyecek içecek maliyet kontrol* (ss. 141-165). Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Pamuk, B. (2003). XVII. yüzyılda bir Osmanlı paşasının masraf bilançosu. *Tarih Araştırmaları Dergisi*, 22(34), 107-124. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tariharaştırmaları/issue/47811/603935>
- Papier, K., Tong, T. Y., Appleby, P. N., Bradbury, K. E., Fensom, G. K., Knuppel, A., ... ve Key, T. J. (2019). Comparison of major protein-source foods and other food groups in meat-eaters and non-meat-eaters in the EPIC-Oxford cohort. *Nutrients*, 11(4), 1-16. doi: 10.3390/nu11040824
- Pekcan, G. (2008). *Beslenme durumunun saptanması diyet el kitabı*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Pekcan, G., şanlıer, N. ve Baş, M. (Edt.) (2016). *Türkiye Beslenme Rehberi 2015*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Rakıcıoğlu, N. (2012). *Menopozda beslenme*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Rasım, Z. (2004). *Otel işletmelerinde maliyet ve yönetim muhasebesi uygulamaları: Bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Rousset, S., Mirand, P. P., Brandolini, M., Martin, J. F. ve Boirie, Y. (2003). Daily protein intakes and eating patterns in young and elderly French. *British Journal of Nutrition*, 90(6), 1107-1115. doi: 10.1079/BJN20031004
- Sarı, N. (2008). Türk mutfağı. İçinde A. Bilgin ve Ö. Samancı (Edt.) *Osmanlı tıbbında besinlerle tedavi ve sağlıklı yaşam* (ss. 137-152). Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Sefercioęlu, N. (1985). *Türk yemekleri (XVIII. yüzyıla ait yazma bir yemek risálesi)*. Ankara: Feryal Basımevi.
- Singer, A. (2015). Osmanlı İmparatorluğu imaretlerinin "Michelin rehberi". İçinde A. Singer (Edt.), *Haydi sofraya! mutfak penceresinden Osmanlı tarihi* (ss. 73-97). İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Smet, S. ve Vossen, E. (2016). Meat: the balance between nutrition and health. A review. *Meat Science*, 120, 145-156. doi: 10.1016/j.meatsci.2016.04.008
- Sökmen, A. (2003). *Ağrlama endüstrisinde yiyecek ve içecek yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- şirvanı, M. M. (2005). *15. yüzyıl Osmanlı mutfağı* (Yay. Haz. M. Argunşah ve M. Çakır). İstanbul: Gökkuşbu Yayınları.
- Tosun, M. N. (2016). *Aşıbaşı* (3. Baskı) (Yay. Haz. P. M. Işın). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Yahia, E. M., García-Solis, P. ve Celis, M. E. M. (2019). Contribution of fruits and vegetables to human nutrition and health. İçinde *Postharvest Physiology and Biochemistry of Fruits and Vegetables* (ss. 19-45). Woodhead Publishing. doi: 10.1016/B978-0-12-813278-4.00002-6
- Yerasimos, M. (2010). *500 yıllık Osmanlı mutfağı*. İstanbul: Boyut Yayınları.
- Yıldırım, A. ve şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, A. (2002). *İylerimiz mutfak, mesleğimiz açlık, sanatımız pişirmek*. İstanbul: Boyut Yayınları.
- Yükçü, S. (1993). *Maliyet muhasebesi*. İzmir: Dokuz Eylül Yayınları.
- Yüksel, A. (1996). *Hastanelerde maliyet analizi*. *SSK Tepecik Hastanesi Dergisi*, 6(1-2), 126-129.

EXTENDED ABSTRACT

From the establishment of the Ottoman state to the last periods, there are thousands of original dishes in many categories, from soups to desserts. Especially meat and fruity dishes were evaluated in terms of health and consumption was ensured based on the belief that vegetables and fruits should be respected as much as the respect for meat. Within the scope of the research, it was aimed to analyze the Ottoman dishes in terms of cost and nutritional value. In this context, in the first stage, Ottoman meat dishes with fruits were listed, selected and simplified. Most of the selected dishes directly include fruits such as apples, apricots, melons and plums, while in some of them, ingredients such as verjuice, sour cherry juice, vinegar and currants, red and white meat and products are combined.

