



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMIA

TESIS DE GRADO

**ESTUDIO DE FACTIBILIDAD PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE
UN SERVICIO DE CATERING EN LA REFINERÍA ESTATAL DE
ESMERALDAS, FILIAL PETROECUADOR, 2009.**

MARIA GABRIELA POLO CAICHO

RIOBAMBA – ECUADOR

2010

CERTIFICACIÓN

EL TRIBUNAL DE TESIS CERTIFICA QUE: El trabajo de investigación titulado: **“ESTUDIO DE FACTIBILIDAD PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE UN SERVICIO DE CATERING EN LA REFINERÍA ESTATAL ESMERALDAS, FILIAL DE PETROECUADOR, 2009 - 2010”**, de responsabilidad de las Señorita Egresada **María Gabriela Polo Caicho**, ha sido prolijamente revisado, quedando autorizada su presentación.

TRIBUNAL DE TESIS:

Ing. Juan Vaca

DIRECTOR

Ing. Francisco Jiménez

MIEMBRO

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por permitirme culminar una etapa más en mi vida, a mi madre por ser un pilar fundamental en mi camino y su apoyo incondicional, a mi familia por su comprensión y apoyo en buenos y malos momentos.

Gabriela

DEDICATORIA

Dedico éste trabajo a mi madre por ser ejemplo de trabajo y esfuerzo a seguir, por su comprensión y buenos consejos que me han alentado a seguir adelante y alcanzar un objetivo más planteado en mis metas.

Gabriela

	4. Proceso de producción del bien/Proceso oferta del servicio.....	56
	5. Viabilidad técnica.....	405
ii.	<u>ASPECTOS JURÍDICOS – MERCANTILES</u>	436
	1. Forma Jurídica elegida para el proyecto.....	436
	2. Requisitos legales para su apertura y funcionamiento.....	437
	3. Gastos de constitución.....	439
iii.	<u>ESTRATEGIAS DE MARKETING</u>	439
	1. Servicio.....	439
	2. Precio.....	441
	3. Distribución.....	457
	4. Plan de Comunicación.....	458
	5. Estrategias de Mercado.....	458
iv.	<u>GESTION DEL TALENTO HUMANO</u>	461
	1. Determinación del Talento Humano.....	462
	2. Descripción de los puestos de trabajo.....	468
	3. Costes salariales.....	506
	4. Organización de la empresa.....	507
	5. Programa Operativo.....	508
	6. Organigrama empresarial.....	508
v.	<u>ASPECTOS ECONÓMICO-FINANCIEROS</u>	510
	1. <u>Objetivos Empresariales</u>	510
	1. Corto plazo.....	510

	2. Mediano	
	Plazo.....	510
	3. Largo	
	Plazo.....	510
	0	
	2. <u>Estructura del</u>	
	<u>Balance.....</u>	511
	1. <u>Balance General</u>	
	511
	2. <u>Calculo del Servicio de la Deuda Capital de</u>	
	<u>Trabajo.....</u>	512
	3. <u>Determinación de los Flujos Netos de</u>	
	<u>Fondos.....</u>	513
	4. <u>Viabilidad</u>	
	<u>Financiera.....</u>	517
VI.	<u>CONCLUSIONES.....</u>	
	520
VII.	<u>RECOMENDACIONES.....</u>	
	522
VIII.	<u>BIBLIOGRAFIA.....</u>	
	523
IX.	<u>ANEXOS.....</u>	
	524

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
01	Sexo del Encuestado	39
02	Edad del Encuestado	39
03	Estado Civil del Encuestado	40
04	Nivel de Instrucción del Encuestado	41
05	Ingresos Económicos del Encuestado	42
06	Satisfacción del Actual Servicio.	43
07	Preferencia por la Implementación del Servicio de Catering	44
08	Preferencia por Tipo de Alimentos.	45
09	Preferencia por Tipo de Preparación de Lácteos	46
10	Preferencia por Tipo de Preparación de Mariscos	47
11	Preferencia por Tipo de Preparación de Carnes	48
12	Preferencia por Tipo de Preparación de Huevos	49
13	Preferencia por Tipo de Preparación de Frutas	50
14	Preferencia por Tipo de Preparación de Verduras y Hortalizas	51
15	Caracterización de los competidores	52
16	Capacidad de Producción del Servicio de Catering	55
17	Receta Estándar Batido de Guineo	64
18	Receta Estándar Huevos Reales	64
19	Receta Estándar Café Pasado	65
20	Receta Estándar Humitas	66
21	Costo Total Menú Desayuno N° 01	67
22	Total K /cal Menú Desayuno N° 01	67
23	Receta Estándar Media Mañana	67
24	Receta Estándar Sopa de Lenteja	68
25	Receta Estándar Ensalada de Espinaca	69
26	Costo Total Menú Almuerzo N° 01	71

