



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

CARRERA DE GASTRONOMÍA

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE ADMINISTRADOR
GASTRONOMICO

**TEMA: “MEJORAMIENTO Y PROPUESTA EN LA PREPARACIÓN DE
MENÚS EN EL RESTAURANTE DEL COUNTRY CLUB DE LIGA.”**

AUTOR:

ANDRÉS LÓPEZ CÁRDENAS

DIRECTORA

MSC. CAMILA BURBANO

MAYO, 2015

QUITO, ECUADOR

Certificado de autenticidad

Del presente trabajo de investigación y de todo su contenido se responsabiliza el autor
Andrés López Cárdenas con cédula de identidad 171390557-6

.....

Andrés López Cárdenas

171390557-6

Autor

AGRADECIMIENTO

A Dios y a la Virgen Dolorosa por estar presentes en cada oración y darme la oportunidad de culminar mis estudios.

Agradecer a todos los compañeros, profesores que de alguna manera interfirieron en mi carrera como profesional.

Inmensamente a mi esposa María Raquel por su amor incondicional, su cariño, su amabilidad, su bondad, su paciencia y sobre todo las ganas de vivir la vida, después de tan duros momentos que la vida misma nos ha golpeado.

Agradecer profundamente a mi padre Francisco y a mi madre Mariela por su cariño y apoyo en todas mis decisiones que he tomado en mi vida y en mi carrera profesional.

A mis tías Yoli, Adriana y Fernanda que me formaron desde muy pequeño y que junto a ellas he aprendido muchas cosas en toda la vida.

A mi suegra Ximena por ser incondicional y a mis cuñadas por todo el aprecio que me tienen y en especial a mi querida sobrina Julieta que dando gracias me ha demostrado lo bella que es la vida y ver lo hermoso que puede ser un Padre.

A mis amigas y amigos que durante mi vida universitaria estuvieron apoyándome con una palabra de aliento para seguir adelante Ortiz, Santiago, Marco, Juan, Salo, Kate, Majo, Gaby.

A mis compañeros de trabajo en el Restaurante “LA HACIENDA” sobre todo a mi gran amigo y colega el Chef Alexis Torres.

A todas las personas que se han cruzado a lo largo de mi vida en especial a Juan José que ha sido un hermano durante toda la vida y que ha sido un apoyo incondicional.

DEDICATORIA

La presente tesis se la dedico con todo el amor y alegría a mi esposa María Raquel por su incondicional apoyo en todo momento junto con sus ideas inmensas de profesionalismo y autosuficiencia que me permite culminar una gran parte de mi vida y comenzar otra muy importante, la de un profesional.

Dedicales a mis padres esta tesis por su gran apoyo y por haberme enseñado los valores más grandes de la vida como el respeto, el amor y la constancia.

A mis hermanas Alejandra y Maju por su ayuda.

A mi familia, mis tías que han sido un gran apoyo moral y emocional toda mi vida, y ahora en especial a mi sobrina Julieta.

INDICE DE CONTENIDO

| | |
|------------------------------------|-----|
| INTRODUCCIÓN | I |
| 1. Problema Principal | I |
| 2. Planteamiento del Problema | I |
| 2.1 Enunciado del Problema | I |
| 2.2 Formulación del Problema | I |
| 2.2.1 Problema General | I |
| 2.2.2 Problema Específico | II |
| 3. Antecedentes | II |
| 4. Justificación | II |
| 5. Objetivos | III |
| 5.1 Objetivo General | III |
| 5.2 Objetivos Específicos | III |
| 6. Metodología | III |
| 6.1 Métodos | III |
| CAPÍTULO I - MARCO TEÓRICO Y LEGAL | 1 |
| 1.1 Marco Teórico | 1 |
| 1.1.1 Generalidades | 1 |
| 1.1.1.1 Historia | 1 |
| 1.1.1.2 Infraestructura | 1 |
| 1.1.1.3 Ubicación | 1 |
| 1.1.1.1 Socios | 2 |

| | | |
|--|--|----|
| 1.1.2 | Diagnóstico | 3 |
| 1.1.2.1 | La cocina del Restaurante | 3 |
| 1.2 | Marco Legal | 6 |
| 1.2.1 | Plan Nacional del Buen Vivir | 6 |
| 1.2.2 | Ministerio de Salud Pública | 8 |
| 1.2.3 | Codex Alimentario | 8 |
| 1.3 | Marco Conceptual | 9 |
| 1.3.1 | El servicio | 9 |
| 1.3.2 | BPM y HACCP | 11 |
| 1.3.3 | POES | 12 |
| CAPÍTULO II – INVESTIGACION DE CAMPO | | 14 |
| 2.1 | La Encuesta | 14 |
| 2.2 | Segmentación | 14 |
| 2.2.1 | Segmentación Demográfica | 14 |
| 2.3 | Universo | 15 |
| 2.4 | Tamaño de la Muestra | 15 |
| 2.5 | Análisis y Tabulación de Resultados | 16 |
| CAPÍTULO III - PLANEACIÓN Y ELABORACIÓN DE MENÚS | | 24 |
| 3.1 | Propuesta | 24 |
| 3.2 | Receta Estándar | 24 |
| 3.3 | Necesidades de calorías según actividad física | 25 |
| 3.4 | Cronograma de menús | 26 |

| | |
|---|------------|
| 3.5 Recetas | 28 |
| CAPÍTULO IV - ANÁLISIS DE IMPACTOS | 139 |
| 4.1 Introducción | 139 |
| 4.2 Desarrollo de Matrices | 140 |
| 4.2.1 Impacto Social | 140 |
| 4.2.2 Impacto Cultural | 141 |
| 4.2.3 Impacto Educativo | 143 |
| CONCLUSIONES | 145 |
| RECOMENDACIONES | 145 |
| ANEXOS | 146 |
| Encuesta | 146 |
| Receta Estándar | 148 |
| BIBLIOGRAFÍA | 149 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|----------------------------------|----|
| Ilustración 1 Gráfico muestra 1 | 17 |
| Ilustración 2 Gráfico muestra 2 | 18 |
| Ilustración 3 Gráfico pregunta 1 | 19 |
| Ilustración 4 Gráfico pregunta 2 | 20 |
| Ilustración 5 Gráfico pregunta 3 | 21 |
| Ilustración 6 Gráfico pregunta 4 | 22 |
| Ilustración 7 Gráfico pregunta 5 | 23 |

INDICE DE TABLAS

| | |
|--|-----|
| Tabla 1 Necesidades de calorías según actividad física | 25 |
| Tabla 2 Nivel de Impactos | 139 |
| Tabla 3 Nivel Social de Impactos | 140 |
| Tabla 4 Nivel Cultura de Impactos | 141 |
| Tabla 5 Nivel Educativo de Impactos | 143 |

INTRODUCCIÓN

1. Problema Principal

La presente tesis enfocó su investigación en la implementación de menús equilibrados, con el fin de cambiar los hábitos alimenticios y ayudar a mejorar la nutrición de los niños y adolescentes que se encuentran en el country club de Liga durante sus cursos vacacionales.

La alimentación diaria es muy importante para los seres humanos, por lo cual se debe comer de una manera saludable y correcta para evitar enfermedades provocadas por una mala alimentación. Por esta razón la investigación de este trabajo es mejorar y proponer menús que se sirvan en el country club de liga, y así promover una ingesta diaria saludable a los niños y adolescentes que asisten a los cursos vacacionales.

2. Planteamiento del problema

2.1 Enunciado del Problema

Al ser un restaurante de comida para niños dentro del Country Club de Liga, se necesita la implementación de una base de procesos y regularizaciones en la preparación de menús. Esto, unido a una oferta excesiva de alimentos no saludables, hace que la alimentación no sea del todo correcta como debiera ser, siendo los adolescentes en esta etapa muy vulnerable y fácil de influir, dando una buena alimentación con menús más balanceados.

2.2 Formulación del Problema

2.2.1 Problema General

El restaurante presenta inconvenientes con frecuencia en las cantidades y en una dieta balanceada, por esto la propuesta ayudara a dar soluciones inmediatas el cual supla las necesidades que carecen en el menú anterior.

2.2.2 Problemas específicos

- Irregularidades en la alimentación de los niños y adolescentes del Country Club de Liga.
- No se tiene una oferta de productos saludables.
- Caos alimenticio por falta de conocimiento por parte del personal del establecimiento.
- No hay un adecuado manejo de recetas estándar y de manipulación de alimentos.

3 Antecedentes

El restaurante del Country Club de Liga cuenta con el sistema de menús establecidos para los cursos vacacionales, los cuales se desarrollan en las vacaciones estudiantiles. El restaurante presenta inconvenientes con frecuencia en las cantidades a servirse, y una oferta repetitiva de menús en donde se sirven comida chatarra, ya que por estos inconvenientes los jóvenes se enfrentan a una decisión diaria: el ¿Que comer? Su decisión no solo recae en que alimentos ingerir, sino también donde, cuando y donde quieren comer. Por tales razones el tipo de caos puede conducir a irregularidades en la alimentación.

Por este motivo, el tema central de la investigación gira en torno a la preparación de menús para los cursos vacacionales del Country Club de Liga.

4 Justificación

En la actualidad, la sociedad y el mundo observa a la alimentación como un arma de doble filo, porque en los últimos años han incrementado las enfermedades por una mala alimentación, que afecta más a las personas desde edades tempranas. Por eso los únicos beneficiarios en esta investigación serán los niños y adolescentes que tendrán un buen cronograma de alimentos dentro del curso vacacional y que permitan el acceso a hábitos alimentarios sanos para su desarrollo intelectual y el conocimiento de distintos alimentos sanos para ingerir.

De ahí la importancia de realizar menús balanceados para los niños y adolescentes que asisten a los cursos vacacionales.

5. Objetivos

5.1 Objetivo General

Desarrollar una propuesta de menús para el restaurante del Country Club de Liga y mejorar la calidad de alimentación que puedan suplir con una dieta ideal para los niños y adolescentes.

5.2 Objetivos Específicos

- Establecer un marco teórico y conceptual demostrando las generalidades del Country Club de Liga con un pequeño diagnóstico del restaurante y su marco legal.
- Realizar una investigación de campo que permita esclarecer los resultados mediante la encuesta.
- Desarrollar una propuesta que permita establecer estándares de calidad en la preparación de menús como es la receta estándar para una buena alimentación.
- Realizar un análisis de impactos que permita valorar el estado actual de la investigación.

6 Metodología

6.1 Métodos

El proceso metodológico en el que se sustenta el tema es el método analítico que utilizará para realizar el análisis de la información en el levantamiento del marco teórico y de la interpretación de la investigación de campo así como también las conclusiones y recomendaciones. Otro método a utilizar en el tema propuesta es el método lógico deductivo que ayuda a considerar los parámetros establecidos para realizar una buena manipulación de alimentos cumpliendo normas sanitarias para luego plantear la propuesta de los menús basados en la realidad del restaurante del Country Club de Liga.

CAPITULO I – MARCO TEORICO Y LEGAL

1.1 Marco Teórico

1.1.1 Generalidades

1.1.1.1 Historia

En la década de los 70 y 80 la era que dio pasó a lo que es hoy en día el Country Club de Liga, un espacio para la recreación y el entretenimiento de los hinchas. Que según la página oficial de Liga Deportiva Universitaria, se menciona que: “Es un oasis que comenzó a florecer hace cerca de 35 años, cuando uno de los sueños de Rodrigo Paz Delgado comenzó a convertirse en realidad. 45 hectáreas en el sector de La Pampa, pasando por el enigmático barrio de Pomasqui, empezaron a transformarse para dar vida a lo que sería un centro de entrenamiento totalmente equipado para la división profesional y para las divisiones formativas.”

Este complejo deportivo fue inaugurado el 19 de Noviembre de 1977, el cual ha pasado por diversas administraciones, pero siempre manteniendo la ideología de valorar a los hinchas como parte de la familia.

1.1.1.2 Infraestructura

El complejo de Liga tiene una amplia infraestructura en recreación, deporte, alimentos y descanso que ofrece a sus usuarios.

A lo largo del complejo están ubicadas también cafeterías, restaurantes, bares, cabañas y lugares de descanso donde se respira un aire puro y se puede disfrutar de los espacios verdes que envuelven de tranquilidad e invitan a respirar en un ambiente de calma.

1.1.1.3 Ubicación:

Vía a la Mitad del Mundo, en el sector de Pomasqui, con 45 hectáreas en el barrio de La Pampa.

Descripción:

- Dieciséis canchas de Fútbol
- Cinco canchas de Básquetbol
- Dieciséis canchas de Arcilla (Tenis)
- Cuatro canchas de Cemento (Tenis)
- Un estadio de Tenis
- Cinco canchas de Ecuavóley
- Cuatro piscinas
- Un tobogán
- Un baño Turco
- Un sauna
- Dos canchas de Racquetbol
- Una cancha de Squash
- Una pista de Cross Country
- Dos gimnasios
- Tres parques para la recreación de los niños
- Varios espacios de descanso bajo chozones y frondosos árboles
- Un centro médico
- Dos Restaurantes
- Un bar

1.1.1.4 Socios

Los socios del Club hasta la fecha ascienden a más de 3500 personas, que a lo largo de los años tienden a ser familias que han comprado las acciones para pertenecer al club.

Los socios tienen la ventaja de incluir a su cónyuge y a los hijos menores de 25 años de edad, que podrán disfrutar de las instalaciones del club y que también obtienen descuentos en los cursos vacacionales, en la compra de vestimenta deportiva en el portal de liga y de la preventa de entradas a los espectáculos deportivos del equipo.

1.1.2 Diagnóstico

1.1.2.1 La cocina del restaurante

La bodega de alimentos del restaurante es amplia y adecuada para almacenar todos los productos frescos en perchas junto a cámaras pequeñas para almacenar verduras a una temperatura de 4-5°C, cámaras de frío para lácteos, cárnicos y una cámara para congelar alimentos a -18°C. La bodega debe de tener todos los requerimientos para que los alimentos no pierdan la cadena de frío.

Los pisos poseen baldosas antideslizantes, son baldosas claras y por lo general poseen ángulos cóncavos, junto con las paredes para una limpieza correcta para que no queden residuos en las esquinas, las baldosas son resistentes a golpes y altas temperaturas. En sí, la cocina tiene todos los estándares, la pared de la cocina desde el piso hasta los 1.8 metros tienen baldosas claras resistentes al calor de fácil renovación, de fácil limpieza y desde 1.8 metros hasta la terminación con superficies impermeables al vapor y con las respectivas campanas y extractores de olor.

El techo del restaurante tiene una altura de 3.5 metros de fácil limpieza y de fácil renovación, impermeable al vapor y un detalle peculiar que tiene material gypsum que atenúa los ruidos.

La iluminación en muchos lugares no es la apropiada y se recomienda cambiar la intensidad de las luminarias ya que al ser un espacio cerrado, la vista debe ser óptima en todo momento, además es esencial para garantizar la correcta limpieza de las instalaciones. Sobre todo para probar y cerciorarse que los alimentos sean de buena calidad y que demuestren características organolépticas adecuadas y así apreciarlos más.

Se debe implementar más iluminarias en el despacho de los platos y en el montaje ya que disminuirá contrastes luminosos y así evitar sus consecuentes accidentes.

Al ser luz artificial deben ser resistentes al calor con protección de acrílico (por caso de ruptura) al igual que los focos con protección.

Los equipos deben ser de acero inoxidable, opaco para que no produzcan deslumbramiento, los mesones deben estar a 1 metro de altura, se considera que deben ser cambiados ya que son viejos y sucios, se debe utilizar tablas de plástico de colores para el uso adecuado de alimentos, se recomienda por lo menos comprar dos tipos de tablas. Marrón para carnes crudas y mariscos y una tabla blanca para verduras y alimentos cocidos.

Los estantes o perchas para los alimentos no son los adecuados ya que son incómodos y no tienen una altura desde el piso que sea la adecuada, además hay muy pocas para la vajilla de loza para el servicio del restaurante.

Para la desinfección de alimentos se necesita pozos en los cuales se pueden desinfectar alimentos y otro para vajilla. Se debería crear un gabinete con candado para almacenar los respectivos químicos para la limpieza en general.

Dentro del despacho mejorar la iluminación y colocar lámparas para mantener los platos calientes. Algo necesario que en el restaurante como tal necesita es cambiar las mesas que no se han renovado ya casi 5 años los cuales se observan deteriorados con el tiempo por su uso.

El tipo de servicio que se utiliza en el restaurante es el servicio americano, es decir que los alimentos salen emplatados y decorados desde la cocina, se sirve por la derecha y se retira por la izquierda ya que ahorran tiempo entre los meseros en comparación con otros servicios. El servicio americano es un estilo casual y elegante que va acorde a la temática del restaurante.

En la cocina se producen gran cantidad de ruidos a causa de las maquinas, el agua, el vapor, los mecheros de gas, los golpes, la resonancia de las superficies metálicas por eso

se considera conveniente mantener los ruidos en la cocina a un nivel bajo, para así no evitar la interferencia de la comunicación con el personal que produciría fatiga e irritación del personal a causa del ruido excesivo.

Es necesario colocar una puerta de acceso a la cocina la cual no debe estar conectada con el restaurante, sino debe estar separada por un pasillo no muy amplio. En si colocar cuadros, muebles ya que ayuda a la absorción de ruidos excesivos.

La ventilación dentro de la cocina debe ser moderada, pero capaz de eliminar el vapor con el objetivo de prevenir condensaciones, olores, manchas dentro de la cocina. Es necesario tener entrada de aire fresco por ventanas pequeñas con malla para también prevenir insectos y moscas, además es necesaria una circulación de aire, así el equipo de cocina evita fatiga, cansancio, malestar general.

Por eso con el uso de las campanas se mejora la ventilación en general así sea artificial ya que ayuda a los procesos de la cocina y mantiene una higiene adecuada ya que tiene rejillas de protección y filtro de grasa.

La temperatura debe ser controlada por la persona encargada de la cocina ya que pasados los 25°C el personal comienza a sentir fatiga física y mental, además las altas temperaturas aceleran el proceso de descompensación de alimentos.

El agua es un elemento vital para el funcionamiento del establecimiento ya que ayuda a lavar, limpiar y preparar los alimentos. En la cocina es de uso primordial y además posee suministro de agua caliente y fría y presenta un sabor agradable y es prácticamente incolora, inodora, limpia y transparente y la se recomienda colocar un filtro que proporcione un extra a la pureza del agua.

En la cocina y en el restaurante toda conexión eléctrica y de gas fue supervisada por la constructora del country club Pro Estadio, la cual se aseguró que se cumplan con todos los estándares de ley.

Acerca de los menús, en el restaurante consta una carta poco variada entre la comida a la carta y se recomienda entregar nuevos platos a la carta de la serranía y costa

ecuatoriana para una degustación más amplia de nuestros sabores tradicionales, como un típico locro de papa, sin dejar aparte a un arroz con camarón o ceviches de pescado, concha o un tradicional y muy apetecido encebollado.

Se puede concluir que con la Seguridad Alimentaria, se llevarán los procesos y seguimiento de los alimentos desde que son percibidos por parte de los proveedores, los cuales serán de confianza y que cumplan los requisitos necesarios para optimizar los productos, en el almacenaje de los productos la creación de estanterías. Su manipulación correcta, su proceso de lavado, y servicio; lo cual es punto estratégico para el buen funcionamiento de los procesos adecuados de una correcta manipulación alimentaria.

Mediante la Seguridad Industrial, permitirá que las personas estén conscientes de los riesgos existentes en la cocina o espacio donde se manipulan y procesan alimentos, temática del uso del uniforme, zapatos antideslizantes, correcto manejo de los cuchillo, uso y manejo de extintores y primeros auxilios básicos.

Así mismo debemos tomar en cuenta a los sistemas de autocontrol:

“Un sistema de autocontrol son una serie de medidas adoptadas para que un proceso productivo nos dé, al final de la cadena de producción, un producto libre de riesgos para el consumidor. Las normativas que se han ido aplicando para la creación de sistemas de autocontrol han estado en continua evolución, muchas veces esta evolución ha sido a petición de los Estados Miembros de la Comisión europea para que aclarara el grado de flexibilidad a adoptar, a la hora de aplicar estas normativas ya que, sin una aplicación flexible de los procedimientos basados en el sistema HACCP por las empresas alimentarias no podrían ser llevados a término en todas las situaciones posibles, sobre todo en muchas empresas pequeñas”, afirma.

1.2 Marco Legal

1.2.1 Plan Nacional del Buen Vivir

Tomando como referencia el Plan Nacional del Buen Vivir, en su objetivo 3 el mismo

que se titula “Mejorar la Calidad de vida de la Población”, y tomando en cuenta la Constitución, en el artículo 66, establece “el derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios”. Por ello, mejorar la calidad de vida de la población es un proceso multidimensional y complejo.

Dentro de las Políticas y lineamientos estratégicos del objetivo 3, en el inciso 3.6, mismo que promueve entre la población y en la sociedad hábitos de alimentación nutritiva y saludable que permitan gozar de un nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual acorde con su edad y condiciones físicas, podemos describir los literales que acompañan dicho inciso:

- Fortalecer y desarrollar mecanismos de regulación y control orientados a prevenir, evitar y controlar la malnutrición, la desnutrición y los desórdenes alimenticios durante todo el ciclo de vida.
- Fortalecer campañas de suplementos alimenticios y vitaminas en la población con déficit nutricional y en etapa de desarrollo.
- Normar, regular y controlar la preparación, la distribución y la comercialización de alimentos dentro de establecimientos públicos y privados que acogen a diferentes grupos de población, acorde a los requerimientos y estándares recomendados por la autoridad nacional en materia de salud.
- Impulsar programas de alimentación escolar en los niveles de educación inicial, básica y bachillerato, con prioridad en el nivel inicial, de acuerdo a los requerimientos nutricionales de la edad y a la jornada de estudio, con eficiencia económica y pertinencia geográfica y cultural.
- Generar normativas y mecanismos de control de los alimentos que se comercializan al interior y al exterior de las instituciones educativas de todos los niveles, basándose en buenas prácticas nutricionales para cada grupo poblacional, recomendadas por la autoridad sanitaria nacional.
- Impulsar programas de edu-comunicación para promover buenos hábitos alimenticios.
- Fomentar la oferta de alimentación saludable y pertinente en establecimientos públicos y privados de provisión de alimentos.

- Implementar mecanismos efectivos, eficientes y eficaces de control de calidad e inocuidad de los productos de consumo humano.

Tomando en cuenta todo lo mencionado anteriormente es necesario que este tipo de investigaciones se basen en dar un mejor vivir a los niños y adolescentes del Country Club de Liga.

1.2.2 Ministerio de Salud Pública

Dentro de la normativa existente dentro del Ministerio de Salud, se listan a continuación las normas establecidas que van acorde con la presente investigación:

- Guía para bares escolares
- Manual de Consejería para el crecimiento y alimentación de niños y niñas menores de cinco años y de cinco a nueve años

1.2.3 Codex Alimentario

Es la compilación de todas las normas, Códigos de Comportamientos, Directrices y Recomendaciones de la Comisión del Codex Alimentarius. La Comisión del Codex Alimentarius es el más alto organismo internacional en materia de normas de alimentación. La Comisión es un organismo subsidiario de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El Código se creó para proteger la salud de los consumidores, garantizar comportamientos correctos en el mercado internacional de los alimentos y coordinar todos los trabajos internacionales sobre normas alimentarias. El mercado internacional de la alimentación se estima anualmente en más de 400 billones de dólares.

Las normas de alimentación uniformadas universalmente tienen la ventaja de proteger a los consumidores de los alimentos no seguros y de permitir a los productores, manufactureros y comerciantes el acceso a los mercados eliminando obstáculos artificiales para el comercio que no están basados en las tarifas. Las normas del código se basan en sólidos presupuestos científicos y están aceptadas como puntos de

referencia en base a las cuales se evalúan medidas y reglamentos nacionales en el ámbito de los Acuerdos de mercado de la Ronda de Uruguay.

1.3 Marco Conceptual

1.3.1 El servicio

Los servicios de alimentos son lugares donde se preparan y sirve alimentos a personas que requieren consumirlos. Desde esta perspectiva un servicio de alimentos debe ser un lugar fácil de manejar.

Además estos lugares existen desde que el hombre esta sobre la tierra, en los hogares de todas las personas hay servicios de alimentos, en los antiguos hostales y posadas se ofrecía comida a los viajeros; sin embargo en la actualidad para que los servicios de alimentos sean lugares que no causen enfermedades, ya sea en forma inmediata a través de intoxicaciones o infecciones o a largo plazo causando enfermedades crónico degenerativas o realmente ayuden a mejorar la calidad de vida de un paciente hace falta manejarlos en forma profesional.

Cuando los servicios de alimentos se manejan en forma empírica se incrementan los costos, producen trastornos alimentarios ya sea a través de enfermedades, deficiencias o excesos, se cae en repeticiones del menú y el comensal se queja frecuentemente, la higiene tiende a ser deficiente, los procesos de los alimentos no son los adecuados y la materia prima se ve deteriorada, la presentación y sabor de los alimentos puede no ser buena, por todo lo anterior es necesario profesionalizar los servicios de alimentos utilizando mejores recursos a su alcance.

Al profesionalizar los servicios deben tomarse en cuenta todos los recursos con que cuenta una empresa así tenemos:

Recurso humano:

- Capacitar al personal en cuanto a aspectos básicos como: técnicas culinarias, higiene, administración, empleo de nuevos productos que faciliten los procesos, empaques adecuados, empleo de maquinaria que facilite las labores manuales,

mejores técnicas de servicio al comensal, seguridad en el trabajo.

Recurso Tecnológico:

- Uso de programas de software que mejoren la administración, la elaboración de menús, brinden apoyo en sistemas de control de almacén y mejoren la rotación de productos, etc.
- Empleo de sistemas de mejora continua en los procesos de los alimentos, como el sistema HACCP, considerar las áreas de desarrollo de productos e ingeniería de productos dentro de la empresa que mejoren la calidad de los productos a ofrecer sin incrementar los costos.
- Uso de manuales que faciliten las labores: Recetarios base, inventarios de platillos para cada una de las necesidades de los servicios, organigramas, descripciones de puestos, uso de check list para detectar avances en problemas detectados con anterioridad, etc.

Recursos materiales:

- A través de la utilización de materia prima ya elaborada y pre elaborada que existe en el mercado o que puede ser desarrollada para empresas con necesidades especiales.
- Equipo que facilite el proceso de los alimentos, y el mantenimiento de estos equipos en forma que no pongan en peligro la vida de nuestros trabajadores
- Diseño de locales que faciliten los procesos de elaboración de materia prima, eviten riesgos de trabajo, sean lugares ventilados y mantengan temperaturas no riesgos en el proceso de los alimentos.

Recurso tiempo.

- Administración del tiempo de cada uno de los empleados, con turnos y roles de trabajo elaborados, detección de necesidades de personal fundamentadas en horas laborales y cargas reales.
- Delegar actividades y funciones con base a capacidades y responsabilidades, sin

olvidar la supervisión y capacitación continua de los empleados.