Document analysis, one of the qualitative data collection techniques, was used in this process. In the second stage, cost calculations were made in TL (₺), USD (\$) and EURO (€) based on the standard recipes of these materials in September 2020 Eskişehir food prices and the exchange rate. The purpose of calculating in different currencies is to provide convenience to businesses that carry out their transactions in different currencies. In addition, it is common for customers to use foreign currency in touristic enterprises. In the third stage, the nutritional value analyzes of one portion of the recipes were analyzed

with the Nutrition Information System program. Nutrition Information System is a package program used for energy and nutrient analysis, which includes national and international food databases in nutrition research. In the last stage, the percentages of the recipes to meet the daily needs were calculated for women and men aged 19-50 with reference values of Turkey Nutrition Guide. After the nutritional analysis of a portion of Ottoman dishes, they were evaluated in terms of their daily needs according to the gender specified in the guide. When the data obtained are examined; there are 12 meals with a portion costing between 3.5-9.99 ₺ and this rate corresponds to 25% within the percentage. When looking at the amount of energy in a portion of dishes; It has been determined that three dishes provide 149-274 kcal and five recipes provide more than 1000 kcal energy.

According to the data obtained, for both women and men; 44 recipes meet below 50% of daily energy needs and above 51% of five recipes. The daily requirement values of vitamin C, thiamine, folate and calcium meets are quite low for both women and men. Today, the most critical factors determining the preference of food and beverage businesses by customers are meal prices, attentive service and healthy food. It is one of the critical factors for food and beverage businesses that the meals are made with high quality and at minimum cost, their pricing is reasonable and preferable by the consumer. When evaluated in general; It is thought that they can significantly supplement their daily protein, energy and fat needs, as all of the meals used contain meat. When the cumulative energy and nutrient adequacy of selected Ottoman dishes for which nutritional analysis was performed; the ratio of energy coming from carbohydrates was found to be 18% for women and 14% for men. It can be said that meals meet the daily intake of carbohydrates by 18% for women and 14% for men. As a result of the nutritional analysis evaluations; It has been determined that the foods containing high amounts of carbohydrates in men and women are apricot stew, rickety and plum stuffed. Considering the sufficient intake of 25 g fiber per day, it has been determined that almost all of the meals meet the daily fiber need. It has been observed that the 58.8 g fiber value of apricot stew meets more than the daily requirement for both genders.

The ability of businesses to make a profit depends on keeping costs as low as possible. Selected Ottoman dishes, which have a low-cost value, can significantly benefit businesses. It was determined that the cost of some meals increased significantly due to the foods contained in them. A number of suggestions can be made for meals that are expensive and contain excessive daily needs:

- The portions of the meals can be reduced and prepared as hot appetizers.
- Ingredients that increase the rate of meeting daily needs can be removed from the recipes of the meals or alternative ingredients can be added instead of these foods. However, in order not to adversely affect the identity of Ottoman dishes, changes should be stated in the menu and the name of the dish should be revised accordingly.
- Musk and saffron can be extracted from dishes, which raises the cost significantly. In this case, it should be taken into account that the nutritional values of the meals will change. In addition, the recommendation highlighted in the above should also be considered.
- Calculating nutrient analyzes in the menus of businesses; It can enable them to pay attention to the level of meeting their daily needs adequately and accordingly to reduce the amount of high amount of foods in the meals.
- Reducing the amount of food can also reduce costs. This will affect the portions proportionally.
- Including nutritional facts in business menus can create awareness among consumers in terms of the recommended amount of nutrients.