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
31	Total K /cal Menú Almuerzo N° 01	72
32	Receta Estándar Media Tarde	72
33	Receta Estándar Ensalada de Apio	72
34	Receta Estándar Pescado Sudado.	73
35	Receta Estándar Arroz Blanco	74
36	Receta Estándar Strudel de Pina	74
37	Receta Estándar Jugo de Temporada	75
38	Total Costo Menú Cena N° 01	75
39	Total K /cal Menú Cena N° 01	75
40	Receta Estándar Batido de Mamey	76
41	Receta Estándar Huevos Rancheros	77
42	Receta Estándar Agua Aromática	77
43	Receta Estándar Tostada	78
44	Total Costo Menú Desayuno N° 02	78
45	Total K /cal Menú Desayuno N° 02	79
46	Receta Estándar Media Mañana	79
47	Receta Estándar Sancocho Costeño	80
48	Receta Estándar Ensalada Gourmet.	81
49	Receta Estándar Colonche	81
50	Receta Estándar Arroz al Curry	82
51	Receta Estándar Jugo de Temporada	82
52	Receta Estándar Bizcocho de Fresas	83
53	Total Costo Menú Almuerzo N° 02	84
54	Total K /cal Menú Almuerzo N° 02	84
55	Receta Estándar Media Tard	84

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
57	Receta Estándar Acompañantes Pico de Gallo	85
58	Receta Estándar Copa de Frutas	86
59	Receta Estándar Jugo de Temporada	86
60	Total Costo Menú Cena N° 02	87
61	Total K /cal Menú Cena N° 02	87
62	Receta Estándar Batido de Naranja	87
63	Receta Estándar Crepes	88
64	Receta Estándar Chocolate Caliente	88
65	Receta Estándar Trigopan	89
66	Total Costo Menú Desayuno N° 03	90
67	Total K /cal Menú Desayuno N° 03	90
68	Receta Estándar Media Mañana	90
69	Receta Estándar Locro de Choclo Tierno	91
70	Receta Estándar Ensalada de Brócoli y Berros	91
71	Receta Estándar Pollo con Arroz	92
72	Receta Estándar Jugo de Temporada.	93
73	Receta Estándar Fresitas Flameadas a la Pimienta	93
74	Total Costo Menú Almuerzo N° 03	94
75	Total K /cal Menú Almuerzo N° 03	94
76	Receta Estándar Media Tarde	94
77	Receta Estándar Ensalada Capresse	95
78	Receta Estándar Brochetas Mixtas	96
79	Receta Estándar Pie de Mora	97
80	Receta Estándar Jugo de Temporada	97
81	Total Costo Menú Cena N° 03	98
82	Total K /cal Menú Cena N° 03	98
83	Receta Estándar Batido de Piña	98

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
84	Receta Estándar Huevos al Ques	99
85	Receta Estándar Café Pasado	100
86	Receta Estándar Pan de Maíz	100
87	Total Costo Menú Desayuno N° 04	101
88	Total K /cal Menú Desayuno N° 04	101
89	Receta Estándar Media Mañana	101
90	Receta Estándar Sopa de Hierbas	102
91	Receta Estándar Encebollado de Pescado	103
92	Receta Estándar Arroz Criollo	104
93	Receta Estándar Jugo de Temporada	104
94	Receta Estándar Mousse de Fresas con Limón	105
95	Total Costo Menú Almuerzo N° 04	105
96	Total K /cal Menú Almuerzo N° 04	106
97	Receta Estándar Media Tarde	106
98	Receta Estándar Ensalada Fresca	106
99	Receta Estándar Pechuga de Pollo Grill	107
100	Receta Estándar Papas Asadas con Chimichurri	108
101	Receta Estándar Mousse de Maracuyá	108
102	Receta Estándar Jugo de Temporada	109
103	Total Costo Menú Cena N° 04	109
104	Total K /cal Menú Cena N° 04	109
105	Receta Estándar Batido de Frutilla	110
106	Receta Estándar Revuelto de Jamón y Huevo	110
107	Receta Estándar Café Pasado	111
108	Receta Estándar Pan de Quinoa	112
109	Total Costo Menú Cena N° 05	112
110	Receta Estándar Media Mañana	113

