

**Ростбиф с отварным киноа и ягодным соусом (L)**

Ингредиенты	Нетто	Отход	Брутто	Цена за 1 кг	Нетто	Брутто
1 <u>Ростбиф маринованный</u>	130,0	20%	162,5	1 067,6 ₺	139 ₺	173 ₺
2 <u>Киноа отварное</u>	100,0	0%	100,0	480,3 ₺	48 ₺	48 ₺
3 Томаты черри	10,0	2%	10,2	400,0 ₺	4 ₺	4 ₺
4 <u>Соус Ягодный</u>	20,0	3%	20,6	424,8 ₺	8 ₺	9 ₺
5 Салат Мангольд	0,5	29%	0,7	1 000,0 ₺	1 ₺	1 ₺
6 Салат Корн	0,5	29%	0,7	1 000,0 ₺	1 ₺	1 ₺
7 <u>Кукуруза мини початки отварные</u>	10,0	0%	10,0	1 000,3 ₺	10 ₺	10 ₺
8						
9						
10						
11						
12						
14						
15						
16						
20						

Выход: 271,0 210 ₺ 246 ₺

Технология приготовления:

После того как ростбиф замариновался, его нужно обжарить. Затем завакуумировать. Далее опустить в воду, температура которой должна составлять 73 °C.

Поместить в ПКШ на режим пар примерно на 1,5 часа, если кусок большой, и на 40 мин, если маленький. После достижения готовности опустить в ледяную воду.

Ростбиф суви освободить от пакета, нарезать на стейки, выложить в 3-секционный бокс вместе с киноа отварным, украсить томатами черри, початками кукурузы и зеленью салатов Корн и Мангольд. Соус ягодный порционировать отдельно в одноразовый соусник.

Хранение: в условиях холодильной камеры при температуре 2 - 4 °C не более 8 часов.

открыть [Сайт](#)

Себестоимость	
Стоимость порции	210 ₺
Потери	-35 ₺
Стоимость упаковки	4,1 ₺
<b>Итого:</b>	<b>250 ₺</b>

Выход готовой порции	
Горячая обработка (отход)	0%
Вес продукта до г/о (гр)	0
<b>Выход порции (гр)</b>	<b>271</b>

Пищевая ценность	
Белки	39,4
Жиры	11,2
Углеводы	22,5
<b>Калорийность</b>	<b>364</b>

Фото:



**Ростбиф с отварным киноа и ягодным соусом (М)**

Ингредиенты	Нетто	Отход	Брутто	Цена за 1 кг	Нетто	Брутто
1 <u>Ростбиф маринованный</u>	120,0	20%	150,0	1 067,6 Р	128 Р	160 Р
2 <u>Киноа отварное</u>	60,0	0%	60,0	480,3 Р	29 Р	29 Р
3 <u>Томаты черри</u>	10,0	2%	10,2	400,0 Р	4 Р	4 Р
4 Соус Ягодный	20,0	3%	20,6	424,8 Р	8 Р	9 Р
5 <u>Салат Мангольд</u>	0,5	29%	0,7	1 000,0 Р	1 Р	1 Р
6 Салат Корн	0,5	29%	0,7	1 000,0 Р	1 Р	1 Р
7 Кукуруза мини початки отварные	10,0	0%	10,0	1 000,3 Р	10 Р	10 Р
8						
9						
10						
11						
12						
14						
15						
16						
20						

Выход: 221,0 180 Р 213 Р

Технология приготовления:

После того как ростбиф замариновался, его нужно обжарить. Затем завакуумировать. Далее опустить в воду, температура которой должна составлять 73 °С.

Поместить в ПКШ на режим пар примерно на 1,5 часа, если кусок большой, и на 40 мин, если маленький. После достижения готовности опустить в ледяную воду.

Ростбиф суви освободить от пакета, нарезать на стейки, выложить в 3-секционный бокс вместе с киноа отварным, украсить томатами черри, початками кукурузы и зеленью салатов Корн и Мангольд. Соус ягодный порционировать отдельно в одноразовый соусник.

Хранение: в условиях холодильной камеры при температуре 2 - 4 °С не более 8 часов.

открыть [Сайт](#)

Себестоимость	
Стоимость порции	180 Р
Потери	-33 Р
Стоимость упаковки	4,1 Р
<b>Итого:</b>	<b>217 Р</b>

Выход готовой порции	
Горячая обработка (отход)	0%
Вес продукта до г/о (гр)	0
<b>Выход порции (гр)</b>	<b>271</b>

Пищевая ценность	
Белки	39,4
Жиры	11,2
Углеводы	22,5
<b>Калорийность</b>	<b>364</b>

Фото:



**Ростбиф с отварным киноа и ягодным соусом (М)**

Ингредиенты	Нетто	Отход	Брутто	Цена за 1 кг	Нетто	Брутто
1 <u>Ростбиф маринованный</u>	100,0	20%	125,0	1 067,6 ₺	107 ₺	133 ₺
2 <u>Киноа отварное</u>	40,0	0%	40,0	480,3 ₺	19 ₺	19 ₺
3 <u>Томаты черри</u>	10,0	2%	10,2	400,0 ₺	4 ₺	4 ₺
4 Соус Ягодный	20,0	3%	20,6	424,8 ₺	8 ₺	9 ₺
5 <u>Салат Мангольд</u>	0,5	29%	0,7	1 000,0 ₺	1 ₺	1 ₺
6 Салат Корн	0,5	29%	0,7	1 000,0 ₺	1 ₺	1 ₺
7 Кукуруза мини початки отварные	10,0	0%	10,0	1 000,3 ₺	10 ₺	10 ₺
8						
9						
10						
11						
12						
14						
15						
16						
20						

Выход: 181,0 149 ₺ 177 ₺

Технология приготовления:

После того как ростбиф замариновался, его нужно обжарить. Затем завакуумировать. Далее опустить в воду, температура которой должна составлять 73 °С.

Поместить в ПКШ на режим пар примерно на 1,5 часа, если кусок большой, и на 40 мин, если маленький. После достижения готовности опустить в ледяную воду.

Ростбиф суви освободить от пакета, нарезать на стейки, выложить в 3-секционный бокс вместе с киноа отварным, украсить томатами черри, початками кукурузы и зеленью салатов Корн и Мангольд. Соус ягодный порционировать отдельно в одноразовый соусник.

Хранение: в условиях холодильной камеры при температуре 2 - 4 °С не более 8 часов.

открыть [Сайт](#)

Себестоимость	
Стоимость порции	149 ₺
Потери	-27 ₺
Стоимость упаковки	4,1 ₺
<b>Итого:</b>	<b>181 ₺</b>

Выход готовой порции	
Горячая обработка (отход)	0%
Вес продукта до г/о (гр)	0
<b>Выход порции (гр)</b>	<b>271</b>

Пищевая ценность	
Белки	39,4
Жиры	11,2
Углеводы	22,5
<b>Калорийность</b>	<b>364</b>

Фото:



**Ростбиф с отварным киноа и ягодным соусом (М)**

Ингредиенты	Нетто	Отход	Брутто	Цена за 1 кг	Нетто	Брутто
1 <u>Ростбиф маринованный</u>	80,0	20%	100,0	1 067,6 ₺	85 ₺	107 ₺
2 <u>Киноа отварное</u>	40,0	0%	40,0	480,3 ₺	19 ₺	19 ₺
3 <u>Томаты черри</u>	10,0	2%	10,2	400,0 ₺	4 ₺	4 ₺
4 Соус Ягодный	20,0	3%	20,6	424,8 ₺	8 ₺	9 ₺
5 <u>Салат Мангольд</u>	0,5	29%	0,7	1 000,0 ₺	1 ₺	1 ₺
6 Салат Корн	0,5	29%	0,7	1 000,0 ₺	1 ₺	1 ₺
7 Кукуруза мини початки отварные	10,0	0%	10,0	1 000,3 ₺	10 ₺	10 ₺
8						
9						
10						
11						
12						
14						
15						
16						
20						

Выход: 161,0 128 ₺ 150 ₺

Технология приготовления:

После того как ростбиф замариновался, его нужно обжарить. Затем завакуумировать. Далее опустить в воду, температура которой должна составлять 73 °С.

Поместить в ПКШ на режим пар примерно на 1,5 часа, если кусок большой, и на 40 мин, если маленький. После достижения готовности опустить в ледяную воду.

Ростбиф суви освободить от пакета, нарезать на стейки, выложить в 3-секционный бокс вместе с киноа отварным, украсить томатами черри, початками кукурузы и зеленью салатов Корн и Мангольд. Соус ягодный порционировать отдельно в одноразовый соусник.

Хранение: в условиях холодильной камеры при температуре 2 - 4 °С не более 8 часов.

открыть [Сайт](#)

Себестоимость	
Стоимость порции	128 ₺
Потери	-22 ₺
Стоимость упаковки	4,1 ₺
<b>Итого:</b>	<b>154 ₺</b>

Выход готовой порции	
Горячая обработка (отход)	0%
Вес продукта до г/о (гр)	0
<b>Выход порции (гр)</b>	<b>271</b>

Пищевая ценность	
Белки	39,4
Жиры	11,2
Углеводы	22,5
<b>Калорийность</b>	<b>364</b>

Фото:



**Ростбиф маринованный**

	Ингредиенты	Нетто	Отход	Брутто	Цена за 1 кг	Нетто	Брутто
1	Говядина вырезка филе	1000,0	6%	1060,0	980,0 ₺	980 ₺	1 039 ₺
2	Соль морская	4,0	0%	4,0	80,0 ₺	0 ₺	0 ₺
3	Розмарин	4,0	0%	4,0	1 000,0 ₺	4 ₺	4 ₺
4	Чеснок	42,0	21%	53,0	190,0 ₺	8 ₺	10 ₺
5	Масло растительное	17,0	6%	18,0	80,0 ₺	1 ₺	1 ₺
6	Специя Пять перцев	4,0	0%	4,0	1 000,0 ₺	4 ₺	4 ₺
7	Кориандр зерно	4,0	0%	4,0	1 000,0 ₺	4 ₺	4 ₺
8	Лавровый лист	1,0	0%	1,0	1 000,0 ₺	1 ₺	1 ₺
9	Розмарин	4,0	0%	4,0	1 000,0 ₺	4 ₺	4 ₺
10							
20							