EKLER

Ek 1. Yemeklerin Bir Porsiyon Maliyetleri

Sıra	Adı	Türk Lirası ₺	Amerikan Doları \$	EURO €
1.	İşkembe Çorbası	3,41	0,44	0,37
2.	İstofato Kum-Makaronya	19,96	2,59	2,20
3.	Balık Dolması	27,76	3,61	3,05
4.	Kuzu Kızartması	16,73	2,18	1,84
5.	Kuzu İç Pilav	10,63	1,38	1,17
6.	Kabuniye	16,24	2,11	1,79
7.	Balık Güveç	25,64	3,33	2,82
8.	Terkib-i Tuffahiye	16,27	2,12	1,79
9.	Tavşan Yahnisi	18,76	2,44	2,06
10.	Yalancı Balık Dolması	10,72	1,39	1,18
11.	Terkib-i Çeşidiye	86,23	11,21	9,49
12.	İbrahimiye	14,11	1,83	1,55
13.	Hummaziye	12,95	1,68	1,42
14.	Kestane Yahnisi	13,91	1,81	1,53
15.	Hünkâr Pilavı	11,31	1,47	1,24
16.	Kubuni Pilav	10,39	1,35	1,14
17.	Kayısı Yahnisi	28,28	3,68	3,11
18.	Maydanozlu Köfte	9,30	1,21	1,02
19.	Erikli Yahni	11,56	1,50	1,27
20.	Acem Pilavı	9,17	1,19	1,01
21.	Tavuklu Yahni	11,34	1,47	1,25
22.	Zerdali Aşı	22,30	2,90	2,45
23.	Tuffahiye	13,21	1,72	1,45
24.	Mutancana	13,38	1,74	1,47
25.	Sarımsaklı Yahni	10,99	1,43	1,21
26.	Rummaniye	9,99	1,30	1,10
27.	Patlıcan Kayganası	8,37	1,09	0,92
28.	Patlıcan Dolma	12,41	1,61	1,36
29.	Bamya Bastı	10,98	1,43	1,21
30.	Etlı Kavun Dolması	8,71	1,13	0,96
31.	Hamsi Terbiyesi	7,42	0,96	0,82
32.	Mahmûdiye	16,67	2,17	1,83
33.	Hubeyşiye	16,02	2,08	1,76
34.	Tarı Et	18,97	2,47	2,09
35.	Curcaniye	9,07	1,18	1,00
36.	Hulviye-Ferhane Aşı	23,20	3,02	2,55
37.	Erik Dolması	17,32	2,25	1,91
38.	Zırbaç Aşı	20,85	2,71	2,29
39.	Mülebbes Dolma	8,25	1,07	0,91
40.	Çömlük Kebabı	9,57	1,24	1,05
41.	Kıymadan Fırın Kebabı	20,98	2,73	2,31
42.	Tatlılı Yahni	24,87	3,23	2,74
43.	Özbek Pilavı	9,94	1,29	1,09
44.	Tabahece	27,64	3,59	3,04
45.	Sıkbaç	44,57	5,79	4,90
46.	Raşidiye	26,49	3,44	2,91
47.	Sığır Eti Yahnisi	19,44	2,53	2,14
48.	Hısrimiye	16,36	2,13	1,80
49.	Nırbaç	8,81	1,14	0,97

Ek 2. Yemeklerin Bir Porsiyon Enerji ve Besin Ögesi Değerleri

Sıra	Adı	Enerji (kcal)	Karbonhidrat (g)	Posa (g)	Protein (g)	Yağ (g)	A vitamini (mcg)	C vitamini (mg)	E vitamini (mg)	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	B12 vitamini (mcg)	Folat (mcg)	Demir (mg)	Çinko (mg)	Kalsiyum (mg)	Fosfor (mg)
1.	İşkembe Çorbası	148,6	2	0,4	14	9,4	137,6	7,2	0,8	0,1	0,1	1	14,1	2,4	2,1	41,8	113,7
2.	İstofato Kum Makaronya	757,7	67,3	4,5	50	31,4	356,8	19,7	2,4	0,6	0,6	8,4	59,1	6,9	8,7	165,2	542,5
3.	Balık Dolması	1112,8	59,5	4,1	76,9	62,9	102	19,7	12,5	0,4	0,5	3,5	73	4,7	3,8	535,4	1285,5

GÜLDEMİR, ŞALLI, YILDIZ, TUGAY VE ÇELİK YEŞİL
Seçili Osmanlı Yemeklerinin Maliyeti ve Besin Değeri