Recurso financiero

- Conocer los recursos reales de la empresa, los gastos y asignaciones de partidas presupuestales, forma de empleo y justificación de gastos. Conocer como se generan las utilidades y saber encontrar nichos de desarrollo de productos que puedan incrementar los ingresos del servicio.

Al conocer los recursos que tenemos, la disponibilidad de ellos en el mercado y como podemos adaptarlos dentro de nuestras empresas o servicios podremos hacer el trabajo en forma Profesional.

1.3.2 BPM y HACCP

Las Buenas Prácticas de Manufactura son una serie de normas operativas diseñadas a efectos de lograr la seguridad é inocuidad alimentaria en cualquier tipo de producto alimenticio, sin importar el grado de elaboración que presente el mismo, ni el tamaño de la organización elaboradora.

Las BPM se han constituido en una referencia de todas aquellas empresas alimenticias que desean demostrar su capacidad de producir alimentos sanos, inocuos, y que demuestren un compromiso con la satisfacción del cliente.

Basan su desarrollo en la continua capacitación de todo el personal de la empresa, logrando establecer un compromiso a lo largo de toda la organización, a fines de obtener un alimento inocuo, y de mayor calidad alimenticia.

Se constituyen en el primer paso para lograr la implementación de un sistema de HACCP (Análisis de Riesgos y Puntos Críticos de Control), que se basa en el establecimiento de una metodología para realizar la determinación de los Factores de Riesgo Alimenticio y de los Puntos Críticos de Control (aquellos puntos en los que el alimento puede perder su condición de inocuidad).

De esta manera la organización logrará gestionar el riesgo de los alimentos que produzca, desde el momento de la adquisición de la materia prima, el transporte, la manufactura, y la comercialización del mismo.

La determinación de estos puntos críticos de control, a su vez permitirán establecer parámetros de aceptación de los alimentos, y metodologías para llevar adelante la manufactura, sin dar lugar a la contaminación de los alimentos, y previniendo la propagación de las ETA (Enfermedades de Transmisión por Alimentos)

BPM/ HACCP permite:

- Fijar objetivos de inocuidad alimentaria para su organización
- Alcanzar los objetivos y evidenciar el cumplimiento de los mismos
- Realizar un análisis de riesgos de contaminación alimentaria
- Establecer metodologías para la manufactura y el control de los alimentos que garanticen su inocuidad
- Establecer metodologías para la limpieza de las instalaciones
- Establecer parámetros de aceptación para los alimentos
- Aumentar las capacidades y competencias de su personal
- Y finalmente, lograr alimentos inocuos

1.3.3 POES

POES es uno de los tres sistemas de aseguramiento de la calidad sanitaria en la alimentación, junto con BPF (Buenas Prácticas de Fabricación) y HACCP (Análisis de Riesgo de los Puntos Críticos de Control).

Por definición, las POES son un conjunto de normas que establecen las tareas de saneamiento necesarias para la conservación de la higiene en el proceso productivo de alimentos. Esto incluye la definición de los procedimientos de sanidad y la asignación de responsables.

El sistema POES contempla la ejecución de las tareas antes, durante y después del

proceso de elaboración, y se divide en dos procesos diferentes que interactúan entre sí: La limpieza, que consiste en la eliminación de toda materia objetable (polvo, tierra, residuos diversos). La desinfección, que consiste en la reducción de los microorganismos a niveles que no constituyan riesgo de contaminación en el proceso productivo. Las POES deben cumplir con una rutina que garantice la efectividad del proceso en sí mismo y se compone de los siguientes pasos:

- Procedimiento de limpieza y desinfección que se ejecutará antes, durante y después de la elaboración.
- Frecuencia de ejecución y verificación de los responsables de las tareas.
- Vigilancia periódica del cumplimiento de los procesos de limpieza y desinfección.
- Evaluación continua de la eficacia de las POES y sus procedimientos para asegurar la prevención de todo tipo de contaminación.
- Ejecución de medidas correctivas cuando se verifica que los procedimientos no logran prevenir la contaminación.

Dado que la misión de las POES es preservar la higiene en la elaboración alimentaria, debe asimismo contemplar factores externos que pongan en riesgo dicho propósito. En tal sentido, las plagas constituyen un factor de riesgo importante, ya que en caso de incidentes por insectos o roedores, estas contaminaciones no podrán ser controladas a través de los procesos ejecutivos contemplados en este sistema.

CAPITULO II – INVESTIGACION DE CAMPO

2.1 La Encuesta

La presente investigación fue elaborada mediante la encuesta, la cual tiene como principal objetivo determinar y cuantificar la oferta y demanda para la implementación de nuevos menús en el restaurante del Country Club de Liga.

Cabe recalcar que la encuesta está dirigida a los padres de familia (socios) que adquieren el servicio que ofrece el Country Club de Liga cada año para los niños y adolescentes en sus vacaciones.

También permitirá analizar el comportamiento favorable y aceptable que los consumidores (sus hijos) tienen ante el servicio a ofrecer, así determinar índices de aceptación acerca de un mejoramiento en la preparación de menús en el restaurante del Country Club de Liga situado en la parroquia de Pomasqui en las afueras del Distrito Metropolitano de Quito.

2.2 Segmentación

Es el proceso de analizar la investigación de campo con el fin de identificar grupos de consumidores que tienen características comunes a sus necesidades, así estas pueden ser, demográfica, psicográfica, por conducta que muestren varios parámetros para conocer las características de las personas.

2.2.1. Segmentación demográfica

Este tipo de segmentación se caracteriza en que divide el mercado según sexo, edad, entre otros, los cuales son importantes para el estudio del proyecto.

Demográficamente este proyecto se enfocará en los hijos de los socios de country club de Liga.

2.3. Universo

Para el desarrollo del proyecto se tomara la población de los padres de familia (cursos vacacionales) en el cual se encuentran enfocados los clientes potenciales a los cuáles está destinado el proyecto.

Se obtuvo según la administración del club datos extraoficiales no publicados que existen 6192 padres de familia, de los cuales 5106 son socios activos del Club.

2.4. Tamaño de la muestra

Con los datos del universo se procede al planteamiento y resolución de la fórmula de muestreo, la cual arrojará datos para la investigación de campo real y actual para el desarrollo en el restaurante del Country Club de Liga.

Fórmula para el cálculo de la muestra.

$$n = \frac{Z^2 pqN}{e^2 (N - 1) + Z^2 pq}$$

En donde:

n = tamaño de la muestra

z² = desviación tipificada en coeficiente de confianza

p = probabilidad de éxito

q = probabilidad de fracaso

N = universo

e² = error de la muestra

Datos:

n =?

z² = 1.96

p = 0.9

q = 0.1

N = 6192

$$e^2 = 0.05$$

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.9 \times 0.1 \times 6192}{(6192-1) \times (0.05)^2 + (1.96)^2 \times 0.9 \times 0.1}$$

$$n = \frac{2140,846848}{15,4775 + 0,345744}$$

$$n = \frac{2140,8468}{15,823244}$$

$$n = 135,297$$

$$n = \mathbf{135 \text{ personas a ser encuestadas}}$$

A partir de este resultado se aplicarán **135** encuestas para establecer los factores que ayudarán al desarrollo del proyecto.

2.5 Análisis y tabulación de resultados

Los siguientes datos que se presentan a continuación fueron obtenidos a partir de las encuestas que se realizaron a los padres de familia.

Dentro de estos resultados se podrán observar las diferencias que existen entre las mujeres y hombres en cuanto a la alimentación su estatus de vida social y las frecuencias con que se alimentan y consumen ciertas comidas.

A partir de estos datos se podrá llegar a una síntesis clara, concreta y completa sobre la investigación.

Marque en los casilleros con una X claramente las respuestas solicitadas

Sexo: M

F

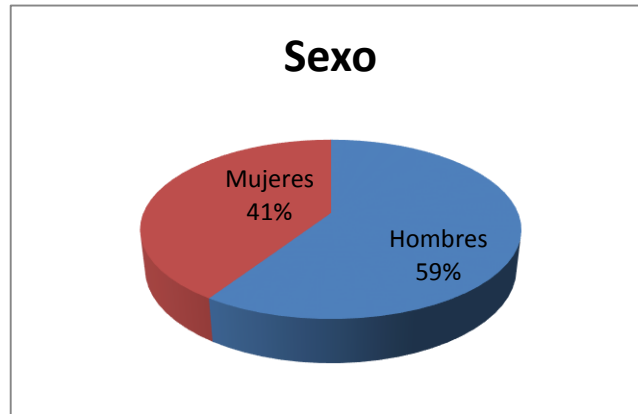


Ilustración 1 Gráfico muestra 1

Elaborado por: Andrés López

Se encuestaron a 135 personas de las cuales 80 hombres dando un 59% siendo los pilares del hogar y a 55 mujeres que nos da un 41%. Como resultado hay un balance equilibrado en la toma de decisiones para inscribir a sus hijos en los cursos vacacionales que ofrece el Country Club de Liga.

Edad: 25 a 50 años

51 años en adelante

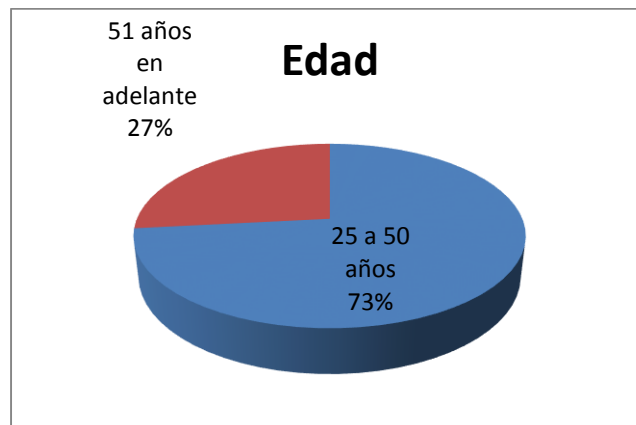


Ilustración 2 Gráfico muestra 2

Elaborado por: Andrés López

Se encuestaron a 135 personas de las cuales 99 de ellas tienen entre 25 y 50 años dando un 73% y a 36 de ellas tienen 51 años en adelante que nos da un 27%. Se analiza que un gran porcentaje de los encuestados son padres de familia jóvenes que buscan actividades extracurriculares en las vacaciones escolares para sus hijos menores, optando por los cursos vacacionales a realizarse en el Country Club de Liga. En cambio los encuestados mayores de 50 en adelante únicamente lo analizan.

Pregunta N°1.

¿Desearía un cambio en la alimentación de sus hijos?

Si No

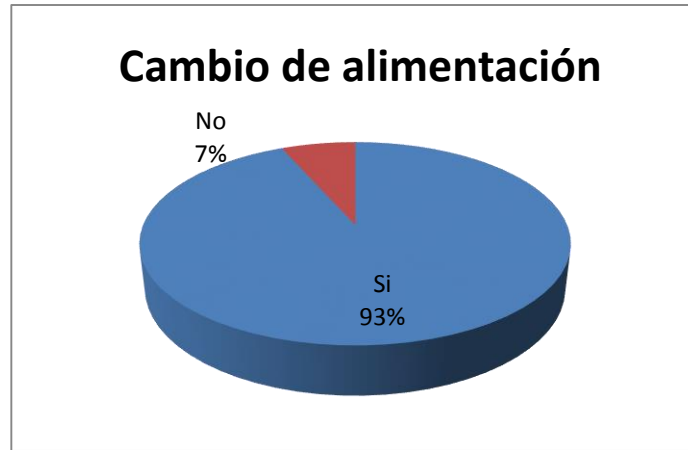


Ilustración 3 Gráfico pregunta 1
Elaborado por: Andrés López

Dentro de las personas encuestadas el 93% desea un cambio en la alimentación de sus hijos, mientras que únicamente el 7% no desearía que se cambie su alimentación. Por esta razón es necesario un cambio de alimentación en el restaurante del Country Club de Liga, basados en un buen manejo de alimentos y sobre todo el correcto uso de la receta estándar, así evitar inconvenientes con los menús anteriores.

Pregunta N°2.

¿Cuál es su nivel de interés siendo 1 nada, 2 poco interés, 3 interesado/a, 4 mucho interés, 5 demasiado interés en una nueva propuesta de menús para los niños en el restaurante del Country Club de Liga?

1 2 3 4 5

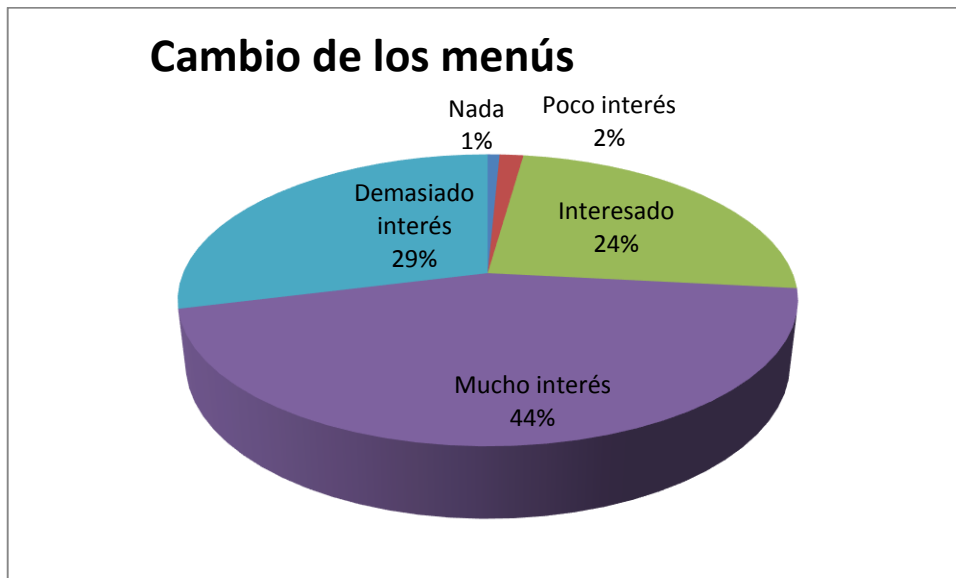


Ilustración 4 Gráfico pregunta 2

Elaborado por: Andrés López

Dentro de las personas encuestadas se encontró un equilibrado favoritismo al momento de proponerles un cambio en los menús para sus hijos, obteniendo un 44% de mucho interés, 29% demasiado interés, 24% interesado, y un porcentaje mínimo de 2% poco interés y 1% nada. Pero no sin ser importante el cambio de menú del restaurante brindara mayor satisfacción en los niños y adolescentes con opciones variadas y novedosas para alimentarse durante el curso vacacional.

Pregunta N° 3.

¿Desearía que los menús sean de comida nacional o comida internacional?

Comida Típica Ecuatoriana Comida Internacional Otro



Ilustración 5 Gráfico pregunta 3

Elaborado por: Andrés López

Dentro de las encuestas al momento de tomar decisiones de los menús en el tipo de comida que quieren recibir para sus hijos durante el curso vacacional, nos da como resultado que el 86% de los encuestados desearía que los menús sean relacionados acerca de la comida típica Ecuatoriana, y un 13% sean relacionados con comida internacional, y un 1% de los encuestados prefiere otro tipo de comida. Por tal motivo la propuesta de menús tiene como base la comida típica ecuatoriana de tres regiones del país como son la Costa, Sierra y la Amazonía, denotando sus exquisitos platos típicos.

Pregunta N° 4.

Si fuese satisfactoria esta propuesta de menús, ¿usted la recomendaría a amigos y/o familiares?

Si

No



Ilustración 6 Gráfico pregunta 4

Elaborado por: Andrés López

El 3% no lo haría, mientras que el 97% de los encuestados recomendarían esta propuesta a sus familiares y amigos más cercanos, dando como resultado una gran satisfacción hacia el mejoramiento de los menús en el restaurante del Country Club de Liga.

Pregunta N° 5.

¿Cuáles son los aspectos que usted tomaría en cuenta para elegir este restaurante?

| | |
|--------------------------------|--|
| Servicio | |
| Calidad de la comida | |
| Variedad de la comida | |
| Ubicación | |
| Precio | |
| Higiene | |
| Entretenimiento (TV, internet) | |
| Otros | |
| Cuáles? _____ | |

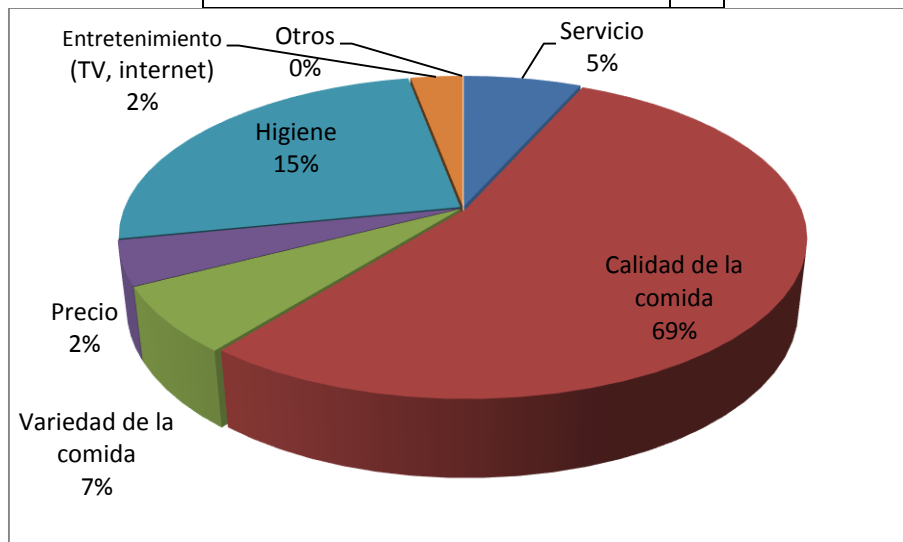


Ilustración 7 Gráfico pregunta 5

Elaborado por: Andrés López

Los encuestados decidieron que los aspectos que tomarían en cuenta para elegir este restaurante en un 69% sería la calidad de la comida, mientras que el 15% la higiene en general del local. Un 7% en la variedad de la comida, un 5% en servicio, un 2% en el precio de los menús, un 2% en entretenimiento, televisión e internet. Estos resultados permiten trabajar en aquellas falencias que los padres de familia observan con el objetivo de que se mejoren aspectos generales y sobre todo enfatizar en la calidad de la comida para sus hijos.

CAPITULO III - PLANEACIÓN Y ELABORACIÓN DE MENÚS

3.1 Propuesta

La propuesta incluye el mejoramiento del restaurante del Country Club de Liga, en donde se optimizará la atención al cliente, mediante el buen servicio, la utilización de técnicas básicas, el aprovechamiento de la materia prima y un control de costos adecuado que desembocará en un incremento en sus ventas e ingresos.

La búsqueda de la excelencia comprende un proceso que consiste en aceptar un nuevo reto cada día. Dicho proceso debe ser progresivo y continuo. Por el cual se debe dar soluciones rápidas, las cuales en lo humano se realizaran capacitaciones al personal del restaurante del Country Club de Liga en el manejo de alimentos, y sobre todo el uso de la recta estándar para elaborar alimentos aptos para el consumo y que contengan las porciones necesarias para su correctas elaboración.

Debe posicionarse el uso exclusivo de las recetas estándar para garantizar y solucionar los cambios establecidos por esta investigación.

La base del éxito del proceso de mejoramiento es el uso adecuado de una buena política de calidad, con uso de los recursos al máximo, que permitan al desarrollo de los empleados; así como también de los productos o servicios que sean brindados a los niños y adolescentes.

3.2. Receta Estándar

Una receta estándar, es una información detallada de los ingredientes que se debe utilizar para la elaboración exitosa de un plato específico, incluyendo el aderezo, salsa y guarnición, que debe contener una información adicional sobre las cantidades que utiliza y los costos totales, los que al final le servirá para calcular el costo del plato a la venta.

Una receta estándar de cocina es una lista de ingredientes detallados necesarios para la elaboración de los alimentos, consta también de una serie de instrucciones para elaborar un plato o una bebida específica.

La composición de una receta estándar es básicamente el nombre de la receta, la cantidad de porciones o número de Pax, la cantidad en peso de los alimentos a prepararse, la unidad de medición de los mismos, una descripción del alimento, y el procedimiento que es todo un proceso de orden, secuencias e interpretación de un texto de forma simple y clara.

3.3 Necesidades de calorías según actividad física

| Actividad física | | Ligera Kcal. | Moderada Kcal. | Intensa Kcal. |
|------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| HOMBRES | 10 - 14 años | 2200 | 2500 | 2800 |
| | 15 - 18 años | 2450 | 2750 | 3100 |
| Actividad física | | Ligera Kcal. | Moderada Kcal. | Intensa Kcal. |
| MUJERES | 10 - 14 años | 1800 | 2200 | 2500 |
| | 15 - 18 años | 1950 | 2350 | 2750 |

Tabla 1 Necesidades de calorías según actividad física

(Dr. Escudero, 2005)

Hay que hacer hincapié en los adolescentes para que aprendan acerca de sus necesidades nutricionales proporcionándoles revistas o libros para su edad, con artículos sobre alimentos animándoles y apoyando su interés en la salud, la cocina o la nutrición. Hay que explorar y experimentar con alimentos de otras culturas para no llegar a lo mismo y cuando sea posible prepararlos en casa conociendo como los preparo para alimentarse sanamente.

3.4 Cronograma de menús

El menú para el restaurante del Country Club de Liga es realizado en base a la temática de los platos típicos del Ecuador en sus tres regiones, siendo así preparaciones tradicionales de la Cocina Ecuatoriana, mostrando una amplia variedad de productos muy autóctonos y necesarios para el consumo diario de niños y adolescentes que asisten al curso vacacional.

En cada receta estándar se entiende que la cantidad de sal y pimienta tiene una relación de 3 a 1 en las cantidades.

| FECHA | SOPA | PLATO FUERTE | GUARNICIONES | JUGO | POSTRE |
|-------------|-----------------------|-----------------------------|---|-----------------|---------------------------|
| SEMANA 1 | ARROZ DE CEBADA | POLLO AL CURRY | ARROZ, ZANAHORIA Y VAINITA | TOMATE DE ARBOL | DULCE DE BABACO |
| | SOPA DE FIDEO TOSTADO | LOMO CON CHAMPINONES | LECHUGA, TOMATE Y AGUACATE | NARANJADA | PRISTIÑOS CON MIEL |
| | SANCOCHO | ENROLLADO DE CARNE | PURE DE PAPA, ENSALADA ZANAHORIA SALTEADA | PAPAYA | MOUSSE DE MORA |
| | CEBICHE DE CAMARON | PESCADO FRITO | ARROZ, TOMATE RIÑON Y CEBOLLA, VERDES | NARANJILLA | ENSALADAS DE FRUTAS |
| | SOPA DE CHIFLES | LOMO ESTROGANOFF | MUCHIN DE YUCA, BROCOLI | LIMONADA | TORTA DE MAQUEÑO |
| SEMANA 2 | MENESTRON | POLLO APANADO | ARROZ, PEPINILLOS | PIÑA | FLAN |
| | | FRITADA | PAPA, MOTE, MADURO, TOSTADO, MOTE | QUAKER | MANZANA VERDE |
| | CREMA DE CHOCLO | POLLO A LA CAZUELA | ARROZ, COL MORADA, TOMATE RIÑON | BABACO | HELADO DE MORA GALLETAS |
| | SOPA DE LEGUMBRES | SPAGUETTI | CARNE MOLIDA | MELON | CREMA CON FRUTILLAS |
| | CREMA DE ZUQUINI | SUDADO DE PESCADO | MADUROS FRITOS | TOMATE ARBOL | ENSALADAS DE FRUTAS |
| SEMANA 3 | REPE LOJANO | STEAK A LA PLANCHA | TOMATE Y LECHUGA | MORA | HELADO DE LECHE Y GALLETA |
| | | LLAPINGACHOS | REMOLACHA Y ZANAHORIA | MARACUYA | BUÑUELOS |
| | CREMA DE ZANAHORIA | CHULETAS DE CERDO GLASEADAS | YUCA FRITA, VAINITAS CON ZANAHORIAS | NARANJILLA | DULCE DE TOMATE |
| | SANGO DE VERDE | POLLO EN SALSAS DE MARACUYA | CHOCLO DULCE SALTEADO, COL Y ZANAHORIA | TAXO | ESPUMILLA |
| | CREMA ARVEJA | MILANESA DE POLLO | PURE DE PAPA, TOMATE Y LECHUGA | MORA | TORTA DE TRES LECHE |
| SEMANA 4 | SOPA DE ACELGA | CORVINA APANADA | ARROZ, CEBOLLA PAITENA Y TOMATE | LIMONADA | FRUTILLAS CON CREMA |
| | CONSOME DE POLLO | BOLON DE VERDE | AJI | QUAKER | TORTA DE NARANJA |

| | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|------------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------------------|
| | ARROZ DE CEBADA | POLLO AL HORNO | ARROZ, COL Y ZANAHORIA | NARANJILLA | DONUTS |
| | CREMA DE BROCOLI | LASAGNA DE CARNE | PEPINILLO Y TOMATE | TOMATE DE ARBOL | ALFAJORES |
| | SOPA DE QUINUA | ESTOFADO DE CARNE | ARROZ | PIÑA | MOUSSE DE MANGO |
| | | | | | |
| SEMANA 5 | AGUADO DE POLLO | CHULETA EN COLA | ARROZ VERDE Y ZANAHORIAS SALTEADAS | BABACO | FRUTA EN MERENGUE |
| | | MOTE PILLO | CARNE MECHADA, ENSALADA | QUAQUER | EMPANADAS DE MEJIDO |
| | MOROCHO DE SAL | POLLO GUIZADO | ARROZ, MADURO FRITO | TOMATE DE ARBOL | TORTA DE GUINEO |
| | LOCRO DE PAPA | CARNE FRITA | PAPA FRITA, PIMIENTOS Y ZANAHORIA | PIÑA | FLAN DE NARANJA |
| | CREMA DE PEREJIL | CARNE APANADA | ARROZ, LECHUGA Y TOMATE | QUAKER | FLAN DE LECHE Y LIMON |
| SEMANA 6 | ENCEBOLLADO | EMPANADAS DE VERDE | CANGUIL, TOSTADO | LIMONADA | HELADO DE PAILA |
| | SOPA DE ACELGA | POLLO CON CHAMPIÑONES | ARROZ, ZANAHORIA SALTEADAS | BABACO | TORTA DE NARANJA |
| | CREMA DE TOMATE | LOMO AL JUGO | PURE DE PAPA, TOMATE Y LECHUGA | MANGO | TOMATES EN ALMIBAR |
| | SOPA DE POLLO | ARROZ RELLENO | ZANAHORIA Y ZUQUINI | MELON | MOUSSE DE MORA |
| | SANCOCHO COSTEÑO | MENESTRA DE LENTEJA Y POLLO | ARROZ, MADURO FRITO | MARACUYA | MOUSSE DE FRUTILLA |
| SEMANA 7 | CREMA DE TOMATE | CORVINILLA AL HORNO | PATACONES, TOMATE, LECHUGA Y AGUACATE | QUAKER | BUÑUELOS |
| | SOPA DE FIDEO TOSTADO | CARNE CON MENESTRA DE FREJOL | ARROZ, COL Y ZANAHORIA | NARANJILLA | TORTA DE CHOCOLATE |
| | SOPA DE CHIFLES | CHULETAS A LA CERVEZA | PAPA AL HORNO, ZANAHORIA, COL MORADA | PAPAYA | ENSALADA DE FRUTAS |
| | SANGO DE VERDE | ARROZ CON CAMARON | TOMATE RIÑON Y MADURITOS FRITOS | MORA | MOUSSE DE MANGO |
| | SOPA DE LENTEJA | POLLO AL CURRY | ARROZ, ESPARRAGOS | MANGO | ENSALADA DE FRUTAS |
| SEMANA 8 | SOPA DE AVENA | GARBANZOS CON TOCINO | ARROZ, RABANOS | MORA | APLANCHADO |
| | CREMA DE ESPARRAGOS | LASAGNA DE POLLO | PEPINILLO Y TOMATE | NARANJILLA | TORTA DE NARANJA |
| | CREMA DE CHOCLO | MILANESA DE RES | PURE DE ZANAHORIAS, VAINITAS | MARACUYA | MOUSSE DE FRUTAS TROPICALES |
| | CREMA DE ESPINACA | POLLO A LA PLANCHA | ARROZ, ENSALADA | GUANABANA | MUFFINS DE MANZANA |
| | CREMA DE GAMBAS | ENCOCADO DE CAMARON | ARROZ, TOMATE, CEBOLLA | NARANJADA | TORTA DE TRES LECHE |