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
111	Receta Estándar Crema de Aguacate	113
113	Receta Estándar Ensalada Abruzzo	114
114	Receta Estándar Arroz con Calamares	115
115	Receta Estándar Jugo de Temporada	116
116	Receta Estándar Helado con Frutas	116
117	Total Costo Menú Almuerzo N° 05	117
118	Total K /cal Menú Almuerzo N° 05	117
119	Receta Estándar Media Tarde	117
120	Receta Estándar Sopa de Queso	118
121	Receta Estándar Bistec de Carne	118
122	Receta Estándar Arroz Blanco	119
123	Receta Estándar Orejitas de Hojaldre	120
124	Receta Estándar Jugo de Temporada	120
125	Total Costo Menú Cena N° 05	121
126	Total K /cal Menú Cena N° 05	121
127	Receta Estándar Jugo de Temporada	121
128	Receta Estándar Tortilla de Esparrago	122
129	Receta Estándar Chocolate Caliente	123
130	Receta Estándar Pan de Avena	123
131	Total Costo Menú Desayuno N° 06	124
132	Total K /cal Menú Desayuno N° 06	124
133	Receta Estándar Media Mañana	125
134	Receta Estándar Ensalada con Maní dulce y Maracuyá	126
135	Receta Estándar Camarones Enchilados	127
136	Receta Estándar Arroz Colorado y Papa	128
137	Receta Estándar Jugo de Temporada	128
138	Receta Estándar Corona de Vainilla al Crocanti	129

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
139	Total Costo Menú Desayuno N° 06	129
140	Total K /cal Menú Desayuno N° 06	130
141	Receta Estándar Media Tarde	130
142	Receta Estándar Ensalada Fresca de Primavera	130
143	Receta Estándar Salpicón de Mariscos	131
144	Receta Estándar Patacones	132
145	Receta Estándar Flan de Coco	132
146	Total Costo Menú Cena N° 06	133
147	Total K /cal Menú Cena N° 06	133
148	Receta Estándar Batido de Taxo	134
149	Receta Estándar Huevos a la Mexicana	134
150	Receta Estándar Agua Aromática	135
151	Receta Estándar Pan de Cebada	135
152	Total Costo Menú Desayuno N° 07	136
153	Total K /cal Menú Desayuno N° 07	136
154	Receta Estándar Media Mañana	136
155	Receta Estándar Caldo de Camarón	137
156	Receta Estándar Mezcla de Vegetales	138
157	Receta Estándar Ceviche de Camarón	138
158	Receta Estándar Arroz Criollo	139
159	Receta Estándar Jugo de Temporada	140
160	Receta Estándar Tocinillo de Café	140
161	Total Costo Menú Almuerzo N° 07	141
162	Total K /cal Menú Almuerzo N° 07	141
167	Receta Estándar Gelatina de Sabores	144
168	Receta Estándar Jugo de Temporada	144
169	Total Costo Menú Cena N° 07	144

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
170	Total K /cal Menú Cena N° 07	145
171	Receta Estándar Batido de Mora	145
172	Receta Estándar Huevos al Vapor	145
173	Receta Estándar Café Pasado	146
174	Receta Estándar Pan Multigrano	147
175	Total Costo Menú Desayuno N° 08	147
176	Total K /cal Menú Desayuno N° 08	148
177	Receta Estándar Media Mañana	148
178	Receta Estándar Caldo de Costilla de Res	149
179	Receta Estándar Ensalada de Frutas y Repollo	150
180	Receta Estándar Pollo Asado	150
181	Receta Estándar Arroz Verde	151
182	Receta Estándar Jugo de Temporada	152
183	Receta Estándar Helado de Menta	152
184	Total Costo Menú Almuerzo N° 08	153
185	Total K /cal Menú Cena N° 08	153
186	Receta Estándar Media Tarde	154
187	Receta Estándar Fettuccini a la Bologñesa	154
188	Receta Estándar Pan de Ajo	155
189	Receta Estándar Espuma de Limón	155
190	Receta Estándar Jugo de Temporada	156
191	Total Costo Menú Cena N° 08	156
192	Total K /cal Menú Cena N° 08	156
193	Receta Estándar Jugo de Temporada	157
194	Receta Estándar Huevos Escalfados en Cebolla	157
195	Receta Estándar Chocolate Caliente	158
196	Receta Estándar Pan de Soya	158