4.	Kuzu Kızartması	681,9	39,1	1,9	41,3	39,8	6848,8	28	1,4	0,5	2,8	27,5	241,9	11,2	8,5	166,2	596,5
5.	Kuzu İç Pilav	459,7	51,2	6,1	16,9	20,6	4535,3	25,9	1,6	0,3	1,5	14,6	142,7	7,9	3,2	91	294
6.	Kabuniye	841,4	47,9	12,1	37,8	55	1934	11,1	2,5	0,3	0,5	4,3	79,8	5,7	8,4	116,5	460,4
7.	Balık Güveç	536,3	3,9	1	51,2	35,2	63,1	10,4	7,3	0,2	0,3	2,5	43	1,6	2,3	356,3	857
8.	Terkib-i Tuffahiyye	703,6	61,9	13,1	29,5	36,3	1462,4	38,8	9,8	0,3	0,4	3	85,8	4,8	6,1	102,2	368,6
9.	Tavşan Yahnisi	581,9	18,7	2,1	66,5	26,2	135,8	8,3	1,1	0,3	0,2	3	44,5	9,5	6,8	87,8	676,5
10.	Yalancı Balık Dolması	785,4	35,5	4,2	19,9	63,2	102,6	12,7	7,6	0,2	0,3	1,7	71,2	3	3,7	62,1	240,6
11.	Terkib-i Çeşidiyye	585,2	44,1	12,9	26,9	32,4	1459,1	12,9	8,8	0,2	0,3	2,8	40,7	4,6	5,7	84,9	330,1
12.	İbrahimiye	500	11,3	1,5	35,3	35	22,4	4,7	0,9	0,2	0,4	5,2	146,4	4	8,5	84,9	357,7
13.	Hummaziye	476,7	6,4	0,7	34,7	34,8	22,2	2,2	0,9	0,2	0,4	5,2	140,9	3,9	8,4	79,3	339,4
14.	Kestane Yahnisi	707	44,6	8,9	32,4	44,5	113,3	21,3	1,2	0,3	0,5	4,3	71,9	4,2	7,5	86,6	379,2
15.	Hünkâr Pilavı	650,9	37,2	1,4	25,9	44,6	163,5	0,5	1,3	0,2	0,3	3,3	94,1	2,8	6,1	32,4	283,5
16.	Kubuni Pilav	721,4	61,1	5,8	21,9	43,3	137,3	2,6	7,2	0,3	0,2	1,3	130,2	5	4,3	78,6	314,1
17.	Kayı Yahnisi	1747,4	276	58,8	45,4	42,8	1931,9	36,7	9,8	0,2	0,7	4,3	50	17,6	8,3	316,6	660,5
18.	Maydanozlu Köfte	424,6	5,7	1,7	23,1	34,3	164,5	17,3	0,9	0,2	0,3	3,3	44,1	2,8	5,5	72,1	255,8
19.	Erikli Yahni	435,4	40,1	9,7	29,2	15,6	244,5	17,1	2,6	0,3	0,4	3,3	44,6	4,2	5,6	89,9	347,2
20.	Acem Pilavı	458,2	41,9	2,3	17,4	24,5	136,7	3,9	1,1	0,2	0,2	1,6	25	3	3,7	46,9	208,1
21.	Tavuklu Yahni	753,2	42,9	8,8	58,6	38,4	151,8	11,3	2,6	0,4	0,6	2,1	118,7	4,9	6,3	100,6	657,5
22.	Zerdali Aşı	643,8	30,8	14,3	34	41,9	2892,4	11	11,4	0,3	0,4	3,3	52,3	5,8	6,8	128,4	422,6
23.	Tuffahiye	515,3	6,5	3,6	34,2	39,5	8,5	5,8	5,7	0,2	0,4	4,3	50,6	3,8	7,7	77,2	367,6
24.	Mutancana	603,3	27,3	7	31,5	40,4	807,3	10,2	5,3	0,3	0,4	3,9	55,8	4	7	80,9	362,3