3.5 Recetas

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Arroz de cebada
Género: Sopa
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Arroz de cebada | 100 | g | 0,0018 | 0,18 |
| 2 | Costilla o carne de cerdo cortada en trozos | 200 | g | 0,0021 | 0,42 |
| 3 | Papas pequeñas peladas | 200 | g | 0,0004 | 0,01 |
| 4 | Dientes de ajo machacados | 5 | g | 0,0044 | 0,02 |
| 5 | Cebollas blancas finamente picada | 10 | g | 0,0008 | 0,01 |
| 6 | Col | 30 | g | 0,0005 | 0,02 |
| 7 | Aceite | 8 | ml | 0,0008 | 0,01 |
| 8 | Cilantro finamente picado | 1 | g | 0,0015 | 0,01 |
| 9 | Comino | 1 | g | 0,004 | 0,01 |
| 10 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Hervir 1lt de agua, y lavar bien el arroz de cebada hasta que quede blanco. | | | COSTO NETO: | 0,88 |
| 2. | Sazonar la carne de cerdo con sal, comino y freír utilizando aceite hasta dorarla. | | | 5% VARIOS: | 0,04 |
| 3. | Agregar el ajo, la cebolla y agua hirviendo. | | | COSTO TOTAL: | 0,92 |
| 4. | Incorporar las papas y la col, dejar hervir por diez minutos mas. | | | COSTO X PAX: | 0,46 |
| 5. | Cuando la carne este cocida y la papa suave incorporar cilantro. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Rectificar sabor y servir caliente. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,53 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Sopa de fideo tostado
Género: Sopa
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Cebolla blanca picada | 30 | g | 0,0008 | 0,02 |
| 2 | Aceite con achiote | 20 | ml | 0,0008 | 0,02 |
| 3 | Papas peladas y cortadas en trozos pequeños | 100 | g | 0,00044 | 0,04 |
| 4 | Agua hirviendo | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 5 | Leche | 250 | ml | 0,0007 | 0,18 |
| 6 | Nata fresca | 40 | g | 0,0015 | 0,06 |
| 7 | Fideo de laso pequeño | 50 | g | 0,0015 | 0,08 |
| 8 | Mantequilla | 30 | g | 0,0023 | 0,07 |
| 9 | Queso fresco rallado | 50 | g | 0,00105 | 0,05 |
| 10 | Sal y Pimienta | 4 | g | 0,004 | 0,02 |
| 11 | Orégano. | 1 | g | 0,002 | 0,01 |
| 12 | Comino. | 1 | g | 0,002 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | En una olla realizar un refrito con aceite, cebolla y aliños. | | | COSTO NETO: | 0,55 |
| 2. | Agregar las papas, sofría por 5 minutos. | | | 5% VARIOS: | 0,03 |
| 3. | Después agregar la nata, la leche, el agua y deje hervir hasta que las papas estén suaves. | | | COSTO TOTAL: | 0,56 |
| 4. | En una sartén freír los fideos con mantequilla hasta dorarlos para agregar a la sopa. | | | COSTO POR PAX: | 0,28 |
| 5. | Dejar hervir durante unos 5 minutos a fuego lento y rectificar el sabor. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Servir caliente añadiendo el queso. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 0,94 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Sancocho
Género: Sopa
No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Carne de res cortada en trozos | 200 | g | 0,0021 | 0,42 |
| 2 | Choclos cortados en anillos | 150 | g | 0,0012 | 0,18 |
| 3 | Trozos de yuca mediana | 200 | g | 0,0005 | 0,10 |
| 4 | Zanahoria cortada en cuadritos | 30 | g | 0,0007 | 0,02 |
| 5 | Cebolla blanca | 10 | g | 0,0008 | 0,01 |
| 6 | Culantro picado | 1 | g | 0,0015 | 0,01 |
| 7 | Arvejas | 50 | g | 0,0029 | 0,15 |
| 8 | Plátano verde troceado | 150 | g | 0,0006 | 0,09 |
| 9 | Aceite | 10 | ml | 0,008 | 0,08 |
| 10 | Agua | 1000 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 11 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,004 | 0,02 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Poner en una olla aceite para dorar la carne, agregar los choclos y agua hirviendo. | | | COSTO NETO: | 1,19 |
| 2. | Dejar cocinar por 15 minutos, luego añadir el verde, la yuca, la zanahoria y las arvejas. | | | 5% VARIOS: | 0,06 |
| 3. | Cuando los ingredientes estén en su punto, rectificar su sabor. | | | COSTO TOTAL: | 1,25 |
| 4. | Picar la cebolla y cilantro formando un picadillo. | | | COSTO POR PAX: | 0,62 |
| 5. | Servir caliente y colocar el picadillo en el plato. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,06 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Sancocho de
pescado

Género: Sopa

No. de pax: 2

| |
|-------------|
| Foto |
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTID AD | UNID AD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|--------------|------------|-----------------------------|----------------|
| 1 | Cabeza de pescado | 500 | g | 0,0005 | 0,25 |
| 2 | Pescado | 200 | g | 0,0038 | 0,76 |
| 3 | Plátanos verdes | 150 | g | 0,0006 | 0,09 |
| 4 | Yuca troceada | 60 | g | 0,0005 | 0,03 |
| 5 | Arvejas | 30 | g | 0,0029 | 0,09 |
| 6 | Zanahorias | 60 | g | 0,0007 | 0,04 |
| 7 | Dientes de ajo | 5 | g | 0,0044 | 0,02 |
| 8 | Perejil picado | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| 9 | Cebolla blanca | 10 | g | 0,0008 | 0,01 |
| 10 | Tallo de apio | 20 | g | 0,0007 | 0,01 |
| 11 | Aceite | 10 | ml | 0,0008 | 0,01 |
| 12 | Sal, pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 13 | Comino | 1 | g | 0,004 | 0,01 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Hervir en una olla 2lt de agua, agregar cebolla, apio, zanahoria cortados en cuartos, dejar que se cocinen, agregar la cabeza de pescado. Obtener un caldo y retirar la carne. | | | COSTO NETO: | 1,34 |
| 2. | Realizar un sofrito en una olla con aceite, cebolla y zanahoria cortada en small dice. | | | 5% VARIOS: | 0,06 |
| 3. | Adjuntar el caldo a la olla he incorporar el verde troceado, las arvejas, dejar cocinar dejar cocinar estos ingredientes hasta que estén casi cocidos. | | | COSTO TOTAL: | 1,40 |
| | | | | COSTO POR PAX: | 0,70 |
| 5. | Agregar a la sopa la yuca troceada, cocinar durante unos minutos más. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Rectificar el sabor ,servir la sopa caliente y espolvorear con perejil. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,33 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Ceviche de camarón

Género:

No. de pax: 2

Foto

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Camarón cebra grande | 250 | g | 0,0053 | 1,33 |
| 2 | Ajo | 5 | g | 0,0044 | 0,02 |
| 3 | Cebolla paiteña | 40 | g | 0,0014 | 0,05 |
| 4 | Zumo de naranja | 200 | ml | 0,0008 | 0,16 |
| 5 | Zumo de limón Meyer | 40 | ml | 0,0007 | 0,03 |
| 6 | Tomate riñón | 120 | g | 0,0013 | 0,16 |
| 7 | Aceite | 10 | ml | 0,0008 | 0,01 |
| 8 | Cilantro | 1 | g | 0,0015 | 0,01 |
| 9 | Salsa de tomate | 30 | ml | 0,0099 | 0,30 |
| 10 | Mostaza | 5 | g | 0,0095 | 0,05 |
| 11 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Hervir en un olla agua, apio, sal y un cuarto de cebolla. Colocar los camarones y dejar cocinar durante 3 minutos. Enfriar y reservar el caldo. | | | COSTO NETO: | 2,13 |
| | | | | 5% VARIOS: | 0,10 |
| 2. | Licuar 2 tomates junto con el caldo de cocción de los camarones | | | COSTO TOTAL: | 2,23 |
| 3. | Incorporar el zumo de limón y de naranja, la salsa de tomate, la mostaza y el aceite. | | | COSTO POR PAX: | 1,11 |
| 4. | Picar los tomates en brunoise, la cebolla paiteña en juliana y el cilantro. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 5. | Rectificar el sabor y servir el ceviche con canguil, chifles y tostado. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 3,70 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Sopa de chifle
Género: Sopa
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL | |
|---------------------|--|----------|--------|----------------|-------------------------|------|
| 1 | Carne de res | 200 | g | 0,0021 | 0,42 | |
| 2 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 | |
| 3 | Arroz blanco | 80 | g | 0,0018 | 0,14 | |
| 4 | Zanahoria amarilla | 10 | g | 0,0015 | 0,02 | |
| 5 | Cebolla puerro o blanca | 10 | g | 0,0008 | 0,01 | |
| 6 | Ramita de perejil | 1 | g | 0,002 | 0,01 | |
| 7 | Tomate | 50 | g | 0,0013 | 0,07 | |
| 8 | Cebolla paiteña | 5 | g | 0,0014 | 0,01 | |
| 9 | Pimiento verde | 20 | g | 0,0003 | 0,01 | |
| 10 | Plátanos verdes | 100 | g | 0,0006 | 0,06 | |
| 11 | Orégano | 1 | g | 0,002 | 0,01 | |
| 12 | Sal, pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 | |
| 13 | Aceite para freír | 30 | ml | 0,0008 | 0,02 | |
| PREPARACION: | | | | | | |
| 1. | Hervir en una olla el agua, la carne, el arroz, la cebolla puerro, la zanahoria en cuadritos. | | | | | |
| 2. | Agregar sal, pimienta, orégano. | | | | COSTO NETO: | 0,80 |
| 3. | Sofreír cebolla paiteña en brunoise en una sartén con el pimiento verde en brunoise y agregar el tomate pelado y picado hasta que este espese para incorporarlo a la sopa. | | | | 5% VARIOS: | 0,04 |
| | | | | | COSTO TOTAL: | 0,85 |
| 4. | Hervir 15 minutos, retirar la carne y cortarla en pedazos pequeños. Freírlos en aceite. | | | | COSTO POR PAX: | 0,43 |
| 5. | Pelar el verde, cortar en hostias finas y freírlos en aceite hirviendo, quitar de la sopa la rama de cebolla y perejil. Rectificar sabor, colocar sobre cada sopa carnes fritas y chifles. | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,42 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Menestrón
Género: Sopa
No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL | |
|---------------------|---|----------|--------|----------------|-------------------------|------|
| 1 | Frejol rojo remojado en agua desde el día anterior | 200 | g | 0,0026 | 0,52 | |
| 2 | Carne de cerdo | 150 | g | 0,0021 | 0,32 | |
| 3 | Fideo macarrón | 80 | g | 0,0023 | 0,18 | |
| 4 | Chorizos en pedazos | 60 | g | 0,004 | 0,24 | |
| 5 | Pimiento picado | 10 | g | 0,0003 | 0,01 | |
| 6 | Cebollas paiteña | 5 | g | 0,0014 | 0,01 | |
| 7 | Perejil | 1 | g | 0,002 | 0,01 | |
| 8 | Cilantro | 1 | g | 0,0015 | 0,01 | |
| 9 | Hojas de albahaca | 1 | g | 0,0026 | 0,01 | |
| 10 | Sal, pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 | |
| 11 | Ajo molido | 1 | g | 0,0044 | 0,01 | |
| 12 | Salsa de tomate | 20 | ml | 0,0099 | 0,20 | |
| 13 | Orégano | 1 | g | 0,002 | 0,01 | |
| PREPARACION: | | | | | | |
| 1. | Cocinar el fréjol en 1 ½ lt de agua hirviendo con un poco de aceite. | | | | | |
| 2. | Realizar un refrito con cebolla, pimiento, culantro, luego agregar la carne, chorizo, sal, pimienta, orégano, ajo, albahaca picada. | | | | COSTO NETO: | 1,54 |
| 3. | Cuando este todo bien sofrito incorporar el agua hasta cubrir la preparación. | | | | 5% VARIOS: | 0,07 |
| 4. | Cocinar hasta que la carne este suave, una vez cocido el frejol agregar la preparación anterior. | | | | COSTO TOTAL: | 1,62 |
| 5. | Incorporar más agua si fuese necesario, y luego ponga el fideo. | | | | COSTO POR PAX: | 0,81 |
| 6. | Finalmente agregar un poco de salsa de tomate y revolver constantemente para que no se pegue. | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 7. | Rectificar el sabor y servir caliente. | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,71 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Crema de choclo
Género: Sopa
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|------------------------|-------------|
| 1 | Choclos tiernos | 300 | g | 0,0012 | 0,36 |
| 2 | Ajo | 2 | g | 0,0044 | 0,01 |
| 3 | Cebolla blanca larga | 10 | g | 0,0008 | 0,01 |
| 4 | Fondo de pollo | 500 | ml | 0,0008 | 0,04 |
| 5 | Huevo | 12 | g | 0,11 | 0,11 |
| 6 | Leche | 150 | ml | 0,0007 | 0,11 |
| 7 | Sal y Pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 8 | Mantequilla | 5 | g | 0,0023 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Hervir 1lt de agua y colocar los choclos durante 20 minutos. Para luego licuarlo. | | | COSTO NETO: | 0,64 |
| 2. | Colocar la manteca en una olla, llevar a fuego suave hasta q se disuelva, cuando comience a dorarse incorporar la harina y cocinar unos minutos. | | | 5% VARIOS: | 0,03 |
| | | | | COSTO TOTAL: | 0,88 |
| 3. | Verter la leche y revolver constantemente hasta q espese, retirar y agregar el choclo. | | | COSTO POR PAX: | 0,44 |
| 4. | Agregar la yema de huevo y condimentar a gusto con sal, pimienta y nuez moscada. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO | |
| | | | | : | 1,46 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Sopa de Legumbres
Género: Sopa
No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Costilla de res | 450 | g | 0,0021 | 0,95 |
| 2 | Cebolla blanca picada | 50 | g | 0,0008 | 0,04 |
| 3 | Diente de ajo machacado | 5 | g | 0,0044 | 0,02 |
| 4 | Tomate pelado y picado | 50 | g | 0,0013 | 0,07 |
| 5 | Papas peladas y picadas en trozos pequeños | 150 | g | 0,0004 | 0,06 |
| 6 | Zanahoria | 50 | g | 0,0007 | 0,04 |
| 7 | Arvejas | 50 | g | 0,0029 | 0,15 |
| 9 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 10 | Sal, pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 11 | Comino | 1 | g | 0,004 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Hervir 1lt de agua en una olla la costilla de res con una cucharadita de sal. | | | COSTO NETO: | 1,34 |
| 2. | Espumar. | | | 5% VARIOS: | 0,07 |
| 3. | Agregar la cebolla, el ajo, el tomate, la pimienta y el comino. | | | COSTO TOTAL: | 1,41 |
| 4. | Cocinar la carne durante 30 minutos. | | | COSTO POR PAX: | 0,71 |
| 5. | Agregue después las papas y las verduras, y cocine hasta que todo este suave | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Rectificar el sabor y servir caliente. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,36 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Crema de zuquini
Género: Crema
No. de pax: 2

| |
|-------------|
| Foto |
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Fondo de carne | 500 | ml | 1,69 | 0,85 |
| 2 | Harina | 40 | g | 0,0033 | 0,13 |
| 3 | Zuquinis verdes grandes | 200 | g | 0,0008 | 0,16 |
| 4 | Mantequilla | 40 | g | 0,0023 | 0,09 |
| 5 | Cebolla perla pequeña | 30 | g | 0,0016 | 0,05 |
| 6 | Dientes de ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,01 |
| 7 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Picar finamente el ajo y la cebolla y hacer un refrito con la mantequilla. | | | COSTO NETO: | 1,30 |
| 2. | Cocinar los zuquinis y licuar con la misma agua en donde se cocinó. | | | 5% VARIOS: | 0,06 |
| 3. | Agregar la harina y el refrito, revolver bien para que no queden grumos. | | | COSTO TOTAL: | 1,36 |
| 4. | Licuar todo nuevamente, cernir, y agregar el caldo de carne. | | | COSTO POR PAX: | 0,68 |
| 5. | Cocinar hasta espesar. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Rectificar el sabor y servir caliente. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,27 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Repe Lojano
Género: Sopa
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| N o. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|---|----------------|
| 1 | Plátanos verdes | 300 | g | 0,0006 | 0,18 |
| 2 | Leche | 100 | ml | 0,0007 | 0,07 |
| 3 | Crema o natillas | 50 | ml | 0,0048 | 0,24 |
| 4 | Queso crema sin sal | 30 | g | 0,0054 | 0,16 |
| 5 | Cebolla paitaña picada en pluma | 10 | g | 0,0014 | 0,06 |
| 6 | Culantro picado | 1 | g | 0,0015 | 0,01 |
| 7 | Queso fresco | 30 | g | 0,001 | 0,03 |
| 8 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Hervir en una olla 5 tazas de agua, cebolla picada y media taza de leche. Llevar al fuego. | | | | |
| 2. | Pelar los plátanos verdes y limpiarlos bien. Trocearlos y colocarlos en el agua hirviendo, manteniéndolos a buena temperatura hasta que se pongan muy suaves. | | | | |
| 3. | Quitar un poco de líquido y triturar bien los plátanos cocidos hasta formar un puré. | | | COSTO NETO: | 0,76 |
| 4. | Añadir entonces el queso crema, sal y pimienta al gusto, añadir el resto de leche y el agua que se retiró anteriormente. | | | 5% | |
| | | | | VARIOS: | 0,04 |
| | | | | COSTO TOTAL: | 0,80 |
| 5. | | | | Llevar esta crema al fuego de nuevo sin dejar de moverla con una cuchara de madera. | |
| 6. | Mantener a temperatura baja hasta que hierva unos minutos más. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 7. | Al servir agregar culantro picado muy fino y si se desea una rebanada de queso. | | | P.V.P. SUGERIDO : | 1,34 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Crema de zanahoria
Género: Crema
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Fondo de carne | 500 | ml | 1,69 | 0,85 |
| 2 | Arroz blanco | 40 | g | 0,0018 | 0,07 |
| 3 | Cebolla paiteña cortada en pedazos pequeños | 10 | g | 0,0014 | 0,01 |
| 4 | Zanahoria amarilla, picada | 40 | g | 0,0015 | 0,06 |
| 5 | Apio blanco | 20 | g | 0,0007 | 0,01 |
| 6 | Crema de leche | 60 | ml | 0,0048 | 0,29 |
| 7 | Mantequilla | 20 | g | 0,0023 | 0,05 |
| 8 | Salsa inglesa | 5 | ml | 0,0011 | 0,01 |
| 9 | Crotones | 10 | g | 0,00117 | 0,01 |
| 10 | Sal, pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 11 | Nuez moscada | 1 | g | 0,003 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACIÓN: | | | | | |
| 1. | Sofreír en la mantequilla caliente la cebolla y la zanahoria. | | | COSTO NETO: | 1,38 |
| 2. | Agregar el caldo, el arroz lavado, sal, pimienta y nuez moscada rallada. | | | 5% VARIOS: | 0,06 |
| 3. | Hervir hasta que el arroz esté bien cocido, luego licuar toda la sopa y cernir. | | | COSTO TOTAL: | 1,44 |
| 4. | Poner nuevamente al fuego y añadir la salsa inglesa y la crema de leche. | | | COSTO POR PAX: | 0,72 |
| 5. | Antes de que hierva sacar del fuego y servir adornado con el croton. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,41 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Sango de verde
Género: Sopa
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Plátanos verdes | 350 | g | 0,0006 | 0,21 |
| 2 | Carne de res | 200 | g | 0,0021 | 0,42 |
| 3 | Cebolla paiteña picada | 5 | g | 0,0014 | 0,01 |
| 4 | Ramas de cebolla blanca picada | 5 | g | 0,0008 | 0,01 |
| 5 | Perejil finamente picado | 1 | g | 0,002 | 0,01 |
| 6 | Culantro finamente picado | 1 | g | 0,0015 | 0,01 |
| 7 | Pimiento finamente picado | 10 | g | 0,0003 | 0,01 |
| 8 | Tomate finamente picado | 20 | g | 0,0013 | 0,03 |
| 9 | Aceite achiote | 30 | ml | 0,0008 | 0,02 |
| 10 | Maní tostado y molido | 40 | g | 0,0012 | 0,05 |
| 11 | Sal, pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 12 | Comino | 1 | g | 0,004 | 0,01 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | En una olla grande, realizar un refrito con las 2 cebollas, el pimiento, el perejil y el culantro. | | | | |
| 2. | Agregar la carne de res picada en trozos muy pequeños. | | | | |
| 3. | Refreír todo hasta que la carne quede bien cocida. | | | COSTO NETO: | 0,80 |
| 4. | Aparte pelar los plátanos, píquelos y licúelos con 1 ½ litros de agua. | | | 5% VARIOS: | 0,04 |
| 5. | Agregar esta mezcla al refrito de la carne revolviendo constantemente. | | | COSTO TOTAL: | 0,84 |
| 6. | Añadir el maní previamente disuelto en un poco de agua caliente. | | | COSTO POR PAX: | 0,42 |
| 7. | Cocinar bien hasta que se espese | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,40 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Crema de arveja.
Género: Sopa
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDA D | UNIDA D | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|--------------|------------|-------------------------|----------------|
| 1 | Arveja | 500 | g | 0,00069 | 0,35 |
| 2 | Cebolla perla | 100 | g | 0,0008 | 0,02 |
| 3 | ajo | 1 | g | 0,0004 | 0,01 |
| 4 | Crema de leche | 60 | ml | 0,0048 | 0,29 |
| 5 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 6 | Mantequilla | 20 | g | 0,0023 | 0,05 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Cocinar las menudencias en agua , sal y pimienta, se dejan hervir por 30 minutos. | | | COSTO NETO: | 0,73 |
| 2. | Agregar las papas y se deja 20 minutos más. | | | 5% VARIOS: | 0,04 |
| 3. | Sacar las menudencias y picar las mollejas, los hígados, corazones e incorporar al caldo. | | | COSTO TOTAL: | 0,77 |
| 4. | Servir el plato con el cilantro a cada porción. Acompañar con ají. | | | COSTO POR PAX: | 0,38 |
| 5. | Rectificar el sabor con sal y pimienta. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,28 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Sopa de acelga
Género: Sopa
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Papa pelada y picada | 300 | g | 0,0004 | 0,12 |
| 2 | Cebolla blanca picada | 10 | g | 0,0008 | 0,01 |
| 3 | Aceite con achiote | 20 | ml | 0,0008 | 0,02 |
| 4 | Queso fresco | 80 | g | 0,00105 | 0,08 |
| 5 | Leche | 150 | ml | 0,00075 | 0,11 |
| 6 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 7 | Hojas de acelga picada | 100 | g | 0,00053 | 0,05 |
| 8 | Sal, pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 9 | Comino | 1 | g | 0,004 | 0,01 |
| 10 | Orégano | 1 | g | 0,002 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | En una olla realizar un refrito con el aceite, la cebolla y los aliños. | | | COSTO NETO: | 0,43 |
| 2. | Agregar las papas y sofría. | | | 5% VARIOS: | 0,02 |
| 3. | Colocar la leche y el agua necesaria para hacer 2 platos. Dejar cocinar hasta que espese. | | | COSTO TOTAL: | 0,45 |
| 4. | Agregar la acelga; cocinar durante 5 minutos y retire la olla del fuego. | | | COSTO POR PAX: | 0,22 |
| 5. | Rectificar el sabor y servir caliente. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 0,75 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Consomé de pollo
Género: Sopa
No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Huesos de pollo | 500 | g | 0,00084 | 0,42 |
| 2 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 3 | Arveja | 80 | g | 0,00069 | 0,55 |
| 4 | Zanahoria | 40 | g | 0,0023 | 0,09 |
| 5 | Cebolla larga | 10 | g | 0,0016 | 0,02 |
| 6 | Dientes de ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Picar finamente el ajo y la cebolla y hacer un refrito con la mantequilla. | | | COSTO NETO: | 1,10 |
| 2. | Aparte cocinar los brócolis y licuar con la misma agua en donde se cocinó. | | | 5% VARIOS: | 0,05 |
| 3. | Agregar la harina y el refrito, revolver bien para que no queden grumos. | | | COSTO TOTAL: | 1,17 |
| 4. | Licuar todo nuevamente, cernir, y agregar el caldo de carne. | | | COSTO POR PAX: | 0,58 |
| 5. | Cocinar hasta que espese. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Rectificar el sabor y servir caliente. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,93 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Crema de brócoli
Género: Sopa
No. de pax: 2

| |
|-------------|
| Foto |
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Fondo de carne | 0,5 | ml | 1,69 | 0,85 |
| 2 | Harina | 40 | g | 0,0033 | 0,13 |
| 3 | Brócoli grandes | 400 | g | 0,00069 | 0,28 |
| 4 | Mantequilla | 40 | g | 0,0023 | 0,09 |
| 5 | Cebolla perla pequeña | 20 | g | 0,0016 | 0,03 |
| 6 | Ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,01 |
| 7 | Sal y Pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Picar finamente el ajo y la cebolla y hacer un refrito con la mantequilla. | | | COSTO NETO: | 1,40 |
| 2. | Aparte cocinar los brócolis y licuar con la misma agua en donde se cocinó. | | | 5% VARIOS: | 0,07 |
| 3. | Agregar la harina y el refrito, revolver bien para que no queden grumos. | | | COSTO TOTAL: | 1,47 |
| 4. | Licuar todo nuevamente, cernir, y agregar el caldo de carne. | | | COSTO POR PAX: | 0,73 |
| 5. | Cocinar hasta que espese. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Rectificar el sabor y servir caliente. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,45 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Sopa de quinua
Género: Sopa
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Quinoa cocida | 250 | g | 0,0031 | 0,78 |
| 2 | Papas | 80 | g | 0,0004 | 0,03 |
| 3 | Carne de res | 200 | g | 0,0021 | 0,42 |
| 4 | Rama de cebolla blanca | 10 | g | 0,008 | 0,08 |
| 5 | Tomate pelado | 40 | g | 0,0013 | 0,05 |
| 6 | Mantequilla | 10 | g | 0,0023 | 0,02 |
| 7 | Arvejas tiernas | 50 | g | 0,0029 | 0,15 |
| 8 | Perejil | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| 9 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 10 | Pimiento rojo | 20 | g | 0,0024 | 0,05 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Hervir en 1lt de agua la quinua. | | | COSTO NETO: | 1,60 |
| 2. | Hacer un refrito con cebolla, tomate, mantequilla, sal, condimentos. | | | 5% VARIOS: | 0,08 |
| 3. | Luego añadir 1 litro de agua y colocar la carne, ésta se debe cocinar hasta que esté suave. | | | COSTO TOTAL: | 1,67 |
| 4. | Colocar las papas, las arvejas y la quinua cocida. Dejar al fuego por 20 minutos. | | | COSTO POR PAX: | 0,84 |
| 5. | Servir caliente, adornado con perejil o pimiento rojo finamente picados. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,79 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Aguado de gallina
Género:
No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Presas de gallina | 200 | g | 0,0056 | 1,12 |
| 2 | Arroz | 60 | g | 0,0018 | 0,11 |
| 3 | Papa chola | 60 | g | 0,0004 | 0,02 |
| 4 | Ramas de cebolla blanca | 20 | g | 0,0008 | 0,02 |
| 5 | Cabezas de cebolla colorada | 10 | g | 0,0014 | 0,01 |
| 6 | Dientes de ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,01 |
| 7 | Fondo de pollo | 0,4 | ml | 0,85 | 0,34 |
| 8 | Achiote | 10 | ml | 0,0008 | 0,01 |
| 9 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Hervir agua con un refrito hecho con los aliños indicados. | | | COSTO NETO: | 1,65 |
| 2. | Cuando esté hirviendo colocar las presas hasta que se ablanden. | | | 5% VARIOS: | 0,08 |
| 3. | Añadir el arroz lavado y poner las papas cortadas en pedazos. | | | COSTO TOTAL: | 1,75 |
| 4. | Rectificar el sabor. | | | COSTO POR PAX: | 0,87 |
| 5. | Servir la sopa bien caliente. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,91 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Locro de papa