Выход:

1080,0

1 007 ₺

1 068 ₺

Технология приготовления:

Смешать морскую соль, розмарин, пять перцев, кориандр, мелко порубленный чеснок. Натереть приготовленной смесью говяжью вырезку филе, полить растительным маслом, поместить в пакет, добавить лавровый лист и веточку розмарина, завакуумировать. Мариновать не менее 15 мин.

Хранение: в условиях холодильной камеры при температуре 2 - 4 °C 12 часов.

открыть [Сайт](#)

Себестоимость	
Стоимость 1кг	1 068 ₺
Стоимость порции	1 007 ₺
Потери	-61,0 ₺
<b>Итого:</b>	<b>1 068 ₺</b>

Выход готовой порции	
Горячая обработка (отход)	0%
Вес продукта до г/о (гр)	0
<b>Выход порции (гр)</b>	<b>1000</b>

**Киноа отварное**

	Ингредиенты	Нетто	Отход	Брутто	Цена за 1 кг	Нетто	Брутто
1	Крупа киноа	1000,0	-186%	350,0	480,0 ₺	480 ₺	480 ₺
2	Соль	10,0	0%	10,0	30,0 ₺	0 ₺	0 ₺
3	Вода питьевая	2000,0	0%	2000,0	0,0 ₺	0 ₺	0 ₺
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
20							

Выход: 3010,0 480 ₺ 480 ₺

Технология приготовления:

Киноа промыть, залить горячей водой, довести до кипения, откинуть на дуршлаг, промыть водой. Затем снова залить кипятком, посолить и варить уже до готовности.

Хранение: в условиях холодильной камеры при температуре 2 - 4 °С, 12 часов.

открыть [Сайт](#)

Себестоимость	
Стоимость 1кг	480 ₺
Стоимость порции	480 ₺
Потери	0,0 ₺
<b>Итого:</b>	<b>480 ₺</b>

Выход готовой порции	
Горячая обработка (отход)	0%
Вес продукта до г/о (гр)	0
<b>Выход порции (гр)</b>	<b>1000</b>

**Соус Ягодный**

	Ингредиенты	Нетто	Отход	Брутто	Цена за 1 кг	Нетто	Брутто
1	Черника с/м	230,0	34%	349,0	380,0 ₺	87 ₺	133 ₺
2	Малина с/м	230,0	34%	349,0	420,0 ₺	97 ₺	147 ₺
3	Клюква с/м	230,0	34%	349,0	360,0 ₺	83 ₺	126 ₺
4	Фит парад	10,0	0%	10,0	2 000,0 ₺	20 ₺	20 ₺
5	Вода питьевая	300,0	0%	300,0	0,0 ₺	0 ₺	0 ₺
6							
7							
8							
9							
10							
20							

Выход: 1000,0 287 ₺ 425 ₺

Технология приготовления:

Ягоды дефростируем, пробиваем в блендере, протираем через сито, добавляем фит парад и воду, греем на медленном огне, готовим 2 мин, охлаждаем.

Хранение: в условиях холодильной камеры при температуре 2 - 4 °C, 12 часов.

открыть [Сайт](#)

Себестоимость	
Стоимость 1кг	425 ₺
Стоимость порции	287 ₺
Потери	-138,0 ₺
<b>Итого:</b>	<b>425 ₺</b>

Выход готовой порции	
Горячая обработка (отход)	0%
Вес продукта до г/о (гр)	0
<b>Выход порции (гр)</b>	<b>1000</b>

**Кукуруза мини початки отварные**

	Ингредиенты	Нетто	Отход	Брутто	Цена за 1 кг	Нетто	Брутто
1	Кукуруза мини свежая початки	1000,0	0%	1000,0	1 000,0 ₺	1 000 ₺	1 000 ₺
2	Соль	10,0	0%	10,0	30,0 ₺	0 ₺	0 ₺
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
20							

Выход: 1010,0 1 000 ₺ 1 000 ₺

Технология приготовления:

Кукуруза мини початки свежие отварить в кипящей воде с солью в течение 2 мин.

Хранение: в условиях холодильной камеры при температуре 2 - 4 °C 8 часов.

открыть [Сайт](#)

Себестоимость	
Стоимость 1кг	1 000 ₺
Стоимость порции	1 000 ₺
Потери	0,0 ₺
<b>Итого:</b>	<b>1 000 ₺</b>

Выход готовой порции	
Горячая обработка (отход)	0%
Вес продукта до г/о (гр)	0
<b>Выход порции (гр)</b>	<b>1000</b>