25.	Sarımsaklı Yahni	453,5	11,3	1,9	24,2	34,5	99,6	8,2	0,6	0,2	0,3	3,3	37	3	5,6	83,3	284,4
26.	Rummaniy e	335,6	10,1	2,6	23,9	22,1	24,1	16,3	0,8	0,3	0,3	3,3	49,2	3,4	5,7	98,9	257
27.	Patıcan Kayganası	274,1	11,7	3,9	15,6	18,2	110,9	11,4	1,8	0,2	0,3	1,9	79,3	3,3	2,8	65,6	219,5
28.	Patıcan Dolma	268,1	23,6	3,1	19,1	10,4	13,1	11,3	0,6	0,2	0,3	2,2	68,6	2,5	3,9	54,1	217,6
29.	Bamya Bastı	458,5	17,2	4,3	23,5	32,8	47	29,8	4,3	0,2	0,3	3,1	106,2	3,1	5,9	107	285,9
30.	Etlı Kavun Dolması	346,3	44,6	4,1	10,4	13,7	1901,4	82	3,5	0,2	0,1	0,5	87,3	1,8	1,8	63,7	175,7
31.	Hamsi Terbiyesi	677	1,3	0,4	67,4	44,9	168,9	9,6	6,3	0,2	0,9	2	20,8	16,8	3,2	289,9	785,6
32.	Mahmüdiyy e	1105,6	77	9,8	66	59	307,5	7	11	0,4	0,8	0,8	93,9	7,7	6,5	127,1	774,7
33.	Hubeysiye	694,8	9,3	4,2	36,5	57,5	334,1	5,1	10,8	0,4	0,4	4,3	73,6	5,3	8,3	142	443,1
34.	Tatlı Et	598,7	16,9	2,3	53,8	34,9	203,5	7,4	1,7	0,4	0,6	6,5	71,8	6,2	10,5	120,9	526,8
35.	Curcaniye	384,3	7,7	4,6	21,8	29,5	334,5	3,3	7,7	0,2	0,2	2,2	40	2,6	4,5	72,4	260,6
36.	Hulviye-Ferhane Aşı	586,2	23,3	6,9	23,8	44,2	348,1	17,7	8,8	0,3	0,3	2,2	57,9	3,8	4,8	104,8	307,7
37.	Erik Dolması	768,1	132,1	7,6	17,8	16,2	230,9	32,8	3	0,3	0,3	2,8	13,7	4,5	3,9	77,9	324,9
38.	Zirbaç Aşı	643,4	5,7	1,6	45,7	48,9	3	0,2	3,4	0,3	0,5	6,5	55	4,7	10,8	83	459,8
39.	Mülebbes Dolma	485,5	17,4	2,5	11,5	41,3	657,8	9,3	1,5	0,1	0,3	0,8	64,7	1,6	1,9	53,1	154,4
40.	Çömlek Kebabı	341,5	17,5	4,8	18,8	21,6	98,9	31,4	1,1	0,3	0,3	2,2	84,5	4,3	4,5	133,4	241
41.	Kıymadan Fırın Kebabı	1112,8	12,8	2,6	57	93,6	142,1	7	2,8	0,3	0,6	11	18,7	7,7	13,4	71,1	586,6
42.	Tatlıl Yahni	820,6	108	22,8	60,8	11,6	7232,3	22,7	6,3	0,5	0,8	6,5	91,8	12	11	248,2	692,2
43.	Özbek Pilavı	451,3	38,3	1,5	19	24,6	78,1	0,6	1	0,1	0,2	2,5	18,6	2,7	4,4	48,5	220,5
44.	Tabahece	422,2	7,7	2,4	18,6	35,1	283,6	6,3	2,3	0,2	0,3	2,3	96,7	4,6	4,3	119,4	344,7
45.	Sıkbaç	678,5	35,2	10,3	34,2	43,6	556,6	19,7	11,9	0,4	0,4	3,3	116,3	5,5	7	171,5	437
46.	Raşidiye	1501,3	165,1	8,5	43	73,8	1298,4	4,9	13,2	0,2	0,3	0,5	33,8	5,5	3,2	122,4	474,8