Género: Sopa

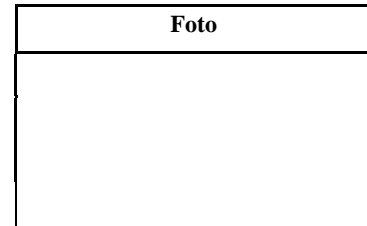
No. de pax: 2

Foto

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Papas picadas en cuadritos | 500 | g | 0,0004 | 0,20 |
| 2 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 3 | Cebollas blancas picadas | 20 | g | 0,0008 | 0,02 |
| 4 | Mantequilla | 20 | g | 0,0023 | 0,05 |
| 5 | Achiote | 10 | ml | 0,0008 | 0,01 |
| 6 | Leche | 100 | ml | 0,0007 | 0,07 |
| 7 | Queso fresco | 40 | g | 0,00105 | 0,04 |
| 8 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 9 | Aguacate. | 40 | g | 0,0021 | 0,08 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Sofreír la papa con la mantequilla, la cebolla y la manteca de color. | | | COSTO NETO: | 0,49 |
| 2. | Luego agregar las 3 de tazas agua hirviendo y esperar a que la papa se suavice. | | | 5% VARIOS: | 0,02 |
| 3. | Ir incorporando, al gusto, la sal, la pimienta, la leche y el queso rallado. | | | COSTO TOTAL: | 0,51 |
| 4. | Revolver constantemente hasta que el caldo espese. Servir con una rodaja de aguacate. | | | COSTO POR PAX: | 0,26 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 0,86 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Crema de perejil
Género: Sopa
No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Fondo de pollo | 0,5 | ml | 0,85 | 0,43 |
| 2 | Harina | 40 | g | 0,0033 | 0,13 |
| 3 | Perejil | 250 | g | 0,002 | 0,50 |
| 4 | Mantequilla | 40 | g | 0,0023 | 0,09 |
| 5 | Cebolla perla pequeña | 20 | g | 0,0016 | 0,03 |
| 6 | Dientes de ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,01 |
| 7 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Picar finamente el ajo y la cebolla y hacer un refrito con la mantequilla. | | | COSTO NETO: | 1,20 |
| 2. | Aparte cocinar los brócolis y licuar con la misma agua en donde se cocinó. | | | 5% VARIOS: | 0,06 |
| 3. | Agregar la harina y el refrito, revolver bien para que no queden grumos. | | | COSTO TOTAL: | 1,26 |
| 4. | Licuar todo nuevamente, cernir, y agregar el fondo de pollo. | | | COSTO POR PAX: | 0,63 |
| 5. | Cocinar hasta que espese. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Rectificar el sabor y servir caliente. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,11 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Encebollado
Género: Sopa
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Atún fresco o albacora | 250 | g | 0,0043 | 1,08 |
| 2 | Yuca | 80 | g | 0,0005 | 0,04 |
| 3 | Aceite | 20 | ml | 0,0008 | 0,02 |
| 4 | Tomates, picados | 80 | g | 0,0013 | 0,10 |
| 5 | Cebolla paiteña picada | 60 | g | 0,0014 | 0,08 |
| 6 | Ají en polvo | 20 | g | 0,0068 | 0,14 |
| 7 | Comino molido | 5 | g | 0,004 | 0,02 |
| 8 | Cilantro | 2 | g | 0,0015 | 0,01 |
| 9 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Preparar un refrito con la cebolla, el tomate, al comino, el ají y la sal. Añada el agua y cilantro. | | | | |
| 2. | Añadir el pescado cuando el agua hierva, cocine hasta que esté listo unos 15 minutos. | | | | |
| 3. | Ciernir el caldo donde se cocino el agua y guárdelo para cocinar la yuca. | | | COSTO NETO: | 1,50 |
| 4. | Separar el atún en lonjas, guarde para añadir mas tarde. | | | 5% VARIOS: | 0,07 |
| 5. | Hervir el caldo de atún y añada las yucas, cocine hasta que estén suaves. | | | COSTO TOTAL: | 1,57 |
| 6. | Retirar las yucas y córtelos en pedazos pequeños. | | | COSTO POR PAX: | 0,78 |
| 7. | Vuelva a poner las yucas, las lonjas de pescado, rectifique la sal y caliente hasta que esté listo para servir. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 8 | Para servir el encebollado colocar una buena porción del curtido de cebolla y tomate encima de cada plato. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,62 |

**RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD**

Nombre de la receta: Crema de tomate
Género: Sopa
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Tomate | 200 | g | 0,0013 | 0,26 |
| 2 | Fondo de pollo | 0,4 | ml | 0,85 | 0,34 |
| 3 | Salsa de tomate | 20 | g | 0,0099 | 0,20 |
| 4 | Azúcar | 10 | g | 0,0011 | 0,01 |
| 5 | Albahaca | 2 | g | 0,0026 | 0,01 |
| 6 | Crema de leche o nata | 50 | ml | 0,0048 | 0,24 |
| 7 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Sancochar los tomates con el fondo de pollo. | | | COSTO NETO: | 1,11 |
| 2. | Cuando estén cocidos los tomates, cernirlos. | | | 5% VARIOS: | 0,06 |
| 3. | Después del cernido queda como una crema y se agrega salsa de tomate y el azúcar. | | | COSTO TOTAL: | 1,17 |
| 4. | Agregar crema de leche o nata. | | | COSTO POR PAX: | 0,58 |
| 5. | Decorar con hojas de albahaca. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,95 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

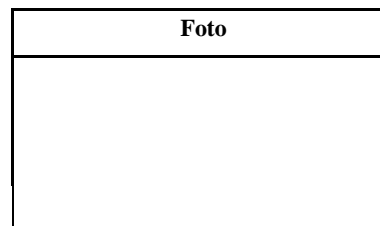
Nombre de la receta: Crema de Espinaca
Género: Sopa
No. de pax: 2

| |
|-------------|
| Foto |
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Mantequilla | 40 | g | 0,0023 | 0,09 |
| 2 | Espinaca atado | 500 | g | 0,00095 | 0,48 |
| 3 | Agua | 300 | ml | 0,00001 | 0,00 |
| 4 | Leche caliente | 100 | ml | 0,0007 | 0,07 |
| 5 | Harina | 40 | g | 0,0033 | 0,13 |
| 6 | Fondo de pollo | 0,5 | ml | 0,85 | 0,43 |
| 7 | Cebolla paiteña | 10 | g | 0,0014 | 0,02 |
| 8 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Hervir agua y cocinar por un minuto las hojas de espinaca bien lavadas | | | COSTO NETO: | 1,23 |
| 2. | Licuar las hojas en la misma agua en que se cocinaron. | | | 5% VARIOS: | 0,06 |
| 3. | Derretir la mantequilla y freír la cebolla finamente picada, agregar poco a poco la harina, revolviendo constantemente hasta formar una pasta. | | | COSTO TOTAL: | 1,29 |
| 4. | Agregar la leche caliente y mezclar bien. | | | COSTO POR PAX: | 0,64 |
| 5. | Agregar las espinacas licuadas y el fondo de pollo. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Cocinar por quince minutos. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,14 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Crema de Espárragos
Género: Sopa
No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Fondo de pollo | 0,25 | ml | 0,85 | 0,21 |
| 2 | Espárragos enteros (reservar el jugo) | 250 | g | 0,0036 | 0,90 |
| 3 | Papa en rodajas delgadas | 50 | g | 0,0004 | 0,02 |
| 4 | Cebolla blanca | 10 | g | 0,0008 | 0,01 |
| 5 | Puerro | 10 | g | 0,0015 | 0,02 |
| 6 | Crema de leche | 50 | ml | 0,0048 | 0,24 |
| 7 | Mantequilla | 30 | g | 0,0023 | 0,07 |
| 8 | Sal y Pimienta blanca | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Calentar la mantequilla en una olla y sofreír la cebolla picada, el puerro en rodajitas y la papa, durante 8-10 minutos a fuego lento. | | | COSTO NETO: | 1,48 |
| 2. | Incorporar los espárragos, reservando las puntas, y el fondo. | | | 5% VARIOS: | 0,07 |
| 3. | Sazonar con pimienta blanca y sal y cocinar durante 20 minutos. | | | COSTO TOTAL: | 1,56 |
| 4. | Licuar, colar, y licuar de nuevo y añadir la crema de leche. | | | COSTO POR PAX: | 0,78 |
| 5. | Calentar sin que llegue a hervir. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Verter la crema en una sopera o tazas individuales. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,59 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Sopa de lenteja
Género: Sopa
No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Lentejas remojadas desde la noche anterior | 200 | g | 0,0012 | 0,24 |
| 2 | Papas peladas y picadas | 50 | g | 0,0004 | 0,02 |
| 3 | Cebolla blanca picada | 10 | g | 0,0008 | 0,01 |
| 4 | Aceite con achiote | 10 | ml | 0,0008 | 0,01 |
| 5 | Leche | 50 | ml | 0,0007 | 0,04 |
| 6 | Queso fresco rallado | 50 | g | 0,00105 | 0,05 |
| 7 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 8 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 9 | Comino | 1 | g | 0,004 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Realizar un refrito con el aceite y la cebolla. | | | COSTO NETO: | 0,41 |
| 2. | Agregar las papas y sofría durante 5 minutos. | | | 5% VARIOS: | 0,02 |
| 3. | Después, añadir las lentejas y cúbralas con agua caliente. | | | COSTO TOTAL: | 0,43 |
| 4. | Cocinar hasta que todo esté suave y espeso. | | | COSTO POR PAX: | 0,21 |
| 5. | Sazonar al gusto. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Antes de retirar del fuego, agregue la leche y el queso. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 0,71 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Sopa de avena
Género: Sopa
No. de pax: 2

| |
|-------------|
| Foto |
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Avena | 250 | g | 0,0015 | 0,38 |
| 2 | Cebolla blanca cortadita y rehogada | 20 | g | 0,0008 | 0,02 |
| 3 | Zanahoria | 60 | g | 0,0007 | 0,04 |
| 4 | Aceite | 5 | ml | 0,0008 | 0,00 |
| 6 | Salsa de soja | 10 | ml | 0,008 | 0,08 |
| 7 | Fondo de pollo | 0,3 | ml | 0,85 | 0,26 |
| 8 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | En una cacerola tostar la avena con una cucharada de aceite | | | COSTO NETO: | 0,78 |
| 2. | Agregar la cebolla rehogada y la zanahoria. | | | 5% VARIOS: | 0,04 |
| 3. | Incorporar 3 tazas de agua caliente, salar y cocinar a fuego lento durante 20 minutos. | | | COSTO TOTAL: | 0,81 |
| 4. | Antes de terminar de cocinarse agregar la salsa de soja . | | | COSTO POR PAX: | 0,41 |
| 5. | Servir bien caliente. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,35 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Sopa de pollo
Género: Sopa
No. de pax: 2

| |
|-------------|
| Foto |
| |

| No | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDA D | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|------------|-------------------------|----------------|
| 1 | Piezas de pollo | 250 | g | 0,0056 | 1,40 |
| 2 | Ajo molido | 1 | g | 0,0044 | 0,01 |
| 3 | Cebolla perla | 20 | g | 0,0016 | 0,03 |
| 4 | Pimiento verde | 10 | g | 0,0003 | 0,01 |
| 5 | Rama de apio | 10 | g | 0,0007 | 0,01 |
| 6 | Papas medianas peladas y picadas en cuartos | 60 | g | 0,0004 | 0,02 |
| 7 | Fideo delgado | 100 | g | 0,0021 | 0,21 |
| 8 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 9 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Colocar en una olla los dos litros de agua. | | | COSTO NETO: | 1,71 |
| 2. | Cuando empiece a hervir añadir las piezas de pollo, la cebolla partida por la mitad, el pimiento, la cucharada de ajo y el rama gruesa de apio. | | | 5% VARIOS: | 0,09 |
| 3. | Deje hervir por media hora a fuego medio bajo. | | | COSTO TOTAL: | 1,80 |
| 4. | Añadir las papas y cuando estén casi cocidas añada el fideo deje que se cocine | | | COSTO POR PAX: | 0,90 |
| 5. | Finalmente, añada la sal, retire los pedazos de cebolla, apio y ají. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 3,00 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Fondo de Pollo
Género: Fondo
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Huesos de Pollo | 1000 | g | 0,0006 | 0,60 |
| 2 | Zanahoria | 50 | g | 0,0007 | 0,04 |
| 3 | Apio | 50 | g | 0,0007 | 0,04 |
| 4 | Cebolla Perla | 50 | g | 0,0016 | 0,08 |
| 5 | Agua | 1000 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 6 | Perejil | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| 7 | Laurel | 1 | u | 0,01 | 0,01 |
| 8 | Tomillo | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| 9 | Clavo de olor | 1 | u | 0,01 | 0,01 |
| 10 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Hervir en una olla el agua junto con los huesos de pollo. | | | COSTO NETO: | 0,81 |
| 2. | Incorporar el mirepoix de cebolla, zanahoria y el apio. | | | 5% VARIOS: | 0,04 |
| 3. | Agregar durante 10 a 30 minutos el bouquet garni. | | | COSTO TOTAL: | 0,85 |
| 4. | Hervir a temperatura media y espumar. | | | COSTO POR PAX: | 0,43 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,42 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Fondo de Res
Género: Fondo
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Huesos de res | 1000 | g | 0,0014 | 1,40 |
| 2 | Zanahoria | 50 | g | 0,0007 | 0,04 |
| 3 | Apio | 50 | g | 0,0007 | 0,04 |
| 4 | Cebolla Perla | 50 | g | 0,0016 | 0,08 |
| 5 | Agua | 1000 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 6 | Perejil | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| 7 | Laurel | 1 | u | 0,01 | 0,01 |
| 8 | Tomillo | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| 9 | Clavo de olor | 1 | u | 0,01 | 0,01 |
| 10 | Sal y pimienta | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | En un horno cocinar a 220°C los huesos de res y enfriarlos luego. | | | COSTO NETO: | 1,61 |
| 2. | Poner el agua en una olla y el mirepoix. | | | 5% VARIOS: | 0,08 |
| 3. | Llevar a hervir a temperatura media y luego a alta. | | | COSTO TOTAL: | 1,69 |
| 4. | Espumar y bajar la temperatura. | | | COSTO POR PAX: | 0,85 |
| 5. | Colocar el bouquet garni durante 10 a 30 minutos. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,82 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Pollo al Curry
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Pechugas de pollo | 250 | g | 0,0056 | 1,40 |
| 2 | Tomates sin semilla y brunoise | 60 | g | 0,0013 | 0,08 |
| 3 | Crema de leche | 100 | ml | 0,0048 | 0,48 |
| 4 | Curry en polvo | 20 | g | 0,0048 | 0,10 |
| 5 | Mantequilla | 30 | g | 0,0023 | 0,07 |
| 6 | Cebolla paiteña mediana brunoise | 40 | g | 0,0014 | 0,06 |
| 7 | Manzana verde | 80 | g | 0,0022 | 0,18 |
| 8 | Fondo de pollo | 0,3 | ml | 0,85 | 0,26 |
| 9 | Orégano | 1 | g | 0,002 | 0,01 |
| 10 | Rama de canela | 5 | g | 0,0056 | 0,03 |
| 11 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 12 | Aceite | 10 | ml | 0,0008 | 0,01 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 13 | Arroz Blanco | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| 14 | Zanahoria (blanqueada) | 40 | g | 0,0007 | 0,03 |
| 15 | Vainita (blanqueada) | 40 | g | 0,00148 | 0,06 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Cortar las pechugas en trozos pequeños y freír ligeramente en mantequilla y aceite, retirar. | | | COSTO NETO: | 2,84 |
| 2. | En una olla freír la paiteña con el orégano, la canela e incorporar los tomates, el pollo y el curry. | | | 5% VARIOS: | 0,14 |
| 3. | Agregar las manzanas ralladas y saltear. Añadir fondo de pollo, cocinar a fuego lento 15 minutos. | | | COSTO TOTAL: | 2,98 |
| 4. | Antes de servir agregar la crema de leche. | | | COSTO POR PAX: | 1,49 |
| 5. | Rectificar el sabor con sal y pimienta. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Servir con arroz blanco y su guarnición. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 4,97 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Lomo con champiñones
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-----------------------|-------------|
| 1 | Lomo de res | 400 | g | 0,0039 | 1,56 |
| 2 | Cebolla blanca picada | 20 | g | 0,0008 | 0,02 |
| 3 | Champiñones | 40 | g | 0,0046 | 0,18 |
| 4 | Ajo picado | 5 | g | 0,0044 | 0,04 |
| 5 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 6 | Crema de Leche | 100 | ml | 0,0048 | 0,48 |
| 7 | Aceite para freír | 30 | ml | 0,0008 | 0,02 |
| 8 | | | g | | |
| GUARNICION: | | | | | |
| 9 | Tomate | 40 | g | 0,0013 | 0,05 |
| 10 | Lechuga nacional | 30 | g | 0,0021 | 0,08 |
| 11 | Aguacate | 40 | g | 0,002 | 0,08 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Cocinar en una olla la guatita hasta que este blanda. | | | COSTO NETO: | 2,52 |
| 2. | En una olla sofreír el aceite con achiote, la cebolla, el ajo, la sal y pimienta para dejar rehogar. | | | 5% VARIOS: | 0,13 |
| 3. | Aumentar la pasta de maní mezclando con una cuchara de palo, | | | COSTO TOTAL: | 2,65 |
| 4. | Luego Agregar la leche y las papas hasta que consiga espesor la guatita. | | | COSTO POR PAX: | 1,33 |
| 5. | Al final trocear la guatita, rectificar su sabor. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Servir con arroz blanco acompañado de lechuga, aguacate y el huevo duro. | | | P.V.P SUGERIDO | 4,43 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Enrollado de carne
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

Foto

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Carne molida de res | 250 | g | 0,0041 | 1,03 |
| 2 | Leche | 50 | ml | 0,00075 | 0,04 |
| 3 | Pan molido | 50 | g | 0,0018 | 0,09 |
| 4 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 5 | Nuez moscada | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| RELLENO: | | | | | |
| 6 | Cebolla paitaña en brunoise | 30 | g | 0,0014 | 0,04 |
| 7 | Espinaca | 250 | g | 0,00095 | 0,24 |
| 8 | Mantequilla | 30 | g | 0,0023 | 0,07 |
| 9 | Huevo | 3 | u | 0,17 | 0,51 |
| 10 | Tocino | 40 | g | 0,0056 | 0,22 |
| 11 | Chorizo | 40 | g | 0,004 | 0,16 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 13 | Puré de papa | 200 | g | 0,0004 | 0,08 |
| 15 | Zanahorias Salteadas | 40 | g | 0,0007 | 0,03 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Mezclar en un bowl la carne, el pan molido, la leche, el huevo, la sal, la pimienta y nuez moscada. | | | COSTO NETO: | 2,53 |
| 2. | Unir y dejar reposar mientras se prepara el relleno. | | | 5% VARIOS: | 0,13 |
| 3. | Para el relleno picar las espinacas finamente, sofreír mantequilla, cebolla paitaña, tocino y chorizo | | | COSTO TOTAL: | 2,67 |
| | picado y adjuntar las espinacas y los huevos crudos fuera del fuego. | | | COSTO POR PAX: | 1,33 |
| 4. | Sobre un papel encerado extender la carne y colocar el relleno, envolver tipo caramelo. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 5. | Hornear a 350°F o 180°C por 40 minutos. Servir con arroz y zanahoria salteada en mantequilla. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 4,43 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Pescado frito
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Tilapia | 250 | g | 0,0088 | 2,20 |
| 2 | Harina | 30 | g | 0,0033 | 0,10 |
| 3 | Huevo | 1 | u | 0,17 | 0,17 |
| 4 | Ajo machacado | 5 | g | 0,0044 | 0,02 |
| 5 | Aceite | 100 | ml | 0,0008 | 0,08 |
| 6 | Sal y pimienta | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| 7 | Limón | 30 | g | 0,007 | 0,21 |
| 8 | Cilantro | 10 | g | 0,0015 | 0,02 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 9 | Arroz Blanco | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| 10 | Cebolla paiteña | 40 | g | 0,0014 | 0,06 |
| 11 | Tomate | 40 | g | 0,0013 | 0,05 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Marinar el pescado con sal y pimienta, unas gotas de limón y el ajo machacado. | | | COSTO NETO: | 3,27 |
| 2. | Batir el huevo en un bowl. Primero pasar el pescado por harina, luego por huevo y último harina. | | | 5% VARIOS: | 0,16 |
| 3. | Calentar en una sartén el aceite y freír el pescado. | | | COSTO TOTAL: | 3,43 |
| 4. | Servir caliente junto con el arroz. | | | COSTO POR PAX: | 1,71 |
| 5. | Para el encurtido picar la cebolla paiteña en juliana con el tomate en juliana. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Rectificar el sabor al encurtido y servir con arroz. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 5,72 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA

RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Lomo Estroganoff

Género: Plato fuerte

No. de pax: 2

Foto

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|-----------------|---------------|-------------------------|--------------------|
| 1 | Lomo fino de res cortado en trozos pequeños | 400 | g | 0,0039 | 1,56 |
| 2 | Aceite | 20 | ml | 0,0008 | 0,02 |
| 3 | Mantequilla | 20 | g | 0,0023 | 0,04 |
| 4 | Harina | 10 | g | 0,0033 | 0,03 |
| 5 | Cebolla paitaña | 50 | g | 0,0014 | 0,07 |
| 6 | Fondo de res | 100 | ml | 0,00169 | 0,16 |
| 7 | Whisky | 10 | ml | 0,022 | 0,22 |
| 8 | Salsa de tomate | 10 | g | 0,0099 | 0,10 |
| 9 | Mostaza | 5 | g | 0,0095 | 0,05 |
| 10 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 11 | Salsa inglesa | 5 | ml | 0,0056 | 0,03 |
| 12 | Champiñones | 50 | g | 0,0014 | 0,07 |
| 13 | Crema de leche | 40 | ml | 0,0048 | 0,19 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 14 | Muchines de yuca | 200 | g | 0,0006 | 0,12 |
| 15 | Brócoli (blanqueada) | 40 | g | 0,0008 | 0,03 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Freír la carne en aceite hasta dorarla y reservar, sofreír en mantequilla la cebolla a fuego lento sin que se queme la mezcla. Agregar la harina mezclando continuamente junto con el fondo de res y el whisky. | | | COSTO NETO: | 2,70 |
| | | | | 5% VARIOS: | 0,14 |
| 2. | Incorporar la salsa de tomate, la mostaza, sal, pimienta y la salsa inglesa, dejar hervir durante 20 minutos. | | | COSTO TOTAL: | 2,84 |
| 3. | Incorporar los trozos de carne junto con los champiñones salteados, cocinar durante 15 minutos más. | | | COSTO POR PAX: | 1,42 |
| 4. | Incorporar la crema de leche y hervir 2 minutos más, rectificar el sabor antes de servir. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 4,73 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Pollo apanado
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Pechugas de pollo | 250 | g | 0,0056 | 1,40 |
| 2 | Aceite | 60 | g | 0,0008 | 0,05 |
| 3 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 4 | Harina | 20 | g | 0,0033 | 0,07 |
| 5 | Huevo | 2 | u | 0,17 | 0,34 |
| 6 | Orégano | 2 | g | 0,002 | 0,01 |
| 7 | Vino blanco | 10 | ml | 0,0041 | 0,04 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 7 | Arroz Blanco | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| 8 | Pepinillo en slices | 40 | g | 0,00085 | 0,03 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Marinar la pechuga de pollo en vino blanco. | | | COSTO NETO: | 2,31 |
| 2. | Batir el huevo en un recipiente y mezclar en la harina la sal, la pimienta y el orégano, | | | 5% VARIOS: | 0,12 |
| 3. | Pasar la pechuga de pollo por la harina, luego el huevo batido y de nuevo por la harina. | | | COSTO TOTAL: | 2,42 |
| 4. | En una sartén con aceite caliente freír las pechugas de pollo. | | | COSTO POR PAX: | 1,21 |
| 5. | Servir caliente con arroz blanco y pepinillo. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 4,04 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Fritada
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Carne de cerdo | 250 | g | 0,0021 | 0,53 |
| 2 | Ajo entero | 60 | g | 0,0007 | 0,04 |
| 3 | Aceite | 100 | ml | 0,0008 | 0,08 |
| 4 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 5 | Aguacate | 50 | g | 0,0021 | 0,11 |
| 6 | Cebolla blanca | 5 | g | 0,0008 | 0,01 |
| 7 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 8 | Papa | 80 | g | 0,0004 | 0,03 |
| 9 | Mote | 60 | g | 0,0023 | 0,14 |
| 10 | Maduro | 60 | g | 0,0006 | 0,04 |
| 11 | Tostado | 40 | g | 0,0005 | 0,02 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Poner en el fuego una paila con el agua, sal, cebollas y ajo. Dejar hasta que hierva. | | | COSTO NETO: | 1,02 |
| 2. | Separar las grasas de la carne y picarla en trozos medianos. Agregar las grasas a la paila. | | | 5% VARIOS: | 0,05 |
| 3. | Agregar la carne y cocine a fuego lento hasta que estén cocidas. | | | COSTO TOTAL: | 1,07 |
| 4. | Cuando se dore la fritada, agregar las papas previamente cocidas y los maduros fritos para que se doren y obtengan mayor sabor. | | | COSTO POR PAX: | 0,53 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 5. | Servir con aguacate, las papas, los maduros y el mote cocido. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,78 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Pollo a la cazuela
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Pechugas de pollo | 250 | g | 0,0056 | 1,40 |
| 2 | Pimiento verde | 30 | g | 0,003 | 0,9 |
| 3 | Tomate riñón | 50 | g | 0,0013 | 0,07 |
| 4 | Cilantro | 2 | g | 0,0015 | 0,01 |
| 5 | Cebolla Blanca | 10 | g | 0,0008 | 0,01 |
| 6 | Achiote | 10 | g | 0,0008 | 0,01 |
| 7 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 8 | Fondo de pollo | 150 | ml | 0,00185 | 0,27 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 9 | Arroz amarillo | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| 10 | Col morada | 40 | g | 0,0002 | 0,01 |
| 11 | Tomate riñón | 40 | g | 0,0013 | 0,05 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Licuar los pimientos con los tomates y el fondo de pollo. Hacer un refrito con la cebolla y el ajo. | | | COSTO NETO: | 2,29 |
| 2. | Juntar las dos preparaciones con el cilantro, sazonar con sal y pimienta. | | | 5% VARIOS: | 0,11 |
| 3. | Colocar las pechugas de pollo hasta que estén cocidas en una cazuela. | | | COSTO TOTAL: | 2,40 |
| 4. | Servir caliente con arroz amarillo. | | | COSTO POR PAX: | 1,20 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 4,00 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Espagueti Boloñesa

Género: Plato fuerte

No. de pax: 2

Foto

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Carne molida de res | 200 | g | 0,0056 | 1,12 |
| 2 | Laurel | 2 | g | 0,022 | 0,04 |
| 3 | Orégano | 10 | g | 0,002 | 0,02 |
| 4 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,02 |
| 5 | Pasta de tomate | 100 | g | 0,0029 | 0,29 |
| 6 | Espagueti | 400 | g | 0,0003 | 1,20 |
| 7 | Cebolla perla | 10 | g | 0,0016 | 0,01 |
| 8 | Ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,01 |
| 9 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 10 | Fondo de res | 100 | ml | 0,00169 | 0,16 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 11 | Parmesano | 30 | g | 0,0085 | 0,25 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | En una olla hervir agua, colocar el espagueti durante 8 minutos aproximadamente o al dente. | | | COSTO NETO: | 3,13 |
| 2. | Aparte en una olla o cacerola hacer un refrito con cebolla perla, ajo e incorporar la carne molida. | | | 5% VARIOS: | 0,15 |
| 3. | Agregar las hojas de laurel y el orégano. Cuando este la carne cocida aumentar el fondo de res. | | | COSTO TOTAL: | 3,28 |
| 4. | Incorporar la pasta de tomate y rectificar el sabor. | | | COSTO POR PAX: | 1,64 |
| 5. | Servir caliente colocando la pasta en un plato hondo y la boloñesa por encima. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Decorar la pasta con queso parmesano rallado. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 5,46 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Sudado de Pescado
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Filete de corvina | 250 | g | 0,0094 | 2,35 |
| 2 | Cebollas paiteña | 50 | g | 0,0014 | 0,07 |
| 3 | Tomate | 80 | g | 0,0013 | 0,10 |
| 4 | Pimiento verde | 40 | g | 0,0003 | 0,02 |
| 5 | Ajo | 1 | g | 0,0007 | 0,01 |
| 6 | Cilantro | 40 | g | 0,0015 | 0,06 |
| 7 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 8 | Arroz Blanco | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| 9 | Maduros fritos | 40 | g | 0,0006 | 0,02 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Licuar la cebolla, tomate, pimiento y el ajo en 200 ml de agua. Colocar en una olla la mezcla. | | | COSTO NETO: | 3,00 |
| 2. | Cocinar por 15 minutos y mover constantemente. Colocar los filetes de pescado. | | | 5% VARIOS: | 0,15 |
| 3. | Rectificar el sabor con sal y pimienta. | | | COSTO TOTAL: | 3,35 |
| 4. | Cocinar durante 20 minutos mas a fuego bajo hasta q el pescado este cocido. | | | COSTO POR PAX: | 1,57 |
| 5. | Freír los maduros en aceite caliente y servir caliente con arroz blanco. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 5,25 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Steak a la plancha
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Lomo fino de res | 360 | g | 0,0039 | 1,40 |
| 2 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 3 | Aceite | 20 | g | 0,0008 | 0,02 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| GUARNICION: | | | | | |
| 4 | Arroz Blanco | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| 5 | Lechuga | 40 | g | 0,00049 | 0,02 |
| 6 | Tomate | 40 | g | 0,0013 | 0,05 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | En una plancha calentar el aceite. | | | COSTO NETO: | 1,86 |
| 2. | Dejar calentar unos minutos. | | | 5% VARIOS: | 0,09 |
| 3. | Colocar en la plancha la carne. | | | COSTO TOTAL: | 1,95 |
| 4. | Servir caliente rectificando el sabor con arroz blanco y ensalada. | | | COSTO POR PAX: | 0,97 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 3,25 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Llapingachos
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Papa | 500 | g | 0,0004 | 0,20 |
| 2 | Huevo | 2 | u | 0,17 | 0,34 |
| 3 | Chorizo | 100 | ml | 0,004 | 0,40 |
| 4 | Queso fresco | 100 | g | 0,00105 | 0,11 |
| 5 | Cebolla blanca | 20 | g | 0,0008 | 0,02 |
| 6 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 7 | Aguacate | 60 | g | 0,0021 | 0,13 |
| 8 | Aceite achiote | 40 | ml | 0,0008 | 0,03 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 9 | Remolacha | 40 | g | 0,0006 | 0,02 |
| 10 | Zanahoria | 40 | g | 0,0007 | 0,03 |
| 11 | Lechuga | 40 | g | 0,00049 | 0,02 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Cocinar las papas en agua con un poco de sal, hacer un refrito con el aceite achiote, la cebolla | | | COSTO NETO: | 1,30 |
| 2. | blanca. Majar las papas y luego agregar el refrito mezclando todos los ingredientes. | | | 5% VARIOS: | 0,06 |
| 3. | Sazonar y rellenar las tortillas con queso fresco y freír en aceite en una sartén, aparte freír el chorizo | | | COSTO TOTAL: | 1,36 |
| 4. | Cocinar la remolacha y la zanahoria por separado hasta que estén blandas, enfriar y picar en cubos. | | | COSTO POR PAX: | 0,68 |
| 5. | Cortar la lechuga en chifonade y decorar el plato con la zanahoria, el aguacate y la remolacha, | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Servir caliente las tortillas junto con el chorizo y un huevo frito por encima. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,27 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Chuleta de cerdo Glaseada
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Chuletas de cerdo | 2 | u | 0,95 | 1,90 |
| 2 | Mantequilla | 40 | g | 0,0023 | 0,09 |
| 3 | Maicena | 30 | g | 0,0019 | 0,06 |
| 4 | Miel | 20 | g | 0,0034 | 0,07 |
| 5 | Mostaza | 10 | g | 0,0095 | 0,10 |
| 6 | Jugo de naranja | 50 | ml | 0,0008 | 0,04 |
| 7 | Azúcar morena | 20 | g | 0,0004 | 0,01 |
| 8 | Salsa de tomate | 20 | g | 0,009 | 0,18 |
| 9 | Jugo de limón | 50 | ml | 0,0007 | 0,04 |
| 10 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 13 | Yuca frita | 200 | g | 0,0006 | 0,12 |
| 14 | Zanahoria (blanqueada) | 40 | g | 0,0007 | 0,02 |
| 15 | Vainita (blanqueada) | 40 | g | 0,00148 | 0,06 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Sazonar las chuletas con sal y pimienta, dorarlas en mantequilla y retirar. | | | COSTO NETO: | 2,70 |
| 2. | Desglasar el sartén con el jugo de naranja e incorporar la miel, mostaza, salsa de tomate, azúcar. | | | 5% VARIOS: | 0,14 |
| 3. | Espesar con la maicena. | | | COSTO TOTAL: | 2,84 |
| 4. | Colocar las chuletas de cerdo y bañarlas constantemente, agregar el jugo de limón. | | | COSTO POR PAX: | 1,42 |
| 5. | Rectificar el sabor con sal y pimienta. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Acompañar con la yuca frita, vainita, zanahoria y servir caliente. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 4,73 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Pollo en salsa de Maracuyá
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Pechuga de pollo | 250 | g | 0,0056 | 1,40 |
| 2 | Mantequilla | 20 | g | 0,0023 | 0,04 |
| 3 | Aceite | 20 | ml | 0,0008 | 0,02 |
| 4 | Azúcar | 10 | g | 0,0087 | 0,08 |
| 5 | Ron | 30 | ml | 0,018 | 0,54 |
| 6 | Jugo de limón | 10 | ml | 0,0007 | 0,01 |
| 7 | Pulpa de maracuyá | 100 | g | 0,0011 | 0,11 |
| 8 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 9 | Choclo dulce | 160 | g | 0,0026 | 0,41 |
| 10 | Col | 40 | g | 0,0005 | 0,02 |
| 11 | Zanahoria | 40 | g | 0,0007 | 0,03 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Freír las pechugas de pollo en una sartén con el aceite. | | | COSTO NETO: | 2,68 |
| 2. | Sazonar con sal y pimienta, retirar el exceso de la grasa y agregue el azúcar, ron, jugo de limón. | | | 5% VARIOS: | 0,13 |
| 3. | Mezcle todo bien y agregar la maracuyá, Cocine en fuego lento hasta que hierva. | | | COSTO TOTAL: | 2,81 |
| 4. | Retire del fuego y adicione la mantequilla restante, rectificar el sabor. | | | COSTO POR PAX: | 1,40 |
| 5. | Servir caliente y bañar las pechugas con la salsa. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Acompañar con choclo dulce salteado, col y zanahoria. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 4,69 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Milanesa de pollo
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Pechuga de pollo | 300 | g | 0,0056 | 1,68 |
| 2 | Pan molido | 50 | g | 0,0018 | 0,09 |
| 3 | Sal y pimienta | 1 | g | 0,002 | 0,01 |
| 4 | Huevo | 2 | u | 0,17 | 0,34 |
| 5 | Leche | 40 | ml | 0,00075 | 0,03 |
| 6 | Orégano | 1 | g | 0,002 | 0,02 |
| 7 | Cebolla perla | 40 | g | 0,0016 | 0,06 |
| 8 | Ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,01 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 9 | Pure de papa | 200 | g | 0,0004 | 0,08 |
| 10 | Tomate | 40 | g | 0,0013 | 0,03 |
| 11 | Lechuga | 40 | g | 0,00049 | 0,06 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Licuar la cebolla perla, el ajo, orégano y la leche. Marinar con esta preparación los filetes de pollo. | | | COSTO NETO: | 2,41 |
| 2. | Batir el huevo. | | | 5% VARIOS: | 0,12 |
| 3. | Sazonar el pollo antes de pasarlo por el huevo, para luego pasarla por el pan molido. | | | COSTO TOTAL: | 2,53 |
| 4. | Freír en una sartén con aceite caliente la milanesa. | | | COSTO POR PAX: | 1,26 |
| 5. | Servir caliente. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Acompañar con pure, tomate y lechuga | | | P.V.P. SUGERIDO: | 4,21 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

| Nombre de la receta: | Corvina Apanada | Foto | | | |
|-----------------------------|--|-------------|--------|-------------------------|-------------|
| Género: | Plato fuerte | | | | |
| No. de pax: | 2 | | | | |
| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
| 1 | Corvina | 250 | g | 0,0085 | 2,13 |
| 2 | Aceite | 60 | ml | 0,0008 | 0,05 |
| 3 | Huevo | 1 | u | 0,17 | 0,17 |
| 4 | Harina | 30 | g | 0,0033 | 0,10 |
| 5 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 6 | Cilantro | 1 | g | 0,0015 | 0,01 |
| 7 | Jugo de limón | 10 | ml | 0,0007 | 0,01 |
| 8 | Brócoli | 40 | g | 0,0009 | 0,04 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 8 | Arroz Blanco | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| 9 | Cebolla paiteña | 40 | g | 0,0014 | 0,06 |
| 10 | Tomate | 40 | g | 0,0013 | 0,05 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Realizar un encurtido con la cebolla paiteña, tomate, cilantro y el jugo del limón. | | | COSTO NETO: | 2,99 |
| 2. | Aparte calentar el aceite en una sartén. | | | 5% VARIOS: | 0,15 |
| 3. | Batir el huevo. Pasar el pescado por la harina, luego por huevo y de nuevo por harina. | | | COSTO TOTAL: | 3,14 |
| 4. | Freír unos minutos hasta que el pescado este dorado. | | | COSTO POR PAX: | 1,57 |
| 5. | Retirar del aceite, escurrir y retirar el exceso de grasa. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Servir caliente junto con el arroz blanco y el encurtido. Con los brócolis. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 5,23 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Bolónes de Verde
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Plátano verde | 500 | g | 0,0006 | 0,30 |
| 2 | Mantequilla | 50 | g | 0,0023 | 0,12 |
| 3 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 4 | Comino | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| 5 | Queso fresco | 100 | g | 0,00105 | 0,11 |
| 6 | Cebolla blanca | 50 | g | 0,0008 | 0,04 |
| 7 | Aceite achiote | 20 | ml | 0,008 | 0,16 |
| 8 | Aceite | 40 | ml | 0,008 | |
| GUARNICION: | | | | | |
| 9 | Ají | 20 | g | 0,0003 | 0,01 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Hervir en una olla agua, colocar tres verdes y cocinarlos con un poco de sal. Majar. | | | COSTO NETO: | 0,76 |
| 2. | Rallar el plátano verde restante y mezclar con el verde cocido. Y sazonar | | | 5% VARIOS: | 0,04 |
| 3. | Realizar un refrito con la cebolla blanca y el achiote y mezclar a la mezcla del verde. | | | COSTO TOTAL: | 0,79 |
| 4. | Formar bolas con el verde relleno con el queso fresco rallado previamente. | | | COSTO POR PAX: | 0,40 |
| 5. | Freír en una cacerola las bolas de verde, escurrirlas y retirar el exceso de grasa. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Servir dos bolones por pax. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,32 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

| Nombre de la receta: | Pollo al Horno | Foto | | | |
|-----------------------------|--|-------------|--------|-------------------------|-------------|
| Género: | Plato fuerte | | | | |
| No. de pax: | 2 | | | | |
| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
| 1 | Pechugas de pollo | 250 | g | 0,0056 | 1,40 |
| 2 | Cebolla paiteña | 50 | g | 0,0014 | 0,07 |
| 3 | Ajo | 30 | g | 0,0044 | 0,13 |
| 4 | Mantequilla | 50 | g | 0,0023 | 0,12 |
| 5 | Jugo de limón | 30 | ml | 0,0007 | 0,02 |
| 6 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 7 | Arroz Blanco | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| 8 | Col | 40 | g | 0,0005 | 0,02 |
| 9 | Zanahoria | 40 | g | 0,0007 | 0,03 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Sazonar con sal, pimienta, cebolla y ajo las pechugas de pollo desde el día anterior. | | | COSTO NETO: | 2,17 |
| 2. | Calentar la mantequilla y mezclar con el jugo de limón y cubrir las pechugas de pollo. | | | 5% VARIOS: | 0,10 |
| 3. | Colocar en un pírex y tapar con papel aluminio. Hornear por 40 minutos a 180°C. | | | COSTO TOTAL: | 2,27 |
| 4. | Continuamente bañar con el jugo mientras se esta horneando. | | | COSTO POR PAX: | 1,13 |
| 5. | Rectificar el sabor y servir con arroz blanco y ensalada. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 3,78 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA

RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Lasaña de Carne

Género: Plato fuerte

No. de pax: 2

| |
|-------------|
| Foto |
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|-----------------|---------------|-------------------------|--------------------|
| 1 | Carne molida de res | 400 | g | 0,0056 | 2,24 |
| 2 | Laurel | 1 | g | 0,022 | 0,01 |
| 3 | Orégano | 1 | g | 0,002 | 0,01 |
| 4 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 5 | Pasta de tomate | 100 | g | 0,0029 | 0,29 |
| 6 | Canelones | 400 | g | 0,0031 | 1,24 |
| 7 | Cebolla perla | 10 | g | 0,0016 | 0,01 |
| 8 | Ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,01 |
| 9 | Leche | 50 | ml | 0,00075 | 0,04 |
| 10 | Harina | 30 | g | 0,0033 | 0,10 |
| 11 | Mantequilla | 30 | g | 0,0023 | 0,07 |
| 12 | Mozzarella | 50 | g | 0,0065 | 0,33 |
| 13 | Fondo de res | 100 | ml | 0,00169 | 0,17 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 14 | Pepinillo | 40 | g | 0,00085 | 0,03 |
| 15 | Tomate | 40 | g | 0,0013 | 0,05 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Aparte en una olla o cacerola hacer un refrito con cebolla perla, ajo e incorporar la carne molida. | | | COSTO NETO: | 4,61 |
| 2. | Agregar las hojas de laurel y el orégano. Cuando este la carne cocida aumentar el fondo de res. | | | 5% VARIOS: | 0,23 |
| 3. | Incorporar la pasta de tomate y rectificar el sabor. Realizar una bechamel, para cubrir la pasta | | | COSTO TOTAL: | 4,84 |
| 4. | En una olla hervir agua, colocar el caneloni unos 30 segundos cada pieza, para armar en un pírex. | | | COSTO POR PAX: | 2,42 |
| 5. | Hornear a 180°C por 20 minutos, colocando una capa de canelones, carne, bechamel. Repetir | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Decorar cada capa con mozzarella y gratinar, servir caliente. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 8,06 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Estofado de Carne
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Carne de res | 360 | g | 0,0039 | 1,40 |
| 2 | Papas peladas y picadas | 100 | g | 0,0004 | 0,04 |
| 3 | Zanahoria | 50 | g | 0,0007 | 0,04 |
| 4 | Arvejas | 50 | g | 0,0029 | 0,15 |
| 5 | Perejil | 1 | g | 0,002 | 0,01 |
| 6 | Ajo | 11 | g | 0,0044 | 0,01 |
| 7 | Aceite achiote | 20 | ml | 0,0008 | 0,02 |
| 8 | Tomate | 40 | g | 0,0013 | 0,05 |
| 9 | Fondo de res | 0,1 | ml | 1,69 | 0,17 |
| 10 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| 11 | Comino | 1 | g | 0,004 | 0,01 |
| 12 | Cebolla blanca | 10 | g | 0,0008 | 0,01 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 13 | Arroz Blanco | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Hacer un refrito en una olla con la cebolla, el ajo, el aceite achiote, incorporar la carne troceada. | | | COSTO NETO: | 2,28 |
| 2. | Incorporar el fondo de res y sazonar con sal, pimienta y comino. Cocinar durante 10 minutos. | | | 5% VARIOS: | 0,11 |
| 3. | Agregar la zanahoria y la arveja picada, por último incorporar la papa pelada y el tomate licuado. | | | COSTO TOTAL: | 2,39 |
| 4. | Tape la olla y deje cocinar hasta que todos los ingredientes estén suaves y el jugo espero. | | | COSTO POR PAX: | 1,19 |
| 5. | Servir caliente con arroz blanco. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 3,99 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Chuleta en Cola
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Chuleta de cerdo | 2 | u | 0,95 | 1,90 |
| 2 | Cola de naranja | 1 | u | 0,45 | 0,45 |
| 3 | Cebolla paitaña | 40 | g | 0,0014 | 0,06 |
| 4 | Ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,01 |
| 5 | Apio | 30 | g | 0,0007 | 0,02 |
| 6 | Fondo de pollo | 200 | ml | 0,00185 | 0,37 |
| 7 | Aceite | 30 | ml | 0,0008 | 0,02 |
| 8 | Pasas | 20 | g | 0,00675 | 0,14 |
| 9 | Curry | 1 | g | 0,0048 | 0,02 |
| 10 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 11 | Arroz Blanco | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| 12 | Zanahoria (blanqueada) | 40 | g | 0,0007 | 0,03 |
| 13 | Vainita (blanqueada) | 40 | g | 0,00148 | 0,06 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Freír las chuletas en una sartén hasta dorarlas de ambos lados, reservar las chuletas y dentro del | | | COSTO NETO: | 3,45 |
| 2. | sartén realizar un sofrito con apio, ajo, cebolla y aceite achioté. Licuar con el fondo de pollo. | | | 5% VARIOS: | 0,17 |
| 3. | en una olla colocar las chuletas junto con la cola de naranja y el refrito, sazonar con el curry. | | | COSTO TOTAL: | 3,62 |
| 4. | Rectificar el sabor y colocar las pasas. | | | COSTO POR PAX: | 1,81 |
| 5. | Cocinar hasta que la carne este suave y el líquido reducido. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Servir caliente con arroz blanco, vainitas y zanahorias salteadas. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 6,03 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Mote Pillo
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Comino | 1 | g | 0,004 | 0,01 |
| 2 | Mantequilla | 40 | g | 0,0023 | 0,09 |
| 3 | Cebolla Blanca | 60 | g | 0,0008 | 0,05 |
| 4 | Ajo | 30 | g | 0,0044 | 0,13 |
| 5 | Mote | 250 | g | 0,0023 | 0,58 |
| 6 | Leche | 100 | ml | 0,00075 | 0,08 |
| 7 | Huevo | 2 | u | 0,17 | 0,34 |
| 8 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,02 |
| 9 | Achiote | 1 | g | 0,003 | 0,01 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 10 | Carne de res | 300 | g | 0,0039 | 1,17 |
| 11 | Tomate | 40 | g | 0,0013 | 0,05 |
| 12 | Lechuga | 40 | g | 0,00049 | 0,02 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Cocinar la carne de res en una olla con sal para luego mecharla. | | | COSTO NETO: | 2,53 |
| 2. | Hacer un refrito con la mantequilla, la cebolla, el ajo y achiote. Incorporar el mote cocido. | | | 5% VARIOS: | 0,12 |
| 3. | Verter la leche hasta reducir, batir los huevos e incorporar a la preparación, rectificar el sabor. | | | COSTO TOTAL: | 2,65 |
| 4. | Revolver constantemente y cocinar a fuego bajo. | | | COSTO POR PAX: | 1,32 |
| 5. | Servir caliente con la carne de res mechada anteriormente y con ensalada. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 4,42 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA

RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Pollo Guisado

Género: Plato fuerte

No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Pechugas de pollo | 360 | g | 0,0056 | 2,01 |
| 2 | Pimiento rojo | 50 | g | 0,004 | 0,20 |
| 3 | Pimiento verde | 50 | g | 0,003 | 0,15 |
| 4 | Cebolla blanca | 40 | g | 0,0008 | 0,03 |
| 5 | Ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,01 |
| 6 | Zanahorias | 50 | g | 0,0007 | 0,04 |
| 7 | Arvejas | 40 | g | 0,0029 | 0,12 |
| 8 | Vino blanco | 20 | ml | 0,0048 | 0,10 |
| 9 | Nuez moscada molida | 1 | g | 0,002 | 0,01 |
| 10 | Tomate frito | 20 | g | 0,0013 | 0,03 |
| 11 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,02 |
| 12 | Aceite | 20 | ml | 0,0008 | 0,02 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 13 | Arroz Blanco | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| 14 | Maduro Frito | 40 | g | 0,0006 | 0,02 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Freír las pechugas de pollo en una sartén con aceite, y reservar las pechugas, hacer un refrito con la cebolla, ajo, pimientos verde y rojo, en incorporar el vino blanco para desglasar. | | | COSTO NETO: | 3,12 |
| | | | | 5% VARIOS: | 0,17 |
| 2. | Sazonar con sal, pimienta, nuez moscada. | | | COSTO TOTAL: | 3,29 |
| 3. | Cocinar durante 20 minutos a fuego lento o hasta que el pollo este cocido. | | | COSTO POR PAX: | 1,64 |
| 4. | Servir caliente con arroz blanco y maduros fritos. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 5,48 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Carne Frita
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Lomo de res | 360 | g | 0,0039 | 1,40 |
| 2 | Aceite | 150 | ml | 0,0008 | 0,12 |
| 3 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,02 |
| 4 | Papas | 150 | g | 0,0004 | 0,06 |
| 5 | Mantequilla | 20 | g | 0,0023 | 0,05 |
| 6 | Perejil | 1 | g | 0,002 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| GUARNICION: | | | | | |
| 7 | Papa frita | 240 | g | 0,0004 | 0,10 |
| 8 | Zanahoria (blanqueada) | 40 | g | 0,0007 | 0,03 |
| 9 | Pimiento verde | 40 | g | 0,003 | 0,12 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | En una sartén calentar el aceite. Cortar las papas peladas en gajos para hacer papas fritas. | | | COSTO NETO: | 1,92 |
| 2. | Escurrir el exceso de grasa, sazonar y reservar. | | | 5% VARIOS: | 0,10 |
| 3. | Freír los filetes de res en el aceite. Escurrir el exceso de grasa. | | | COSTO TOTAL: | 2,02 |
| 4. | Servir caliente con arroz blanco, zanahoria y pimiento verde salteado con mantequilla y perejil. | | | COSTO POR PAX: | 1,01 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 3,36 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Carne Apanada
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Lomo de res | 350 | g | 0,0039 | 1,37 |
| 2 | Aceite | 60 | ml | 0,0008 | 0,05 |
| 3 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,02 |
| 4 | Papas | 100 | g | 0,0004 | 0,04 |
| 5 | Mantequilla | 20 | g | 0,0023 | 0,05 |
| 6 | Pan molido | 50 | g | 0,0018 | 0,09 |
| 7 | Crema de leche | 50 | ml | 0,0048 | 0,24 |
| 8 | Nuez moscada | 1 | g | 0,002 | 0,01 |
| 9 | Huevo | 1 | u | 0,17 | 0,17 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 9 | Arroz Blanco | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| 10 | Lechuga | 40 | g | 0,00049 | 0,02 |
| 11 | Tomate | 40 | g | 0,0007 | 0,03 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | En una olla hervir agua y colocar las papas peladas y troceadas hasta que estén cocidas, majarlas. | | | COSTO NETO: | 2,46 |
| 2. | Condimentar el puré de papa con mantequilla, crema de leche, sal, pimienta y nuez moscada. | | | 5% VARIOS: | 0,12 |
| 3. | Calentar en una sartén el aceite. | | | COSTO TOTAL: | 2,58 |
| 4. | Pasar por pan molido la carne de res, para luego pasarlo por el huevo batido y por último pasarlo | | | COSTO POR PAX: | 1,29 |
| | de nuevo por pan molido para freírlo en aceite caliente. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 5. | Servir caliente con arroz blanco, puré de papa y ensalada. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 4,30 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Empanadas de Verde