47.	Sığır Eti Yahnisi	777,4	80,5	6,9	65,1	20,7	352,5	21,1	2,6	0,9	0,8	12,5	53,9	8,5	12,3	74	704,5
48.	Hısrımıye	609,6	17,8	5,6	50,6	36,8	52,7	27,2	4,9	0,4	0,5	4,6	77,8	6,1	8,5	136,9	523,3
49.	Nirbaç	346,8	8,8	2,6	23,4	24,1	339,4	9,4	2,3	0,2	0,3	3,6	35,9	3	5,6	60,8	258,3

Ek 3. Yemeklerin Bir Porsiyonunun Yetişkin Kadın için Gereksinimleri Karşılıama Durumu (%)

Sıra	Adı	Enerji	Karbonhidrat	Posa	Protein	Yağ	A vitamini	C vitamini	E vitamini	Tiamin	Riboflavin	B12 vitamini	Folat	Demir	Çinko	Kalsiyum	Fosfor
0.	Referans Değerler	1736 kcal	228 g	25 g	70 g	53 g	650 mcg	95 mg	11 mg	1 mg	1 mg	4 mcg	330 mcg	16 mg	10 mg	975 mg	550 mg
1.	İşkembe Çorbası	9	1	2	20	18	21	8	7	9	9	25	4	15	21	4	21
2.	İstofato Kum Makaronya	44	30	18	72	59	55	21	22	55	55	210	18	43	86	17	99
3.	Balık Dolması	64	26	16	110	119	16	21	114	36	45	88	22	29	38	55	234
4.	Kuzu Kızartması	39	17	8	59	75	1054	29	13	45	255	688	73	70	84	17	108
5.	Kuzu İÇ Pilav	26	22	24	24	39	698	27	15	27	136	365	43	49	32	9	53
6.	Kabuniye Balık	48	21	48	54	104	298	12	23	27	45	108	24	36	83	12	84
7.	Güveç	31	2	4	73	66	10	11	66	18	27	63	13	10	23	37	156
8.	Terkib-i Tuffâhiyye	41	27	52	42	68	225	41	89	27	36	75	26	30	60	10	67
9.	Tavşan Yahnisi	34	8	8	95	49	21	9	10	27	18	75	13	59	67	9	123
10.	Yalancı Balık Dolması	45	16	17	28	119	16	13	69	18	27	43	22	19	37	6	44
11.	Terkib-i Çeşidiyye	34	19	52	38	61	224	14	80	18	27	70	12	29	56	9	60
12.	İbrahimiye	29	5	6	51	66	3	5	8	18	36	130	44	25	84	9	65
13.	Hummaziy e	27	3	3	50	66	3	2	8	18	36	130	43	24	83	8	62
14.	Kestane Yahnisi	41	20	36	46	84	17	22	11	27	45	108	22	26	74	9	69
15.	Hünkâr Pilavı	37	16	6	37	84	25	1	12	18	27	83	29	18	60	3	52
16.	Kubuni Pilav	42	27	23	31	82	21	3	65	27	18	33	39	31	43	8	57
17.	Kayısı Yahnisi	101	121	235	65	81	2972	39	89	18	64	108	15	110	82	32	120
18.	Maydanozlu Köfte	24	3	7	33	65	25	18	8	18	27	83	13	18	54	7	47
19.	Erikli Yahni	25	18	39	42	29	38	18	24	27	36	83	14	26	55	9	63
20.	Acem Pilavı	26	18	9	25	46	21	4	10	18	18	40	8	19	37	5	38
21.	Tavuklu Yahni	43	19	35	84	72	23	12	24	36	55	53	36	31	62	10	120
22.	Zerdali Aşı	37	14	57	49	79	445	12	104	27	36	83	16	36	67	13	77
23.	Tuffahiye	30	3	14	49	75	1	6	52	18	36	108	15	24	76	8	67
24.	Mutancana	35	12	28	45	76	124	11	48	27	36	98	17	25	69	8	66
25.	Sarımsaklı Yahni	26	5	8	35	65	15	9	5	18	27	83	11	19	55	9	52
26.	Rummaniy e	19	4	10	34	42	4	17	7	27	27	83	15	21	56	10	47
27.	Patıcan Kayganası	16	5	16	22	34	17	12	16	18	27	48	24	21	28	7	40
28.	Patıcan Dolma	15	10	12	27	20	2	12	5	18	27	55	21	16	39	6	40
29.	Bamya Bastı	26	8	17	34	62	7	31	39	18	27	78	32	19	58	11	52
30.	Etlı Kavun Dolması	20	20	16	15	26	293	86	32	18	9	13	26	11	18	7	32
31.	Hamsi Terbiyesi	39	1	2	96	85	26	10	57	18	82	50	6	105	32	30	143
32.	Mahmüdiyy e	64	34	39	94	111	47	7	100	36	73	20	28	48	64	13	141
33.	Hubeysiye	40	4	17	52	108	51	5	98	36	36	108	22	33	82	15	81
34.	Tatlı Et	34	7	9	77	66	31	8	15	36	55	163	22	39	104	12	96
35.	Curcaniye	22	3	18	31	56	51	3	70	18	18	55	12	16	45	7	47
36.	Hulviye-Ferhane Aşı	34	10	28	34	83	54	19	80	27	27	55	18	24	48	11	56
37.	Erik	44	58	30	25	31	36	35	27	27	27	70	4	28	39	8	59

GÜLDEMİR, ŞALLI, YILDIZ, TUGAY VE ÇELİK YEŞİL
Seçili Osmanlı Yemeklerinin Maliyeti ve Besin Değeri

38.	Dolması Zırbaç Aşısı	37	3	6	65	92	0	0	31	27	45	163	17	29	107	9	84
39.	Mülebbes Dolma	28	8	10	16	78	101	10	14	9	27	20	20	10	19	5	28
40.	Çömlek Kebabı	20	8	19	27	41	15	33	10	27	27	55	26	27	45	14	44
41.	Kıymadan Fırın Kebabı	64	6	10	82	177	22	7	25	27	55	275	6	48	133	7	107
42.	Tatlıl Yahni	47	47	91	87	22	1113	24	57	45	73	163	28	75	109	25	126
43.	Özbek Pilavı	26	17	6	27	46	12	1	9	9	18	63	6	17	44	5	40
44.	Tabahece	24	3	10	27	66	44	7	21	18	27	58	29	29	43	12	63
45.	Sıkbaç	39	15	41	49	82	86	21	108	36	36	83	35	34	69	18	79
46.	Raşidiye	86	72	34	62	139	200	5	120	18	27	13	10	34	32	13	86
47.	Sığır Eti Yahnisi	45	35	28	93	39	54	22	24	82	73	313	16	53	122	8	128
48.	Hısrimiye	35	8	22	72	69	8	29	45	36	45	115	24	38	84	14	95
49.	Nirbaç	20	4	10	33	45	52	10	21	18	27	90	11	19	55	6	47

Ek 4. Yemeklerin Bir Porsiyonunun Yetişkin Erkek için Gereksinimleri Karşılama Durumu (%)