Género: Plato fuerte

No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Plátano verde | 500 | g | 0,0006 | 0,30 |
| 2 | Mantequilla | 50 | g | 0,0023 | 0,12 |
| 3 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,02 |
| 4 | Comino | 1 | g | 0,002 | 0,01 |
| 5 | Queso fresco | 100 | g | 0,00105 | 0,11 |
| 6 | Cebolla blanca | 50 | g | 0,0008 | 0,04 |
| 7 | Aceite achiote | 20 | ml | 0,008 | 0,16 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 8 | Canguil | 40 | g | 0,0002 | 0,01 |
| 9 | Tostado | 40 | g | 0,0005 | 0,02 |
| 10 | Ajón | 20 | g | 0,003 | 0,06 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Hervir en una olla agua, colocar tres verdes y cocinarlos con un poco de sal. Majar. | | | COSTO NETO: | 0,84 |
| 2. | Rallar el plátano verde restante y mezclar con el verde cocido. Y sazonar | | | 5% VARIOS: | 0,04 |
| 3. | Realizar un refrito con la cebolla blanca y el achiote y mezclar a la mezcla del verde. | | | COSTO TOTAL: | 0,88 |
| 4. | Estirar la masa con el verde rellenando con el queso fresco rallado previamente. | | | COSTO POR PAX: | 0,44 |
| 5. | Frefr en una cacerola las empanadas, escurrirlas y retirar el exceso de grasa. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Servir dos empanadas por pax. Acompañar con canguil, tostado y ajón. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,47 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Pollo con Champiñones
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Pechuga de pollo | 360 | g | 0,0056 | 2,01 |
| 2 | Aceite | 50 | ml | 0,0008 | 0,04 |
| 3 | Mantequilla | 50 | g | 0,0023 | 0,12 |
| 4 | Cebolla blanca | 20 | g | 0,0008 | 0,02 |
| 5 | Ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,01 |
| 6 | Champiñones | 150 | g | 0,0049 | 0,74 |
| 7 | Harina | 20 | g | 0,0033 | 0,07 |
| 8 | Fondo de pollo | 100 | ml | 0,00185 | 0,19 |
| 9 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,02 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 10 | Arroz Blanco | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| 11 | Zanahoria (blanqueada) | 40 | g | 0,0007 | 0,03 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Freír los filetes de pollo en una sartén con aceite, reservar las pechugas | | | COSTO NETO: | 3,61 |
| 2. | Realizar un refrito en el mismo sartén con mantequilla, cebolla blanca, ajo, y los champiñones. | | | 5% VARIOS: | 0,18 |
| 3. | Hacer una bechamel y adjuntar al refrito. | | | COSTO TOTAL: | 3,79 |
| 4. | Rectificar el sabor. | | | COSTO POR PAX: | 1,89 |
| 5. | Servir caliente con arroz blanco, zanahoria salteada con la pechuga de pollo y la salsa. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 6,31 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA

RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Lomo al Jugo

Género: Plato fuerte

No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Lomo fino de res | 360 | g | 0,0039 | 1,40 |
| 2 | Pimiento rojo | 50 | g | 0,004 | 0,20 |
| 3 | Pimiento verde | 50 | g | 0,003 | 0,15 |
| 4 | Cebolla blanca | 40 | g | 0,0008 | 0,03 |
| 5 | Ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,02 |
| 6 | Zanahorias | 50 | g | 0,0007 | 0,04 |
| 7 | Arvejas | 40 | g | 0,0029 | 0,12 |
| 8 | Vino tinto | 20 | ml | 0,0056 | 0,11 |
| 9 | Sal y pimienta | 14 | g | 0,002 | 0,02 |
| 10 | Nuez moscada molida | 1 | g | 0,002 | 0,01 |
| 11 | Vainitas | 40 | g | 0,00148 | 0,06 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 12 | Puré de papa | 200 | g | 0,0004 | 0,05 |
| 13 | Lechuga | 40 | g | 0,00049 | 0,02 |
| 14 | Tomate | 40 | g | 0,0007 | 0,03 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Freír los filetes de res en una sartén con abundante aceite, y reservar. | | | COSTO NETO: | 2,23 |
| | Hacer un refrito con la cebolla, ajo, pimientos verde y rojo, en incorporar el vino tinto para desglasar. | | | 5% VARIOS: | 0,11 |
| 2. | Sazonar con sal, pimienta, nuez moscada. | | | COSTO TOTAL: | 2,34 |
| 3. | Cocinar durante 20 minutos a fuego lento o hasta que la carne esté cocido. | | | COSTO POR PAX: | 1,17 |
| 4. | Rectificar el jugo con los ingredientes, antes de servir. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 5. | Servir caliente con arroz blanco y ensalada. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 3,90 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Arroz Relleno
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

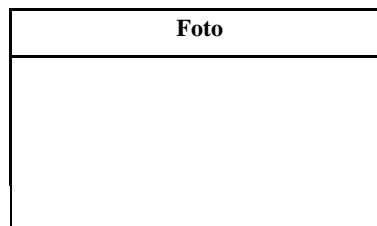
| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Cebolla paiteña | 50 | g | 0,0024 | 0,12 |
| 2 | Aceite achiote | 40 | ml | 0,0009 | 0,04 |
| 3 | Pimiento verde | 50 | g | 0,0003 | 0,02 |
| 4 | Arveja | 50 | g | 0,0029 | 0,15 |
| 5 | Pechuga de pollo | 150 | g | 0,0056 | 0,84 |
| 6 | Chorizo | 100 | g | 0,004 | 0,40 |
| 7 | Mantequilla | 40 | g | 0,0023 | 0,09 |
| 8 | Ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,09 |
| 9 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,02 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 10 | Arroz Blanco | 300 | g | 0,0018 | 0,54 |
| 11 | Zanahoria (blanqueada) | 40 | g | 0,0007 | 0,03 |
| 12 | Zuquini verde | 40 | g | 0,008 | 0,32 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Freír la pechuga de pollo en una sartén, reservar las pechugas. En la misma sartén. | | | COSTO NETO: | 2,64 |
| 2. | Realizar un refrito con el aceite achiote, mantequilla, ajo, cebolla, pimiento verde y arveja. | | | 5% VARIOS: | 0,13 |
| 3. | Sazonar con sal y pimienta. Freír el chorizo y trocear el mismo al igual que el pollo. | | | COSTO TOTAL: | 2,78 |
| 4. | Mezclar el arroz con la mezcla del refrito. Rectificar el sabor. | | | COSTO POR PAX: | 1,39 |
| 5. | Servir caliente con zanahoria y zuquini verde salteado. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 4,63 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Menestra de Lenteja y Pollo

Género: Plato fuerte

No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Lenteja | 200 | g | 0,0026 | 0,52 |
| 2 | Cebolla perla | 50 | g | 0,0016 | 0,08 |
| 3 | Ajo | 20 | g | 0,0044 | 0,09 |
| 4 | Mantequilla | 20 | g | 0,0023 | 0,05 |
| 5 | Tomate | 40 | g | 0,0013 | 0,05 |
| 6 | Perejil | 1 | g | 0,002 | 0,01 |
| 7 | Fondo de pollo | 200 | ml | 0,85 | 0,17 |
| 8 | Sal y pimienta | 10 | g | 0,002 | 0,02 |
| 9 | Pechuga de pollo | 240 | g | 0,0056 | 1,34 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 10 | Arroz Blanco | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| 11 | Maduro frito | 40 | g | 0,0006 | 0,02 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Remojar la lenteja desde el día anterior. | | | COSTO NETO: | 2,72 |
| 2. | Realizar un refrito con la mantequilla, el ajo, la cebolla perla y el tomate. | | | 5% VARIOS: | 0,13 |
| 3. | Colocar la lenteja en una olla con el refrito y el fondo de pollo. | | | COSTO TOTAL: | 2,85 |
| 4. | Rectificar sal y pimienta, agregar el perejil. | | | COSTO POR PAX: | 1,42 |
| 5. | Freír en aceite caliente el maduro frito. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Servir caliente acompañado de arroz. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 4,76 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA

RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Corvinilla al horno

Género: Plato fuerte

No. de pax: 2

Foto

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|-----------------|---------------|-------------------------|--------------------|
| 1 | Corvinilla | 360 | g | 0,0085 | 3,06 |
| 2 | Cebolla paiteña | 50 | g | 0,0014 | 0,07 |
| 3 | Pimiento | 80 | g | 0,0003 | 0,02 |
| 4 | Ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,02 |
| 5 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,02 |
| 6 | Comino | 5 | g | 0,004 | 0,02 |
| 7 | Perejil | 1 | g | 0,002 | 0,01 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 8 | Patacones | 200 | g | 0,0006 | 0,12 |
| 9 | Tomate | 40 | g | 0,0013 | 0,05 |
| 10 | Lechuga | 40 | g | 0,00049 | 0,02 |
| 11 | Aguacate | 40 | g | 0,0021 | 0,08 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Licuar la cebolla, el pimiento, el tomate, el ajo y las especias. | | | COSTO NETO: | 3,49 |
| 2. | Precalentar el horno a 160°C. | | | 5% VARIOS: | 0,17 |
| 3. | Sazonar el pescado y colocar en una lata, | | | COSTO TOTAL: | 3,66 |
| 4. | Bañar con la mezcla. | | | COSTO POR PAX: | 1,83 |
| 5. | Hornear durante 25 minutos y servir caliente. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Acompañar con arroz amarillo, ensalada y aguacate. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 6,10 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Carne con Menestra de Frejol
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Lomo de res | 360 | g | 0,0039 | 1,40 |
| 2 | Frejol negro | 200 | g | 0,0048 | 0,96 |
| 3 | Cebolla perla | 50 | g | 0,0016 | 0,08 |
| 4 | Ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,02 |
| 5 | Mantequilla | 20 | g | 0,0023 | 0,05 |
| 6 | Tomate | 40 | g | 0,0013 | 0,05 |
| 7 | Perejil | 1 | g | 0,002 | 0,01 |
| 8 | Fondo de res | 200 | ml | 0,00169 | 0,33 |
| 9 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,02 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 10 | Arroz Blanco | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| 11 | Col | 40 | g | 0,0005 | 0,02 |
| 12 | Zanahoria | 40 | g | 0,0007 | 0,03 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Remojar la lenteja desde el día anterior. Cocinar en una olla con agua por 40 minutos a fuego alto. | | | COSTO NETO: | 3,33 |
| 2. | Realizar un refrito con la mantequilla, el ajo, la cebolla perla y el tomate. | | | 5% VARIOS: | 0,16 |
| 3. | Colocar el frejol en una olla con el refrito y el fondo de res. | | | COSTO TOTAL: | 3,49 |
| 4. | Rectificar sal y pimienta, agregar el perejil. | | | COSTO POR PAX: | 1,74 |
| 5. | Freír en una sartén con poco aceite los lomos de res. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Servir caliente acompañado de arroz. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 5,82 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Chuleta a la Cerveza
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Chuleta de cerdo | 2 | u | 0,95 | 1,90 |
| 2 | Cerveza | 250 | ml | 0,0012 | 0,30 |
| 3 | Cebolla paiteña | 40 | g | 0,0014 | 0,06 |
| 4 | Ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,2 |
| 5 | Apio | 30 | g | 0,0007 | 0,02 |
| 6 | Fondo de pollo | 200 | ml | 0,00185 | 0,37 |
| 7 | Aceite | 30 | ml | 0,0008 | 0,02 |
| 10 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,02 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 11 | Papa al horno | 200 | g | 0,0004 | 0,09 |
| 12 | Zanahoria (blanqueada) | 40 | g | 0,0007 | 0,03 |
| 13 | Col morada | 40 | g | 0,0005 | 0,02 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Freír las chuletas en una sartén hasta dorarlas de ambos lados, reservar las chuletas. | | | COSTO NETO: | 2,85 |
| 2. | Realizar un sofrito con apio, ajo, cebolla y aceite achioté. | | | 5% VARIOS: | 0,14 |
| 3. | Licuar con el fondo de pollo, en una olla colocar las chuletas junto con la cerveza y el refrito. | | | COSTO TOTAL: | 2,99 |
| 4. | Rectificar el sabor. Hornear las papas durante 40 minutos a 160°C. | | | COSTO POR PAX: | 1,49 |
| 5. | Cocinar hasta que la carne este suave y el líquido reducido. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Servir caliente con papa al horno, col morada y zanahorias salteadas. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 4,98 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Arroz con Camarón

Género: Plato fuerte

No. de pax: 2

Foto

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Camarón | 200 | g | 0,0053 | 1,06 |
| 2 | Pimiento verde | 60 | g | 0,003 | 0,18 |
| 3 | Cilantro | 4 | g | 0,0015 | 0,01 |
| 4 | Cebolla paitaña | 60 | g | 0,0014 | 0,08 |
| 5 | Mantequilla | 20 | g | 0,0023 | 0,05 |
| 6 | Ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,02 |
| 7 | Aceite achiote | 30 | ml | 0,0009 | 0,03 |
| 8 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,01 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 9 | Arroz amarillo | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| 10 | Tomate riñón | 40 | g | 0,0013 | 0,05 |
| 11 | Maduros fritos | 40 | g | 0,0006 | 0,02 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | En un wok colocar el aceite achiote con la mantequilla, realizar un refrito con la cebolla y el ajo. | | | COSTO NETO: | 1,87 |
| 2. | Agregar los pimientos verdes con los camarones y saltear. | | | 5% VARIOS: | 0,09 |
| 3. | Sazonar con sal y pimienta. | | | COSTO TOTAL: | 1,96 |
| 4. | Por último colocar el cilantro. | | | COSTO POR PAX: | 0,98 |
| 5. | Servir caliente. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Acompañar con maduros fritos. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 3,26 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Garbanzos con Tocino
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Tocino | 150 | g | 0,0076 | 1,14 |
| 2 | Garbanzo | 300 | g | 0,0037 | 1,11 |
| 3 | Cebolla perla | 50 | g | 0,0016 | 0,08 |
| 4 | Cilantro | 1 | g | 0,0015 | 0,01 |
| 5 | Ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,02 |
| 6 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,02 |
| 7 | Orégano | 1 | g | 0,002 | 0,01 |
| 8 | Fondo de pollo | 200 | ml | 0,00185 | 0,17 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 9 | Arroz Blanco | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| 10 | Rábanos | 40 | g | 0,0007 | 0,03 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Remojar el garbanzo desde el día anterior. Cocinar el garbanzo durante 40 minutos a fuego alto. | | | COSTO NETO: | 2,95 |
| 2. | Realizar un refrito con el tocino la cebolla perla, el ajo y desglasar con el fondo de pollo. | | | 5% VARIOS: | 0,14 |
| 3. | Rectificar el sabor con sal, pimienta, orégano y por ultimo cilantro. | | | COSTO TOTAL: | 3,09 |
| 4. | Servir caliente. | | | COSTO POR PAX: | 1,54 |
| 5. | Acompañar el plato con arroz blanco y rábanos. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 5,13 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Lasaña de Pollo
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Pechuga de pollo mechada | 200 | g | 0,0056 | 1,12 |
| 2 | Laurel | 1 | g | 0,022 | 0,02 |
| 3 | Orégano | 10 | g | 0,002 | 0,02 |
| 4 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,02 |
| 5 | Pasta de tomate | 50 | g | 0,0029 | 0,14 |
| 6 | Canelones | 400 | g | 0,0031 | 1,24 |
| 7 | Cebolla perla | 20 | g | 0,0016 | 0,03 |
| 8 | Ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,02 |
| 9 | Leche | 50 | ml | 0,00075 | 0,04 |
| 10 | Harina | 30 | g | 0,0033 | 0,10 |
| 11 | Mantequilla | 30 | g | 0,0023 | 0,07 |
| 12 | Mozzarella | 50 | g | 0,0065 | 0,33 |
| 13 | Fondo de pollo | 100 | ml | 0,00185 | 0,18 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 14 | Pepinillo | 40 | g | 0,00085 | 0,03 |
| 15 | Tomate | 40 | g | 0,0013 | 0,05 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Aparte en una olla o cacerola hacer un refrito con cebolla perla, ajo e incorporar el pollo mechado. | | | COSTO NETO: | 3,42 |
| 2. | Agregar las hojas de laurel y el orégano. Aumentar el fondo de pollo. | | | 5% VARIOS: | 0,17 |
| 3. | Incorporar la pasta de tomate y rectificar el sabor. Realizar una bechamel, para cubrir la pasta | | | COSTO TOTAL: | 3,59 |
| 4. | En una olla hervir agua, colocar el canelones unos 30 segundos cada pieza, para armar en un pírex. | | | COSTO POR PAX: | 1,79 |
| 5. | Hornear a 180°C por 20 minutos, colocando una capa de canelones, carne, bechamel. Repetir | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Decorar cada capa con mozzarella y gratinar, servir caliente. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 5,90 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Milanesa de Res
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Lomo fino de res | 360 | g | 0,0039 | 1,40 |
| 2 | Pan molido | 50 | g | 0,0018 | 0,09 |
| 3 | Sal y pimienta | 4 | ml | 0,002 | 0,02 |
| 4 | Huevo | 1 | u | 0,17 | 0,17 |
| 5 | Leche | 40 | ml | 0,00075 | 0,03 |
| 6 | Orégano | 1 | g | 0,002 | 0,01 |
| 7 | Cebolla perla | 40 | g | 0,0016 | 0,06 |
| 8 | Arveja | 40 | g | 0,0029 | 0,12 |
| 9 | Ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,02 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 10 | Puré de zanahoria | 40 | g | 0,0009 | 0,03 |
| 11 | Vainita (blanqueada) | 40 | g | 0,00148 | 0,06 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Licuar la cebolla perla, el ajo, orégano y la leche. Marinar con esta preparación los filetes de res. | | | COSTO NETO: | 2,65 |
| 2. | Batir el huevo. | | | 5% VARIOS: | 0,13 |
| 3. | Sazonar la carne antes de pasarla por el huevo, para luego pasarla por el pan molido. | | | COSTO TOTAL: | 2,78 |
| 4. | Freír en una sartén con aceite caliente la milanesa. | | | COSTO POR PAX: | 1,39 |
| 5. | Servir caliente. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Acompañar con arroz, arveja, zanahoria y vainitas salteadas. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 4,63 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Pollo a la plancha
Género: Plato fuerte
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Pechuga de pollo | 360 | g | 0,0056 | 2,01 |
| 2 | Aceite | 50 | ml | 0,0008 | 0,04 |
| 3 | Sal y pimienta | 4 | g | 0,002 | 0,02 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| GUARNICION: | | | | | |
| 4 | Arroz Blanco | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| 5 | Tomate | 40 | g | 0,0013 | 0,05 |
| 6 | Lechuga | 40 | g | 0,00049 | 0,02 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Filetear la pechuga de pollo. | | | COSTO NETO: | 2,39 |
| 2. | Sazonar con sal y pimienta. | | | 5% VARIOS: | 0,12 |
| 3. | Colocar el aceite en la plancha | | | COSTO TOTAL: | 2,50 |
| 4. | Cocinar los filetes. | | | COSTO POR PAX: | 1,25 |
| 5. | Servir caliente con arroz blanco y ensalada. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 4,18 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

| | | | | | |
|-----------------------------|---|-----------------|---------------|-------------------------|--------------------|
| Nombre de la receta: | Encocado de Camarón | Foto | | | |
| Género: | Plato fuerte | | | | |
| No. de pax: | 2 | | | | |
| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
| 1 | Camarón | 300 | g | 0,0053 | 1,59 |
| 2 | Coco rallado | 100 | g | 0,0031 | 0,14 |
| 3 | Cebolla paitaña | 50 | g | 0,0014 | 0,04 |
| 4 | Cebolla blanca | 50 | g | 0,0008 | 0,04 |
| 5 | Plátano verde | 100 | g | 0,003 | 0,30 |
| 6 | Cilantro | 1 | g | 0,0015 | 0,01 |
| 7 | Aceite achiote | 50 | ml | 0,0009 | 0,05 |
| 8 | Pimiento verde | 50 | g | 0,003 | 0,15 |
| 9 | Ajo | 1 | g | 0,0044 | 0,02 |
| 10 | Leche de coco | 50 | ml | 0,0008 | 0,04 |
| GUARNICION: | | | | | |
| 13 | Arroz Blanco | 200 | g | 0,0018 | 0,36 |
| 14 | Tomate | 40 | g | 0,0013 | 0,05 |
| 15 | Cebolla paitaña | 40 | g | 0,0014 | 0,06 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Realizar un refrito con cebolla paitaña, cebolla blanca, Pimiento verde, ajo | | | COSTO NETO: | 2,84 |
| 2. | Agregar los camarones crudos, pelados y limpios. Refréalos durante un rato. | | | 5% VARIOS: | 0,14 |
| 3. | Agregue el coco rallado y la leche de coco. Tape y deje cocinar durante 20 minutos a fuego medio. | | | COSTO TOTAL: | 2,98 |
| 4. | Con el plátano verde cortar en trozos de 4cm. Freírlos por 5 minutos, escurrirlos. | | | COSTO POR PAX: | 1,49 |
| 5. | Aplastar los pedazos de verdes y volverlos a freír. Sazonar con sal y pimienta. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Servir caliente con arroz blanco y ensalada. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 4,97 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Jugo de Tomate de Árbol
Género: Bebida
No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 2 | Tomate de árbol | 250 | g | 0,00148 | 0,37 |
| 3 | Azúcar morena | 25 | g | 0,00196 | 0,05 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Hervir los tomates de árbol, para luego pelarlos. | | | COSTO NETO: | 0,42 |
| 2. | Licuar los tomates de árbol con el azúcar, | | | 5% VARIOS: | 0,02 |
| 3. | Rectificar su sabor. | | | COSTO TOTAL: | 0,44 |
| 4. | Enfriar antes de servir. | | | COSTO POR PAX: | 0,22 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 0,73 |

**RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD**

Nombre de la receta: Naranjada

Género: Bebida

No. de pax: 2

Foto

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|-------------------------------------|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Agua | 300 | ml | 0,00001 | 0,00 |
| 2 | Naranja | 400 | ml | 0,00148 | 0,59 |
| 3 | Azúcar morena | 25 | g | 0,00196 | 0,05 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Exprimir el zumo de la naranja. | | | COSTO NETO: | 0,64 |
| 2. | Aumentar agua y aumentar el azúcar. | | | 5% VARIOS: | 0,03 |
| 3. | Rectificar su sabor. | | | COSTO TOTAL: | 0,67 |
| 4. | Enfriar antes de servir. | | | COSTO POR PAX: | 0,33 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,12 |

**RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD**

Nombre de la receta: Jugo de Papaya
Género: Bebida
No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 2 | Papaya | 300 | g | 0,00095 | 0,29 |
| 3 | Azúcar morena | 25 | g | 0,00196 | 0,05 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Pelar la papaya y extraer las pepas. | | | COSTO NETO: | 0,34 |
| 2. | Licuar la papaya con agua y el azúcar. | | | 5% VARIOS: | 0,01 |
| 3. | Rectificar su sabor. | | | COSTO TOTAL: | 0,35 |
| 4. | Enfriar antes de servir. | | | COSTO POR PAX: | 0,17 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 0,59 |

**RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD**

Nombre de la receta: Jugo de Naranja
Género: Bebida
No. de pax: 2

| |
|-------------|
| Foto |
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 2 | Naranja | 200 | g | 0,00095 | 0,19 |
| 3 | Azúcar morena | 25 | g | 0,00196 | 0,05 |
| 4 | Leche | 40 | ml | 0,00075 | 0,03 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Quitar el rabo a las naranjas y lavarlas bien | | | COSTO NETO: | 0,27 |
| 2. | Licuar las naranjas con el azúcar. | | | 5% VARIOS: | 0,01 |
| 3. | Incorporar la leche y rectificar su sabor. | | | COSTO TOTAL: | 0,28 |
| 4. | Enfriar antes de servir. | | | COSTO POR PAX: | 0,14 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 0,46 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Limonada

Género: Bebida

No. de pax: 2

| |
|-------------|
| Foto |
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|----------------------------------|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 2 | Limón | 200 | ml | 0,007 | 1,40 |
| 3 | Azúcar morena | 25 | g | 0,00196 | 0,05 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Exprimir el zumo de los limones. | | | COSTO NETO: | 1,45 |
| 2. | Licuar con el agua y el azúcar. | | | 5% VARIOS: | 0,07 |
| 3. | Rectificar su sabor. | | | COSTO TOTAL: | 1,52 |
| 4. | Enfriar antes de servir. | | | COSTO POR PAX: | 0,76 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,53 |

**RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD**

Nombre de la receta: Jugo de Piña

Género: Bebida

No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---------------------------------|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 2 | Piña | 200 | g | 0,00071 | 0,14 |
| 3 | Azúcar morena | 25 | g | 0,00196 | 0,05 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Pelar la piña. | | | COSTO NETO: | 0,20 |
| 2. | Licuar con el agua y el azúcar. | | | 5% VARIOS: | 0,01 |
| 3. | Rectificar su sabor. | | | COSTO TOTAL: | 0,26 |
| 4. | Enfriar antes de servir. | | | COSTO POR PAX: | 0,10 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 0,35 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Quaker

Género: Bebida

No. de pax: 2

Foto

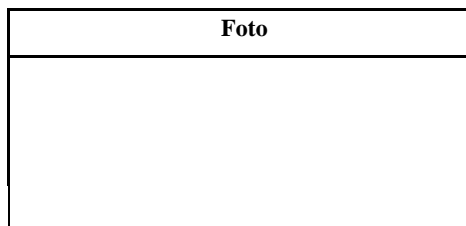
| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 2 | Avena | 200 | g | 0,00071 | 0,14 |
| 3 | Azúcar morena | 25 | g | 0,00196 | 0,05 |
| 4 | Canela | 10 | g | 0,0056 | 0,06 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Hervir en una olla el agua con la avena. | | | COSTO NETO: | 0,25 |
| 2. | Agregar el azúcar y seguir meciendo. | | | 5% VARIOS: | 0,01 |
| 3. | Rectificar su sabor. | | | COSTO TOTAL: | 0,26 |
| 4. | Enfriar antes de servir. | | | COSTO POR PAX: | 0,13 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 0,43 |

**RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD**

Nombre de la receta: Jugo de Babaco

Género: Bebida

No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---------------------------------|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 2 | Babaco | 200 | g | 0,00126 | 0,25 |
| 3 | Azúcar morena | 25 | g | 0,00196 | 0,05 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Pelar el babaco. | | | COSTO NETO: | 0,31 |
| 2. | Licuar con el agua y el azúcar. | | | 5% VARIOS: | 0,01 |
| 3. | Rectificar su sabor. | | | COSTO TOTAL: | 0,32 |
| 4. | Enfriar antes de servir. | | | COSTO POR PAX: | 0,16 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 0,54 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Jugo de Melón
Género: Bebida
No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 2 | Melón | 200 | g | 0,00095 | 0,19 |
| 3 | Azúcar morena | 25 | g | 0,00196 | 0,05 |
| 4 | Leche | 40 | ml | 0,00075 | 0,03 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Lavar bien el melón antes de pelarlo. | | | COSTO NETO: | 0,27 |
| 2. | Retirar el corazón. | | | 5% VARIOS: | 0,01 |
| 3. | Licuar con el agua, la leche y el azúcar. | | | COSTO TOTAL: | 0,28 |
| 4. | Rectificar el sabor. | | | COSTO POR PAX: | 0,14 |
| 5. | Enfriar antes de servir. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 0,46 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Jugo de Mora

Género: Bebida

No. de pax: 2

Foto

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 2 | Mora | 200 | g | 0,0028 | 0,56 |
| 3 | Azúcar morena | 25 | g | 0,00196 | 0,05 |
| 4 | Leche | 40 | ml | 0,00075 | 0,03 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Lavar bien las moras. | | | COSTO NETO: | 0,64 |
| 2. | Licuar con el agua, la leche y el azúcar. | | | 5% VARIOS: | 0,03 |
| 3. | Rectificar el sabor. | | | COSTO TOTAL: | 0,67 |
| 4. | Enfriar antes de servir. | | | COSTO POR PAX: | 0,33 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,12 |

**RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD**

Nombre de la receta: Jugo de Maracuyá
Género: Bebida
No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 2 | Maracuyá | 200 | g | 0,0011 | 0,22 |
| 3 | Azúcar morena | 25 | g | 0,00196 | 0,05 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Cortar por la mitad a la maracuyá y extraer su fruto. | | | COSTO NETO: | 0,27 |
| 2. | Licuar con el agua y el azúcar. | | | 5% VARIOS: | 0,01 |
| 3. | Rectificar el sabor. | | | COSTO TOTAL: | 0,28 |
| 4. | Enfriar antes de servir. | | | COSTO POR PAX: | 0,14 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 0,46 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Jugo de Taxo
Género: Bebida
No. de pax: 2



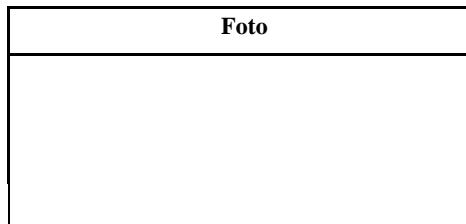
| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 2 | Taxo | 200 | g | 0,0009 | 0,18 |
| 3 | Azúcar morena | 25 | g | 0,00196 | 0,05 |
| 4 | Leche | 40 | ml | 0,00075 | 0,03 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Cortar por la mitad al taxo y extraer su fruto. | | | COSTO NETO: | 0,26 |
| 2. | Licuar con el agua, la leche y el azúcar. | | | 5% VARIOS: | 0,01 |
| 3. | Rectificar el sabor. | | | COSTO TOTAL: | 0,27 |
| 4. | Enfriar antes de servir. | | | COSTO POR PAX: | 0,13 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 0,45 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Jugo de Mango

Género: Bebida

No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|----------------------------------|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 2 | Mango | 200 | g | 0,0029 | 0,58 |
| 3 | Azúcar morena | 25 | g | 0,00196 | 0,05 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Lavar bien los mangos, pelarlos. | | | COSTO NETO: | 0,63 |
| 2. | Licuar con el agua y el azúcar. | | | 5% VARIOS: | 0,03 |
| 3. | Rectificar el sabor. | | | COSTO TOTAL: | 0,66 |
| 4. | Enfriar antes de servir. | | | COSTO POR PAX: | 0,33 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,10 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

| Nombre de la receta: Jugo de Guanábana | | Foto | | | |
|---|---|-------------|--------|-------------------------|-------------|
| Género: Bebida | | | | | |
| No. de pax: 2 | | | | | |
| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
| 1 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 2 | Guanábana | 200 | g | 0,0038 | 0,76 |
| 3 | Azúcar morena | 25 | g | 0,00196 | 0,05 |
| 4 | Leche | 40 | ml | 0,00075 | 0,03 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Pelar la guanábana. | | | COSTO NETO: | 0,84 |
| 2. | Licuar con el agua, la leche y el azúcar. | | | 5% VARIOS: | 0,06 |
| 3. | Rectificar el sabor. | | | COSTO TOTAL: | 0,90 |
| 4. | Enfriar antes de servir. | | | COSTO POR PAX: | 0,45 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,50 |

**RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD**

Nombre de la receta: Jugo de Frutilla
Género: Bebida
No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 2 | Frutilla | 200 | g | 0,0038 | 0,76 |
| 3 | Azúcar morena | 25 | g | 0,00196 | 0,05 |
| 4 | Leche | 40 | ml | 0,00075 | 0,03 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Lavar bien la frutilla y quitarle el rabo. | | | COSTO NETO: | 0,85 |
| 2. | Licuar con el agua, la leche y el azúcar. | | | 5% VARIOS: | 0,04 |
| 3. | Rectificar el sabor. | | | COSTO TOTAL: | 0,89 |
| 4. | Enfriar antes de servir. | | | COSTO POR PAX: | 0,44 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,48 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Dulce de Babaco
Género: Postre
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 2 | Babaco | 200 | g | 0,00126 | 0,25 |
| 3 | Azúcar morena | 150 | g | 0,00196 | 0,30 |
| 4 | Canela | 5 | g | 0,00075 | 0,00 |
| 5 | Limón | 5 | ml | 0,007 | 0,04 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Pelar y cortar el babaco en cuadraditos. | | | COSTO NETO: | 0,59 |
| 2. | En una olla hervir el babaco con el agua y el azúcar dejar reposar por media hora. | | | 5% VARIOS: | 0,03 |
| 3. | Agregar la canela y zumo de limón | | | COSTO TOTAL: | 0,61 |
| 4. | Dejar enfriar y servir. | | | COSTO POR PAX: | 0,30 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,03 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Mouse de mora
Género: Postre
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-----------------------|-------------|
| 1 | Crema de Leche fría | 60 | ml | 0,0048 | 0,29 |
| 2 | Leche | 10 | ml | 0,00075 | 0,01 |
| 3 | Mora zumo | 80 | g | 0,0028 | 0,22 |
| 4 | Azúcar morena | 40 | g | 0,00196 | 0,08 |
| 5 | Gelatina en polvo sin sabor | 5 | g | 0,0066 | 0,03 |
| 6 | Agua | 100 | ml | 0,00001 | 0,00 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Bata con la batidora eléctrica la crema de leche hasta que crezca. | | | COSTO NETO: | 0,63 |
| 2. | Añada la leche, el zumo de mora y el azúcar. | | | 5% VARIOS: | 0,03 |
| 3. | Disuelve la gelatina sin sabor en el agua fría y agregue a la preparación anterior; | | | COSTO TOTAL: | 0,66 |
| 4. | Continúe batiendo hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado bien | | | COSTO POR PAX: | 0,33 |
| 5. | Refrigera 1 hora antes de servir | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. | |
| | | | | SUGERIDO: | 1,11 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Prístinos con miel
Género: Postre
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| N o. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-----------------------------|----------------|
| 1 | Harina | 125 | g | 0,0033 | 0,41 |
| 2 | Mantequilla | 30 | g | 0,0023 | 0,07 |
| 3 | Huevos | 1 | u | 0,17 | 0,17 |
| 4 | Azúcar morena | 20 | g | 0,00196 | 0,04 |
| 5 | Polvo de hornear | 5 | g | 0,008 | 0,04 |
| 6 | Anís estrellado | 5 | g | 0,001 | 0,01 |
| 7 | Rama de canela | 5 | g | 0,00075 | 0,00 |
| 8 | Agua | 125 | ml | 0,00001 | 0,00 |
| 9 | Bloque pequeño de panela | 50 | g | 0,0015 | 0,08 |
| 10 | Limón (ralladura) | 1 | g | 0,007 | 0,01 |
| 11 | Sal | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| 12 | Aceite para freír | 100 | ml | 0,0008 | 0,08 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACIÓN: | | | | | |
| 1. | Agregar el anís con la canela en una olla con agua | | | COSTO NETO: | 0,91 |
| 2. | Enfriar y utilizar el agua con la harina, mezclar con el azúcar, el polvo de hornear y la sal | | | 5% VARIOS: | 0,05 |
| 3. | Aadir mantequilla, los huevos e ir amasando suavemente. | | | COSTO TOTAL: | 0,96 |
| 4. | Dejar que la masa repose por 10 min, y en una superficie enharinada estirar la masa e ir cortando las tiras de masa deberán ser freídas en un sartén con abundante aceite. | | | COSTO POR PAX: | 0,48 |
| 5. | En una olla agregar agua, la panela y la ralladura de limón, este dulce servir con los prístinos. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,60 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Ensalada de frutas

Género: Postre

No. de pax: 2



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Manzanas rojas | 80 | g | 0,00155 | 0,12 |
| 2 | Papaya fresca | 80 | g | 0,00095 | 0,08 |
| 3 | Melón fresco | 80 | g | 0,00095 | 0,08 |
| 4 | Guineos maduros | 80 | g | 0,0008 | 0,06 |
| 5 | Fresas | 40 | g | 0,002 | 0,08 |
| 6 | Bandeja de uvas | 60 | g | 0,0038 | 0,23 |
| 7 | Azúcar morena | 30 | g | 0,00196 | 0,06 |
| 8 | Naranjas | 30 | ml | 0,0008 | 0,02 |
| 9 | Limón | 5 | ml | 0,007 | 0,04 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Lavar bien las frutas, pelar las que tienen cascara. | | | COSTO NETO: | 0,77 |
| 2. | Cortar todas las frutas en cuadraditos o porciones pequeñas | | | 5% VARIOS: | 0,04 |
| 3. | Sacar el jugo de las naranjas y el limón. | | | COSTO TOTAL: | 0,80 |
| 4. | Mezclar en un bol todas las frutas y agregar el jugo de las naranjas | | | COSTO POR PAX: | 0,40 |
| 5. | Agregar al gusto las naranjas y el limón. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,34 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Torta de maqueño
Género: Postre
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Plátanos Maqueños | 150 | g | 0,00065 | 0,10 |
| 2 | Huevos | 1 | u | 0,17 | 0,17 |
| 3 | Azúcar Morena | 30 | g | 0,00196 | 0,06 |
| 4 | Mantequilla sin sal derretida | 10 | g | 0,0023 | 0,02 |
| 5 | Queso fresco descremado | 40 | g | 0,00105 | 0,04 |
| 6 | Esencia de vainilla | 5 | ml | 0,004 | 0,02 |
| 7 | Harina | 100 | g | 0,0033 | 0,33 |
| 8 | Polvo para hornear | 5 | g | 0,008 | 0,04 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Pele los maqueños, hágalos puré con un tenedor, agregue las yemas, el azúcar, la mantequilla, el queso desmenuzado, la vainilla. | | | COSTO NETO: | 0,78 |
| | | | | 5% VARIOS: | 0,04 |
| 2. | Mezcle la harina con el polvo de hornear, agregue a la preparación anterior, mezcle bien. | | | COSTO TOTAL: | 0,82 |
| 3. | Bata las claras a punto de nieve e incorpore con movimientos envolventes a la masa. | | | COSTO POR PAX: | 0,41 |
| 4. | Vierta en un molde enharinado y en mantequillado, hornee por a 180 °C por 1 hora 30 minutos aprox. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 5. | Servir cuando este se encuentre frio. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,37 |

**RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD**

Nombre de la receta: Flan de naranja
Género: Postre
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Huevos | 2 | u | 0,17 | 0,34 |
| 2 | Azúcar morena | 60 | g | 0,00196 | 0,12 |
| 3 | Ralladura de naranjas | 2 | g | 0,0008 | 0,00 |
| 4 | Jugo de naranja | 40 | ml | 0,0008 | 0,03 |
| 5 | Crema de leche | 60 | ml | 0,0048 | 0,29 |
| 6 | Leche | 125 | ml | 0,00075 | 0,09 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Comenzar calentando la leche con la crema de leche, la mitad del azúcar y la ralladura de naranja | | | COSTO NETO: | 0,87 |
| 2. | Por otro lado mezclar los huevos con el resto de azúcar y el jugo de naranja. | | | 5% VARIOS: | 0,04 |
| 3. | Verter la leche sobre los huevos, incorporar todo muy bien. | | | COSTO TOTAL: | 0,92 |
| 4. | Llevar a los moldes previamente acaramelados, hornear a baño de Maria 150° C por 25 minutos. | | | COSTO POR PAX: | 0,46 |
| 5. | Una vez fríos desmoldar y servir. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,53 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Helado de mora y leche
Género: Postre
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Leche Evaporada refrigerada | 40 | ml | 0,00915 | 0,37 |
| 2 | Leche en polvo | 20 | ml | 0,01045 | 0,21 |
| 3 | Mora pulpa | 60 | g | 0,0028 | 0,17 |
| 4 | Leche Condensada | 10 | ml | 0,00825 | 0,08 |
| 5 | Claras de huevo batidas a punto de nieve | 2 | u | 0,17 | 0,34 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Batir la leche evaporada junto con leche hasta que duplique su volúmen y reserve. | | | COSTO NETO: | 1,17 |
| 2. | Licuar la pulpa de mora, junto con la leche condensa agregue las claras batidas a punto de nieve | | | 5% VARIOS: | 0,06 |
| 3. | Mezclar leche evaporada con la preparación anterior durante 3 minutos, | | | COSTO TOTAL: | 1,22 |
| 4. | sin dejar de batir con la batidora. Una vez listo, congelar 4 horas mínimo antes de servir. | | | COSTO POR PAX: | 0,61 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,04 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Torta de choclo
Género: Postre
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Choclo | 500 | g | 0,00001 | 0,01 |
| 2 | Queso fresco | 100 | g | 0,00105 | 0,11 |
| 3 | Huevos | 1 | u | 0,17 | 0,17 |
| 4 | Leche | 50 | ml | 0,0075 | 0,38 |
| 5 | Sal y pimienta | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Desgranar las mazorcas y triturar en la licuadora junto a la leche. | | | COSTO NETO: | 0,67 |
| 2. | Condimentar a gusto y agregar el queso desmenuzado con los dos huevos previamente batidos. | | | 5% VARIOS: | 0,03 |
| 3. | Verter en un molde para horno y hornear durante 30 minutos. | | | COSTO TOTAL: | 0,70 |
| 4. | Para saber su cocción, hundir un cuchillo limpio y seco en la preparación, si este sale limpio | | | COSTO POR PAX: | 0,35 |
| | Esta listo para retirar del horno. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,16 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Dulce de tomate
Género: Postre
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| N o. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-----------------------------|----------------|
| 1 | Azúcar morena | 100 | g | 0,00196 | 0,20 |
| 2 | Agua para almíbar | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 3 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| 4 | Canela en astillas | 10 | g | 0,00075 | 0,01 |
| 5 | Tomates de árbol | 400 | g | 0,00148 | 0,59 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Lavar bien los tomates, colocar en una olla con agua que los cubra y ponerlos al fuego. | | | COSTO NETO: | 0,81 |
| 2. | Cuando la cascara del tomate reviente esto indicará que está en su punto. | | | 5% VARIOS: | 0,04 |
| 3. | Bajarlos del fuego y quitarles su cascara dejándoles el tallo, luego volver a colocarlos a hervir con la taza y media de agua y el azúcar por media hora. | | | COSTO TOTAL: | 0,85 |
| 4. | Colocar la canela. | | | COSTO POR PAX: | 0,42 |
| 5. | Servir una vez que se encuentre frio. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,41 |

**RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD**

Nombre de la receta: Espumilla de guayaba
Género: Postre
No. de pax: 2



| N o. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|---------------------------------|----------------|
| 1 | Claras de huevo (solo la clara). | 3 | g | 0,17 | 0,51 |
| 2 | Gelatina sin sabor. | 10 | g | 0,0066 | 0,07 |
| 3 | Guayabas. | 200 | g | 0,0009 | 0,18 |
| 4 | Agua. | 250 | ml | 0,00001 | 0,00 |
| 5 | Azúcar morena | 80 | g | 0,00196 | 0,16 |
| 6 | Esencia de vainilla. | 5 | ml | 0,004 | 0,02 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Pelar las guayabas y ponerlas en una licuadora con el agua, licuar y cernir. | | | | |
| 2. | En una olla pequeña poner el jugo de la guayaba con la gelatina sin sabor y llevar al fuego hasta que este hierva, apagar y dejar enfriar. | | | | |
| 3. | Poco a poco colocar el jugo de la guayaba sin dejar de batir hasta lograr que este homogéneo y esponjoso. | | | COSTO NETO: | 0,94 |
| 4. | Agrega esencia de vainilla. | | | 5% VARIOS: | 0,05 |
| 5. | Se puede servir en copas o conitos de galleta. | | | COSTO TOTAL: | 0,98 |
| | | | | COSTO POR PAX: | 0,49 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO : | 1,64 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Frutillas con crema

Género: Postre

No. de pax: 2

Foto

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Azúcar | 40 | g | 0,00196 | 0,08 |
| 2 | Crema de leche | 100 | ml | 0,0048 | 0,48 |
| 3 | Frutilla | 150 | g | 0,0028 | 0,42 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Batir la crema de leche. | | | COSTO NETO: | 0,98 |
| 2. | Incorporar la azúcar hasta conseguir una crema. | | | 5% VARIOS: | 0,05 |
| 3. | Lavar bien las frutillas y servir con la crema chantilly. | | | COSTO TOTAL: | 1,03 |
| | | | | COSTO POR PAX: | 0,51 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,71 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA

RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Bavarois de limón

Género: Postre

No. de pax: 2

Foto

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Limón Meyer | 40 | g | 0,007 | 0,28 |
| 2 | Naranja | 40 | g | 0,008 | 0,32 |
| 3 | Yemas de huevo | 1 | u | 0,17 | 0,17 |
| 4 | Claros de huevo | 2 | u | 0,17 | 0,34 |
| 5 | Azúcar morena | 100 | g | 0,00196 | 0,20 |
| 6 | Gelatina sin sabor | 5 | g | 0,0066 | 0,03 |
| 7 | Agua | 500 | ml | 0,00001 | 0,01 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Colocar el agua en un bol junto con la gelatina, diluir. En un bol colocar las yemas de los huevos junto con el azúcar, batir hasta que quede una mezcla bien espumosa. | | | COSTO NETO: | 1,34 |
| 2. | Por otro lado exprimirlas limones y las naranjas y se cuele el jugo para que no queden grumos. | | | 5% VARIOS: | 0,07 |
| 3 | Se añade el jugo a la mezcla anterior de las yemas, se bate de nuevo, agregar la gelatina disuelta. | | | COSTO TOTAL: | 1,41 |
| 4. | Batir las claras a punto de nieve y se incorporan a la mezcla anterior. | | | COSTO POR PAX: | 0,71 |
| 5. | Se remueve todo para que quede bien mezclado pero es importante hacerlo cuidadosamente para que las claras no pierdan su volumen y su esponjosidad. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Untar en un molde con unas gotas de aceite, rellenar con la mezcla de bavarois y se guarda en la nevera durante 4 horas. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,35 |
| 7. | Al servir decorar con rodajas de limón. | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Torta de naranja
Género: Postre
No. de pax: 8

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Mantequilla | 125 | g | 0,0023 | 0,29 |
| 2 | Leche | 60 | ml | 0,00075 | 0,05 |
| 3 | Zumo de naranja | 60 | ml | 0,008 | 0,48 |
| 4 | Huevos | 2 | u | 0,17 | 0,34 |
| 5 | Azúcar morena | 60 | g | 0,00196 | 0,12 |
| 6 | Harina | 400 | g | 0,0033 | 1,32 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Batir todos los ingredientes de la lista aproximadamente 3 minutos. | | | COSTO NETO: | 2,59 |
| 2. | Verter en una budinera previamente en mantecada. | | | 5% VARIOS: | 0,13 |
| 3. | Hornear por 40 minutos a 180°C. | | | COSTO TOTAL: | 2,72 |
| 4. | Realizar un almíbar con la azúcar, un poco del zumo de naranja. | | | COSTO POR PAX: | 0,34 |
| 5. | Hervir en una olla pequeña hasta disolver el almíbar. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 6. | Enfriar antes de servir a temperatura ambiente. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,13 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Donuts
Género: Postre
No. de pax: 10

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Huevos | 1 | u | 0,17 | 0,17 |
| 2 | Azúcar morena | 120 | g | 0,00196 | 0,24 |
| 3 | Leche | 120 | ml | 0,00075 | 0,09 |
| 4 | Ralladura de un limón | 5 | g | 0,007 | 0,04 |
| 5 | Harina | 500 | g | 0,0033 | 1,65 |
| 6 | Nuez moscada | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| 7 | Sal | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| 8 | Aceite | 100 | ml | 0,0008 | 0,08 |
| 9 | Chocolate para cobertura. | 50 | g | 0,0065 | 0,33 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | En un tazón mezclar el huevo, el azúcar, y el resto de ingredientes, sin dejar de revolver. | | | | |
| 2. | Armar la masa con la harina y la mezcla anterior, y dejar reposar sin trabajarla. | | | | |
| 3. | Cubrir con un paño al ambiente por 15 minutos. | | | COSTO NETO: | 2,61 |
| 4. | Enharinar una mesa estirar la masa a un espesor de 1 cm. Cortar discos de 4 a 6 cm de diámetro. | | | 5% VARIOS: | 0,13 |
| 5. | Con un cortapastas pequeño hacer un círculo en el centro de cada disco. | | | COSTO TOTAL: | 2,74 |
| 6. | Freír los discos en abundante aceite hasta que floten y los cubra. | | | COSTO POR PAX: | 0,27 |
| 7. | Cuando estén dorados retirar y escurrir el exceso de aceite con un papel absorbente. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 8. | Untar el chocolate previamente derretido sobre cada donut. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 0,91 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Alfajores

Género: Postre

No. de pax: 36

Foto

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Harina | 1000 | g | 0,0033 | 3,30 |
| 2 | Polvo de hornear | 15 | g | 0,008 | 0,12 |
| 3 | Sal | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| 4 | Mantequilla | 500 | g | 0,0023 | 1,15 |
| 5 | Azúcar morena | 50 | g | 0,00196 | 0,10 |
| 6 | Ron | 5 | ml | 0,018 | 0,09 |
| 7 | Dulce de leche | 400 | g | 0,00428 | 1,71 |
| 8 | Azúcar en polvo | 50 | g | 0,0024 | 0,12 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Cernir la harina 2 veces, mezclada con polvo de hornear y la sal. Agregar la mantequilla y azúcar. | | | COSTO NETO: | 6,60 |
| 2. | Mezclar con un tenedor hasta que quede granulado, añadir el ron y la leche. | | | 5% VARIOS: | 0,33 |
| 3. | Amasar y dejar reposar. Estirar en una mesa enharinada la masa con la ayuda de un rodillo. | | | COSTO TOTAL: | 6,93 |
| 4. | Cortar en discos pequeños, colocar en una lata limpia y hornear a 180°C hasta que estén cocidos. | | | COSTO POR PAX: | 0,19 |
| 5. | Retirar del horno, dejar enfriar y rellenar con el dulce de leche. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 5. | Finalmente espolvorear los alfajores con el azúcar en polvo. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 0,64 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Mouse de Mango
Género: Postre
No. de pax: 2

| |
|-------------|
| Foto |
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Crema de Leche fría | 60 | ml | 0,0048 | 0,29 |
| 2 | Leche | 10 | ml | 0,00075 | 0,01 |
| 3 | Mango zumo | 80 | g | 0,0029 | 0,23 |
| 4 | Azúcar morena | 40 | g | 0,00196 | 0,08 |
| 5 | Gelatina en polvo sin sabor | 5 | g | 0,0066 | |
| 6 | Agua | 100 | ml | 0,00001 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Bata con la batidora eléctrica la crema de leche hasta que crezca. | | | COSTO NETO: | 0,61 |
| 2. | Añada la leche, el zumo de mango y el azúcar. | | | 5% VARIOS: | 0,03 |
| 3. | Disuelve la gelatina sin sabor en el agua fría y agregue a la preparación anterior; | | | COSTO TOTAL: | 0,64 |
| 4. | Continúe batiendo hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado bien | | | COSTO POR PAX: | 0,32 |
| | Refrigera 1 hora antes de servir | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,06 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Fruta en merengue
Género: Postre
No. de pax: 4