Sıra	Adı	Enerji	Karbonhidrat	Posa	Protein	Yağ	A vitamini	C vitamini	E vitamini	Tiamin	Riboflavin	B12 vitamini	Folat	Demir	Çinko	Kalsiyum	Fosfor
0.	Referans Değerler	2170 kcal	285 g	25 g	80 g	66 g	750 mcg	110 mg	13 mg	1 mg	1 mg	4 mcg	330 mcg	11 mg	13 mg	975 mg	550 mg
1.	İşkembe Çorbası	7	1	2	18	14	18	7	6	8	8	25	4	22	16	4	21
2.	İstofato Kum	35	24	18	63	47	48	18	18	50	46	210	18	63	68	17	99
3.	Makaronya Balık Dolması	51	21	16	96	95	14	18	96	33	38	88	22	43	30	55	234
4.	Kuzu Kızartması	31	14	8	52	60	913	25	11	42	215	688	73	102	66	17	108
5.	Kuzu İç Pilav	21	18	24	21	31	605	24	12	25	115	365	43	72	25	9	53
6.	Kabuniye Balık	39	17	48	47	83	258	10	19	25	38	108	24	52	66	12	84
7.	Güveç	25	1	4	64	53	8	9	56	17	23	63	13	15	18	37	156
8.	Terkib-i Tuffahiyye	32	22	52	37	55	195	35	75	25	31	75	26	44	48	10	67
9.	Tavşan Yahnisi	27	7	8	83	40	18	8	8	25	15	75	13	86	53	9	123
10.	Yalancı Balık Dolması	36	12	17	25	95	14	12	58	17	23	43	22	27	29	6	44
11.	Terkib-i Çeşidiyye	27	15	52	34	49	195	12	68	17	23	70	12	42	45	9	60
12.	İbrahimiye	23	4	6	44	53	3	4	7	17	31	130	44	36	66	9	65
13.	Hummaziy e	22	2	3	44	52	3	2	7	17	31	130	43	35	66	8	62
14.	Kestane Yahnisi	33	16	36	41	67	15	19	9	25	38	108	22	38	59	9	69
15.	Hünkâr Pilavı	30	13	6	32	67	22	0	10	17	23	83	29	25	48	3	52
16.	Kubuni Pilav	33	21	23	27	65	18	2	55	25	15	33	39	45	34	8	57
17.	Kayısı Yahnisi	81	97	235	57	65	2576	33	75	17	54	108	15	160	65	32	120
18.	Maydanozlu Köfte	20	2	7	29	52	22	16	7	17	23	83	13	25	43	7	47
19.	Erikli Yahni	20	14	39	37	24	33	16	20	25	31	83	14	38	44	9	63
20.	Acem Pilavı	21	15	9	22	37	18	4	8	17	15	40	8	27	29	5	38
21.	Tavuklu Yahni	35	15	35	74	58	20	10	20	33	46	53	36	45	49	10	120
22.	Zerdali Aşısı	30	11	57	43	63	386	10	88	25	31	83	16	53	53	13	77
23.	Tuffahiye	24	2	14	43	60	1	5	44	17	31	108	15	35	60	8	67
24.	Mutancana	28	10	28	40	61	108	9	41	25	31	98	17	36	55	8	66
25.	Sarimsaklı Yahni	21	4	8	30	52	13	7	5	17	23	83	11	27	44	9	52
26.	Rummaniy e	15	4	10	30	33	3	15	6	25	23	83	15	31	45	10	47
27.	Patlıcan Kayganası	13	4	16	20	27	15	10	14	17	23	48	24	30	22	7	40
28.	Patlıcan Dolma	12	8	12	24	16	2	10	5	17	23	55	21	23	30	6	40
29.	Bamya Bastı	21	6	17	29	49	6	27	33	17	23	78	32	28	46	11	52

30.	Etlı Kavun Dolması	16	16	16	13	21	254	75	27	17	8	13	26	16	14	7	32
31.	Hamsi Terbiyesi	31	0	2	85	68	23	9	48	17	69	50	6	153	25	30	143
32.	Mahmüdiyec	51	27	39	83	89	41	6	85	33	62	20	28	70	51	13	141
33.	Hubeyşiyec	32	3	17	46	87	45	5	83	33	31	108	22	48	65	15	81
34.	Tatlı Et	28	6	9	68	53	27	7	13	33	46	163	22	56	82	12	96
35.	Curaniyec	18	3	18	27	44	45	3	59	17	15	55	12	24	35	7	47
36.	Hulviyec-Ferhane Aşı	27	8	28	30	67	46	16	68	25	23	55	18	35	38	11	56
37.	Erik Dolması	35	46	30	22	24	31	30	23	25	23	70	4	41	30	8	59
38.	Zirbaç Aşı	30	2	6	57	74	0	0	26	25	38	163	17	43	84	9	84
39.	Mülebbes Dolma	22	6	10	14	62	88	8	12	8	23	20	20	15	15	5	28
40.	Çömlek Kebabı	16	6	19	24	33	13	29	8	25	23	55	26	39	35	14	44
41.	Kıymadan Fırın Kebabı	51	4	10	72	141	19	6	22	25	46	275	6	70	105	7	107
42.	Tatlıl Yahni	38	38	91	76	17	964	21	48	42	62	163	28	109	86	25	126
43.	Özbek Pilavı	21	13	6	24	37	10	1	8	8	15	63	6	25	34	5	40
44.	Tabahece	19	3	10	23	53	38	6	18	17	23	58	29	42	34	12	63
45.	Sıkbaç	31	12	41	43	66	74	18	92	33	31	83	35	50	55	18	79
46.	Raşıdiyec	69	58	34	54	111	173	4	102	17	23	13	10	50	25	13	86
47.	Sığır Eti Yahnisi	36	28	28	82	31	47	19	20	75	62	313	16	77	96	8	128
48.	Hısrimiyec	28	6	22	63	56	7	25	38	33	38	115	24	55	66	14	95
49.	Nırbaç	16	3	10	29	36	45	9	18	17	23	90	11	27	44	6	47