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Claras de huevo | 4 | u | 0,17 | 0,68 |
| 2 | Azúcar | 100 | g | 0,00186 | 0,19 |
| 3 | Frutillas | 250 | u | 0,0028 | 0,70 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Lavar bien las frutillas y quitar su tallo. | | | COSTO NETO: | 1,57 |
| 2. | En una olla a baño maría batir las claras, agregar el azúcar removiendo frecuentemente hasta que la mezcla este caliente. | | | 5% VARIOS: | 0,08 |
| 3. | Retirar del fuego y batir hasta que la mezcla quede bien espesa. | | | COSTO TOTAL: | 1,64 |
| 4. | Acompañar con la frutilla. | | | COSTO POR PAX: | 0,41 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,37 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Empanadas de mejido
Género: Postre
No. de pax: 4



| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Harina | 250 | g | 0,0033 | 0,83 |
| 2 | Agua | 250 | ml | 0,00001 | 0,00 |
| 3 | Mantequilla | 30 | g | 0,0023 | 0,07 |
| 4 | Yemas de huevo | 1 | u | 0,17 | 0,17 |
| 5 | Limón | 5 | ml | 0,007 | 0,04 |
| 6 | Sal | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| | MEJIDO | | | | |
| 7 | Queso fresco sin sal | 200 | ml | 0,00105 | 0,21 |
| 8 | Azúcar | 60 | g | 0,00186 | 0,11 |
| 9 | Huevos | 2 | u | 0,17 | 0,34 |
| 10 | Nuez moscada | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | En un bol mezcle la harina con las yemas. Amasar, y agregar el agua con mantequilla y sal. | | | | |
| 2. | Por último incorpore gotas de jugo de limón. Amase en una tabla con el mismo movimiento que se hace cuando se lava un pañuelo. | | | | |
| 3. | Corte la masa en trozos. En una olla mezclar constantemente el queso son azúcar, añadir uno por | | | | |
| 4. | Uno los huevos sin dejar de mover, y debe ser consistente y cremoso, agregar la nuez moscada. | | | COSTO NETO: | 1,78 |
| | Retirar del fuego sin dejar de batir. | | | 5% VARIOS: | 0,09 |
| 5. | Con el bolillo extienda cada pedazo de masa, Poner una cucharada de mejido, doble la masa, | | | COSTO TOTAL: | 1,87 |
| 6. | Recorte los bordes desiguales y repulgue. Pruebe la temperatura del aceite con una bolita de masa. | | | COSTO POR PAX: | 0,47 |
| | Fría cada empanada. Salpique el aceite para que se dore la parte superior de la empanada. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,56 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Torta de guineo
Género: Postre
No. de pax: 8

| Foto |
|------|
| |

| N o. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|----------------------------|----------------|
| 1 | Azúcar | 240 | g | 0,00186 | 0,45 |
| 2 | Mantequilla | 60 | g | 0,0023 | 0,14 |
| 3 | Harina | 250 | g | 0,0033 | 0,83 |
| 4 | Huevos | 5 | u | 0,17 | 0,85 |
| 5 | Guineos | 1000 | g | 0,0008 | 0,80 |
| 6 | Leche | 240 | g | 0,00075 | 0,18 |
| 7 | Polvo de hornear | 5 | g | 0,008 | 0,04 |
| 8 | Sal | 10 | g | 0,002 | 0,02 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Batir la mantequilla y el azúcar hasta conseguir una crema. Agregar los huevos, sin dejar de batir. | | | | |
| 2. | Incorporar la leche, batir y agregar la harina cernida junto con la sal. | | | COSTO NETO: | 3,30 |
| 3. | Aparte, licuar cuatro guineos grandes bien maduros con una taza de leche, es importante batir bien para que se combinen los ingredientes. | | | 5% VARIOS: | 0,16 |
| 4. | Cuando esté todo bien mezclado incorporar a la preparación los guineos licuados. | | | COSTO TOTAL: | 3,46 |
| 5. | Agregar el polvo de hornear. Batir todo y verterlo en un molde engrasado y enharinado. | | | COSTO POR PAX: | 0,43 |
| 6. | Introducirlo en el horno, precalentado a 180 ° C , durante una hora. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO | |
| | | | | : | 1,44 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Flan de leche y limón

Género: Postre

No. de pax: 2

Foto

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Huevos | 2 | u | 0,17 | 0,34 |
| 2 | Azúcar morena | 60 | g | 0,00196 | 0,12 |
| 3 | Ralladura de limón | 2 | g | 0,007 | 0,01 |
| 4 | Jugo de limón | 20 | ml | 0,007 | 0,14 |
| 5 | Crema de leche | 60 | ml | 0,0048 | 0,29 |
| 6 | Leche | 125 | ml | 0,00075 | 0,09 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Comenzar calentando la leche con la crema de leche, la mitad del azúcar y la ralladura de limón. | | | COSTO NETO: | 0,99 |
| 2. | Por otro lado mezclar los huevos con el resto de azúcar y el jugo de limón. | | | 5% VARIOS: | 0,05 |
| 3. | Verter la leche sobre los huevos, incorporar todo muy bien. | | | COSTO TOTAL: | 1,04 |
| 4. | Llevar a los moldes previamente acaramelados, hornear a baño de María 150° C por 25 minutos. | | | COSTO POR PAX: | 0,52 |
| 5. | Una vez fríos desmoldar y servir. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,74 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Helado de Paila

Género: Postre

No. de pax: 6

Foto

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Pulpa de mora | 1000 | g | 0,0028 | 2,80 |
| 2 | Azúcar | 240 | g | 0,00186 | 0,45 |
| 3 | Claros de huevo | 2 | u | 0,17 | 0,34 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Sobre una cama de hielo con sal protegida por paja, colocar una paila de bronce. | | | COSTO NETO: | 3,59 |
| 2. | Agregar la pulpa de la fruta con el azúcar, batir con una cuchara de madera haciendo girar la paila por 15 minutos aproximadamente. | | | 5% VARIOS: | 0,18 |
| 3. | Cuando comience a tomar consistencia, agregar las claras de huevo sin dejar de batir por 5 minutos. | | | COSTO TOTAL: | 3,77 |
| 4. | Rinde un litro. | | | COSTO POR PAX: | 0,63 |
| 5. | Si se desea cambiar su sabor únicamente varia la fruta de su preferencia. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,09 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Mouse de Frutilla
Género: Postre
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Crema de Leche fría | 60 | ml | 0,0048 | 0,29 |
| 2 | Leche | 10 | ml | 0,00075 | 0,01 |
| 3 | Frutilla | 80 | g | 0,0028 | 0,22 |
| 4 | Azúcar morena | 40 | g | 0,00196 | 0,08 |
| 5 | Gelatina en polvo sin sabor | 5 | g | 0,0066 | 0,03 |
| 6 | Agua | 100 | ml | 0,00001 | 0,00 |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Batir con la batidora eléctrica la crema de leche hasta que crezca. | | | COSTO NETO: | 0,63 |
| 2. | Añadir la leche, el zumo de frutilla y el azúcar. | | | 5% VARIOS: | 0,03 |
| 3. | Disolver la gelatina sin sabor en el agua fría y agregue a la preparación anterior; | | | COSTO TOTAL: | 0,66 |
| 4. | Batir hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado bien | | | COSTO POR PAX: | 0,33 |
| 5. | Refrigerar 1 hora antes de servir | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,11 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Mouse de Frutas tropicales
Género: Postre
No. de pax: 2

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Crema de Leche fría | 60 | ml | 0,0048 | 0,29 |
| 2 | Leche | 10 | ml | 0,00075 | 0,01 |
| 3 | Frutilla | 50 | g | 0,0028 | 0,14 |
| 4 | Azúcar morena | 40 | g | 0,00196 | 0,08 |
| 5 | Gelatina en polvo sin sabor | 5 | g | 0,0066 | 0,03 |
| 6 | Agua | 100 | ml | 0,00001 | 0,00 |
| 7 | Maracuya | 50 | g | 0,0011 | 0,06 |
| 8 | Pina | 50 | g | 0,00071 | 0,04 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Batir con la batidora eléctrica la crema de leche hasta que crezca. | | | COSTO NETO: | 0,64 |
| 2. | Añadir la leche, el zumo de frutilla, maracuyá y pina con el azúcar. | | | 5% VARIOS: | 0,03 |
| 3. | Disolver la gelatina sin sabor en el agua fría y agregue a la preparación anterior; | | | COSTO TOTAL: | 0,67 |
| 4. | Batir hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado bien | | | COSTO POR PAX: | 0,34 |
| 5. | Refrigerar 1 hora antes de servir | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 1,12 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Torta de Chocolate
Género: Postre
No. de pax: 8

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Harina | 600 | g | 0,0033 | 1,98 |
| 2 | Polvo de hornear | 15 | g | 0,008 | 0,12 |
| 3 | bicarbonato | 5 | g | 0,011 | 0,06 |
| 4 | Cocoa | 200 | g | 0,0017 | 0,34 |
| 5 | Sal | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| 6 | Azúcar morena | 600 | g | 0,00196 | 1,18 |
| 7 | Aceite | 200 | ml | 0,008 | 1,60 |
| 8 | Leche | 450 | ml | 0,00075 | 0,34 |
| 9 | Esencia de vainilla | 10 | ml | 0,004 | 0,04 |
| 10 | Vinagre blanco | 10 | ml | 0,001 | 0,01 |
| 11 | Huevos (separar las claras) | 4 | u | 0,17 | 0,68 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Mezclar todos los ingredientes secos separando una taza de azúcar. Anadir los ingredientes líquidos | | | COSTO NETO: | 6,35 |
| 2. | Las claras batidas a punto de nieve con movimientos envolventes. | | | 5% VARIOS: | 0,32 |
| 3. | Vaciar la mezcla a un molde sin hueco y hornear por 50 minutos a 180°C. | | | COSTO TOTAL: | 6,67 |
| 4. | Una vez frio cortarla torta de chocolate en 6 porciones. | | | COSTO POR PAX: | 0,83 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 2,78 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Aplanchado
Género: Postre
No. de pax: 12

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Polvo de hornear | 15 | g | 0,008 | 0,12 |
| 2 | Harina | 360 | g | 0,0033 | 1,19 |
| 3 | Esencia de vainilla | 30 | ml | 0,004 | 0,12 |
| 4 | Mantequilla | 150 | g | 0,0023 | 0,35 |
| 5 | Huevo | 1 | u | 0,17 | 0,17 |
| 6 | Azúcar | 100 | g | 0,00186 | 0,19 |
| 7 | Aceite | 60 | ml | 0,0008 | 0,05 |
| 8 | Sal | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| 9 | Yema de huevo | 2 | u | 0,17 | 0,34 |
| | CUBIERTA | | | | |
| 10 | Jugo de naranja | 60 | ml | 0,0008 | 0,05 |
| 11 | Esencia de vainilla | 5 | ml | 0,004 | 0,02 |
| 12 | Azúcar en polvo | 200 | g | 0,0024 | 0,48 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Mezclar la harina y el polvo de hornear, la sal y azúcar. En el centro, poner el huevo, las yemas, la esencia de vainilla y la mantequilla cortada en cuadritos. | | | | |
| 2. | Unir todo con la ayuda de un tenedor. | | | COSTO NETO: | 3,08 |
| 3. | Añadir el aceite y amasar ligeramente con la mano sin calentar la masa, dejar reposar 30 minutos. | | | 5% VARIOS: | 0,15 |
| 4 | Extender la masa con el rodillo hasta dejarla de 1\2cm de espesor. Acomodar sobre una lata cubierta con papel encerado. | | | COSTO TOTAL: | 3,23 |
| 5 | Cortar rectángulos de 6cm de ancho por 8cm de largo. Hornear hasta que estén doradas. | | | COSTO POR PAX: | 0,27 |
| 6 | Mezclar el azúcar en polvo con el jugo de naranja y la esencia de vainilla formando una pasta suave. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 7 | Sacar del horno la masa dorada e inmediatamente cubrirla con la pasta de azúcar. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 0,90 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Muffins de Manzana
Género: Postre
No. de pax: 8

| Foto |
|------|
| |

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Mantequilla | 50 | g | 0,0023 | 0,12 |
| 2 | Leche condensada | 125 | ml | 0,00825 | 1,03 |
| 3 | Ralladura de limón | 20 | g | 0,007 | 0,14 |
| 4 | Esencia de vainilla | 5 | ml | 0,004 | 0,02 |
| 5 | Huevo | 1 | u | 0,17 | 0,17 |
| 6 | Manzana verde | 50 | g | 0,0022 | 0,11 |
| 7 | Harina | 120 | g | 0,0033 | 0,40 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Batir la mantequilla hasta obtener una crema, luego agregar la leche condensada, la ralladura de limón, la esencia de vainilla y el huevo. | | | COSTO NETO: | 1,98 |
| 2. | Mezclar bien. Incorporar la manzana verde picada a la mezcla. Con una espátula incorporar de golpe la harina cernida. | | | 5% VARIOS: | 0,10 |
| 3. | Vaciar esta mezcla en moldes individuales llenando las 3\4 partes de estos. | | | COSTO TOTAL: | 2,08 |
| 4. | Hornear por 25 minutos a 180°C. | | | COSTO POR PAX: | 0,26 |
| | | | | % COSTO VTA: | 30 |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | 0,87 |

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA
RECETA STANDARD

Nombre de la receta: Torta de tres leches

Género: Postre

No. de pax: 8

Foto

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|--|----------|--------|-------------------------|-------------|
| 1 | Huevos | 6 | u | 0,17 | 1,02 |
| 2 | Azúcar | 400 | g | 0,00186 | 0,74 |
| 3 | Harina | 500 | g | 0,0033 | 1,65 |
| 4 | Sal | 5 | g | 0,002 | 0,01 |
| 5 | Polvo de hornear | 5 | g | 0,008 | 0,04 |
| 6 | Agua | 250 | ml | 0,0001 | 0,03 |
| 7 | Esencia de vainilla | 5 | ml | 0,004 | 0,02 |
| 8 | Leche condensada | 250 | ml | 0,00825 | 2,06 |
| 9 | Leche evaporada | 250 | ml | 0,00915 | 2,29 |
| 10 | Crema de leche | 250 | ml | 0,0048 | 1,20 |
| PREPARACION: | | | | | |
| 1. | Batir los huevos y agregar de un golpe el azúcar, seguir batiendo por 10 minutos más. | | | | |
| 2. | Cernir la harina, la sal, el polvo de hornear e incorporar la tercera parte al batido anterior. | | | | |
| 3. | Agregar el agua y el resto de la harina, con la vainilla. Vaciar la mezcla a un recipiente ovalado amplio y hornear de 30 a 35 minutos a 180°C. N dejar secar el bizcocho. | | | COSTO NETO: | 9,06 |
| | | | | 5% VARIOS: | 0,45 |
| 4. | Retirar y pinchar todo el bizcocho mientras este caliente. | | | COSTO TOTAL: | 9,51 |
| 5. | Licuar las 3 leches bien frías y vaciarlas sobre el bizcocho caliente. | | | COSTO POR PAX: | 1,19 |
| 6. | Batir un poco de crema de leche con el azúcar hasta lograr una crema. | | | % COSTO VTA: | 30 |
| 7. | Decorar con la crema chantilla y espolvorear la cocoa. | | | P.V.P. SUGERIDO: | 3,96 |

CAPITULO IV - ANALISIS DE IMPACTOS

4.1 Introducción

Dentro de una propuesta de mejoramiento realizada, es necesario elaborar un estudio específico como el de análisis de impactos ya que este permitirá tener un claro resultado de la investigación. Además indica como los resultados de la investigación son apreciados por la sociedad en la que vivimos hoy en día. Estos resultados fueron medidos por estos 4 indicadores: social, cultural, económica, educativa.

Se ha elaborado la siguiente tabla de niveles de impactos tomando en cuenta la mejor manera para ser interpretados de una forma sencilla y precisa.

| | |
|----|------------------------|
| -3 | Impacto alto negativo |
| -2 | Impacto medio negativo |
| -1 | Impacto bajo negativo |
| 0 | No hay impacto |
| 1 | Impacto bajo positivo |
| 2 | Impacto medio positivo |
| 3 | Impacto alto positivo |

Tabla 2 Nivel de Impactos
Fuente: (Miguel Pozzo, 2008)

Además se utilizara la siguiente fórmula para calcular el promedio del ámbito que se esta analizando.

$$\text{Nivel de impacto} = \frac{\sum}{\text{numero de indicadores}}$$

4.2 Desarrollo de matrices

4.2.1 Impacto social

| Social | Niveles de impacto | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------|----|----|----|---|---|---|---|
| | Indicador | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Relación con la comunidad | | | | | X | | | |
| Nivel de relaciones familiares | | | | | | X | | |
| Nivel de empleo | | | | | | | | X |
| Trabajo en equipo | | | | | | | | X |
| Nivel de conciencia alimenticia | | | | X | | | | |
| Nivel organizativo | | | | | | X | | |
| Total | | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | 6 |

Tabla 3 Nivel social de impactos
Elaborado por: Andrés López

$$\text{Impacto social} = \frac{\sum}{\text{numero de indicadores}}$$

$$\text{Impacto social} = \frac{11}{6}$$

$$\text{Impacto social} = 1.83$$

Siendo 1,83 el nivel de impacto medio positivo como indica la tabla.

Análisis

- Considerando un nivel de impacto medio positivo la relación con la comunidad del country club de liga es buena por la aceptación que tiene este cada verano o vacaciones escolares, creado un ambiente amplio con la comunidad y sus alrededores como la mitad del mundo.
- En el nivel de relaciones familiares tiene un impacto medio positivo denotando el intercambio de emociones durante los cursos vacacionales. Así creando un día a día mejor dentro del núcleo familiar.

- En el nivel de empleo tiene un impacto medio considerando que las personas que trabajan en el área de cocina son personas que van hacer capacitadas y estudiadas en gastronomía y así preparan los alimentos de manera correcta y adecuada.
- Trabajo en equipo es un tema complejo ya que conlleva a que se hagan alianzas de trabajo, como en líneas de producción, despacho de alimentos y sobre todo con el tema del personal de servicio. Al tener un impacto alto positivo es claramente visible el cambio y el desempeño del personal.
- En el nivel de conciencia nutricional no percibe impacto alguno tomando en cuenta de que vivimos en una sociedad que está intentando cambiar los hábitos alimenticios de los jóvenes y no llegan a descubrir los beneficios de la alimentación como tal. Tal vez se concientice a la juventud que la salud también entra por la boca.
- El nivel organizativo tomando en cuenta las porciones diarias para una juventud en desarrollo tiene un impacto medio positivo ya que permite porcionar las cantidades para una alimentación correcta.

4.2.2 Impacto cultural

| Cultural | Niveles de impacto | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------|----|----|---|---|---|---|
| Indicador | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Nivel de costumbres | | | | | | X | |
| Utilización del tiempo libre | | | | | | | X |
| Habitos de alimentación | | | | | X | | |
| Nivel de puntualidad | | | | X | | | |
| Nivel de higiene | | | | | | X | |
| Conocimiento de comida nacional | | X | | | | | |
| Total | 0 | -2 | 0 | 0 | 1 | 4 | 3 |

Tabla 4 Nivel cultural de impactos
Elaborado por: Andrés López

$$\text{Impacto cultural} = \frac{\Sigma}{\text{numero de indicadores}}$$

$$\text{Impacto social} = \frac{6}{6}$$

$$\text{Impacto social} = 1$$

Siendo 1 el nivel de impacto bajo positivo como indica la tabla.

Análisis

- En el nivel de costumbres teniendo en cuenta un impacto bajo positivo, nos indica que los jóvenes tienen costumbres sólidas que vienen desde el hogar, siendo también una valiosa oportunidad de dirigir hábitos alimenticios para que sus destrezas sobre la mesa perduren y sean los más óptimos.
- Al ser un campamento de verano cada niño y adolescente que asiste, adquiere su tiempo libre en actividades deportivas de alto rendimiento y sobre todo a base de una buena alimentación, así llegarían a tener un impacto alto positivo que permite saber que el tiempo libre ayuda también al desarrollo de cada joven.
- En el nivel de hábitos de alimentación tiene un impacto bajo positivo ya que la mayoría de los jóvenes no tiene un régimen común para alimentarse, y que lastimosamente viene del hogar y de sus colaciones que durante el año escolar no fueron las adecuadas. Siendo así un problema para adaptarse a comida saludable llena de nutrientes para el desarrollo y la mente del estudiante.
- En el nivel de puntualidad al ser una edad de bastante dinamismo y actividades más competitivas, no tiene un impacto positivo o negativo. Más bien lo que se trata es de lograr un régimen en tiempos de alimentación.

- En el nivel de higiene el impacto es bajo positivo, ya que se logra durante el régimen alimenticio colocar tiempos adecuados para el uso adecuado de las necesidades básicas. Logrando estabilizar el organismo para una optima salud.
- El conocimiento de comida nacional tiene un impacto medio negativo ya que desde el hogar muchos de los familiares no tienen una adecuada alimentación y que repercute en sus hijos, así ellos son el claro ejemplo de que se están alimentado mal. Por tal razón con la ayuda de estos menús es indispensable tener la aceptación de los niños y adolescentes al ingerir alimentos ricos en nutrientes que permitan su desarrollo normal.

4.2.3 Impacto educativo

| Educativa | Niveles de impacto | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------|----|----|----|---|---|---|---|
| | Indicador | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Nivel de rendimiento | | | | | | X | | |
| Nivel de relacion entre alumnos | | | | | | | | X |
| Nivel de relacion profesor-alumno | | | | | | | | X |
| Nivel de motivacion academica | | | | | | X | | |
| Nivel de conducta | | | | | | X | | |
| Nivel de habitos alimenticios | | | | | | X | | |
| Total | | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 6 |

Tabla 5 Nivel educativo de impactos
Elaborado por: Andrés López

$$\text{Impacto educativo} = \frac{\sum}{\text{numero de indicadores}}$$

$$\text{Impacto social} = \frac{10}{6}$$

$$\text{Impacto social} = 1.7$$

Siendo 1,7 el nivel de impacto alto positivo como indica la tabla.

Análisis

- En el nivel de rendimiento desde el día uno hasta el último del curso vacacional se observa mayores resultados en los jóvenes en aspectos físicos, siendo un objetivo y una ayuda de nuestra parte que complementen estos hábitos en sus actividades escolares.
- En el nivel de relación entre alumnos se ha creado una excelente visión al ver que jóvenes de distintas edades, colegio, razas, conllevan un maravilloso convivir que da una satisfacción haber sido parte de su crecimiento.
- En el nivel de relación entre profesor alumno, también es de grato conocer que las aptitudes y actitudes de ambas tienen un impacto alto positivo siendo una puerta de retorno para los alumnos del curso vuelvan los próximos años.
- En el nivel de motivación académica, siendo parte de una buena alimentación se ayuda con alimentos llenos de vitaminas que ayudaran para el desarrollo educativo de cada joven.
- La conducta de cada joven tomando en cuenta un impacto medio positivo, se considera como apto para el consumo de alimentos sanos y llenos de nutrientes.
- Los hábitos alimenticios son difíciles de canalizar pero si son realizados por profesionales de cocina que pueden dar texturas, olores y sabores diferentes logran crear un cambio sustancial en la mente de cada niño, niña, o adolescente.

CONCLUSIONES

La implementación de nuevos menús para el restaurante del Country Club de Liga es una herramienta que pretende mejorar el área de la cocina y sobre todo para cuidar de los usuarios. Así mantener a los clientes fieles a los cursos vacacionales.

A través de la encuesta se pudo determinar que los padres de familia compuestos por 135 personas encuestadas son individuos que en su mayoría buscan la satisfacción de sus hijos durante los cursos vacacionales, no solo en el ámbito deportivo sino también el lo alimenticio, que con los nuevos menús suplan los menús anteriores con tal de recibir una retroalimentación favorable de sus hijos.

Hacer el uso correcto de la receta estándar y sobre todo evitar el desperdicio de los alimentos. Calcular las porciones diarias para la elaboración precisa de los alimentos.

RECOMENDACIONES

Se recomienda realizar controles diarios con el uso de la receta estándar y así lograr un régimen adecuado en la manipulación de alimentos, así evitar la contaminación cruzada y los desperdicios.

Se recomienda capacitar al personal por lo menos una vez al año antes de comenzar los cursos vacacionales en el tema específico del uso de la receta estándar.

Se recomienda buscar nuevas alianzas con empresas nacionales para mejorar la calidad de los productos, y perfeccionar el producto final en el restaurante, al utilizar alimentos frescos.

ANEXOS

ENCUESTA

Esta encuesta está enfocada a determinar índices de aceptación acerca de un mejoramiento y propuesta en la preparación de menús en el restaurante del Country Club de Liga.

Marque en los casilleros con una X claramente las respuestas solicitadas.

Sexo: M Edad: 25 a 50 años
F 51 años en adelante

1. ¿Desearía un cambio en la alimentación de sus hijos?

Si No

2. ¿Cuál es su nivel de interés siendo 1 nada, 2 poco interés, 3 interesado/a, 4 mucho interés, 5 demasiado interés en una nueva propuesta de menús para los niños?

1 2 3 4 5

3. ¿Desearía que los menús sean de comida nacional o comida internacional?

Comida Típica Ecuatoriana Comida Internacional Otro

4. Si fuese satisfactoria esta propuesta de menús, ¿usted la recomendaría a amigos y/o familiares?

Si No

5. ¿Cuáles son los aspectos que usted tomaría en cuenta para elegir este restaurante?

| | |
|-----------------------|--------------------------|
| Servicio | <input type="checkbox"/> |
| Calidad de la comida | <input type="checkbox"/> |
| Variedad de la comida | <input type="checkbox"/> |
| Ubicación | <input type="checkbox"/> |

| | |
|--------------------------------|--|
| Precio | |
| Higiene | |
| Entretenimiento (TV, internet) | |
| Otros | |
| Cuáles? _____ | |

GRACIAS POR SU ATENCIÓN PRESTADA

RECETA STANDARD

RESTAURANTE COUNTRY CLUB DE LIGA

RECETA STANDARD

Nombre de la receta:

Género:

No. de pax:

Foto

| No. | INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|---------------------|---------------------|-----------------|---------------|-------------------------|--------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| PREPARACION: | | | | | |
| | | | | COSTO NETO: | |
| | | | | 5% VARIOS: | |
| | | | | COSTO TOTAL: | |
| | | | | COSTO POR PAX: | |
| | | | | % COSTO VTA: | |
| | | | | P.V.P. SUGERIDO: | |

BIBLIOGRAFIA

- Administrador. (2012). Antecedentes. (A. C. Lopez, Interviewer)
- Almendáriz, J. I. (2012). Buenas practicas de hosteleria. In J. I. Almendáriz. 2008.
- Armendáriz, J. (2008). Seguridad e Higiene en la Manipuación de Alimentos (1era Ed.).
In J. Armendáriz. Mexico: Raraninfo S.A.
- Comblence, L. L. (1999). Alimentos y Bebidas. In L. L. Comblence, *Alimentos y Bebidas* (pp. 110-213-197-199-215). México: Continnental S.A.
- Dr. Escudero, P. (2005). *La Nutrición*. 2005.
- Liga Deportiva Universitaria. (2012). Retrieved from <http://www.ldu.com.ec/>
- Luna, M. (2011, sitio web de Gestión integra 25). *Gestión Integra*. Retrieved Marzo 23, 2013, from sitio web de Gestión integra: <http://gestionintegra.com/factores-que-favorecen-el-crecimiento-bacteriano/>
- Nutricion equilibrada*. (2011). Retrieved marzo 17, 2012, from <http://www.henufood.com>
- Proteinas*. (2012). Retrieved Marzo 22, 2012, from <http://www.proteinas.org.es>
- Vanaclocha, A. (2003). Alteración de los alimentos. In A. Vanaclocha, *Proceso de conservación de los alimentos* (p. 57). Madrid: Mundi-Prensa.
- Vegetarianismo y Veganismo*. (2000, Mayo 19). Retrieved Agosto 14, 2012, from <http://www.uva.org.ar/veg.html>
- Wayne, G. (2007). sanitation. In G. Wayne, *Professional cooking* (p. 30).
- Unidad de Nutrición, Guías y Manuales*. Retrieved Mayo 06, 2015, from <http://www.salud.gob.ec/unidad-de-nutricion-guias-y-manuales/>
- Correa, R. (2013). Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017 (1era Ed.). Ecuador: Senplades