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
197	Total Costo Menú Desayuno N° 09	159
198	Total K /cal Menú Desayuno N° 09	159
199	Receta Estándar Media Mañana	160
200	Receta Estándar Sopa de Verduras	160
201	Receta Estándar Ensalada San Isidro	161
202	Receta Estándar Arroz con Calamares	162
203	Receta Estándar Jugo de Temporada	163
204	Receta Estándar Ensaladas de Frutas al Ron	163
205	Total Costo Menú Almuerzo N° 09	164
206	Total K /cal Menú Almuerzo N° 09	164
207	Receta Estándar Media Tarde	164
208	Receta Estándar Ensalada de Pepinillo	165
209	Receta Estándar Lomo al Grill	165
210	Receta Estándar Puré de Papa	166
211	Receta Estándar Kaki de Vainilla	167
212	Receta Estándar Jugo de Temporada	167
213	Total Costo Menú Cena N° 09	168
214	Total K /cal Menú Cena N° 09	168
215	Receta Estándar Batido de Guanábana	168
216	Receta Estándar Huevos Horneados	169
217	Receta Estándar Chocolate Caliente	170
218	Receta Estándar Pan de Maíz	170
219	Total Costo Menú Desayuno N° 10	171
220	Total K /cal Menú Desayuno N° 10	171
221	Receta Estándar Media Mañana	172
222	Receta Estándar Chupe de Camarones	172
223	Receta Estándar Encebollado de Papa	173

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
224	Receta Estándar Pescado Frito	174
225	Receta Estándar Patacones	175
226	Receta Estándar Jugo de Temporada	175
227	Total Costo Menú Almuerzo N° 10	176
228	Total K /cal Menú Almuerzo N° 10	177
229	Receta Estándar Media Tarde	177
230	Receta Estándar Ensalada Fresca de Primavera	178
231	Receta Estándar Lonja de Carne	178
232	Receta Estándar Panqueque de Papa	179
233	Receta Estándar Tarta de Fresa	180
234	Receta Estándar Jugo de Temporada	180
235	Total Costo Menú Cena N° 10	181
236	Total K /cal Menú Cena N° 10	181
237	Receta Estándar Batido de Durazno	181
238	Receta Estándar Crepes	182
239	Receta Estándar Café Pasado	182
240	Receta Estándar Tostada	183
241	Total Costo Menú Desayuno N° 11	183
242	Total K /cal Menú Desayuno N° 11	184
243	Receta Estándar Media Mañana	184
244	Receta Estándar Caldo de Pata	185
245	Receta Estándar Ensalada de Aguacate	186
246	Receta Estándar Asado de Cerdo a la Canela	186
247	Receta Estándar Arroz a la China	187
248	Receta Estándar Crema de Fresas	188
249	Total Costo Menú Almuerzo N° 11	189
250	Total K /cal Menú Almuerzo N° 11	189

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
251	Receta Estándar Media Tarde	189
252	Receta Estándar Ensalada Mosaico de Pollo	190
253	Receta Estándar Costillas Asadas	191
254	Receta Estándar Arroz Blanco	191
255	Receta Estándar Taxada	192
256	Receta Estándar Jugo de Temporada	192
257	Total Costo Menú Cena N° 11	193
258	Total K /cal Menú Cena N° 11	193
259	Receta Estándar Batido de Tomatillo	193
260	Receta Estándar Tortilla Campesina	194
270	Receta Estándar Café Pasado	195
271	Receta Estándar Humita	195
272	Total Costo Menú Desayuno N° 12	196
273	Total K /cal Menú Desayuno N° 12	196
274	Receta Estándar Media Mañana	197
275	Receta Estándar Sancocho de Pescado	197
276	Receta Estándar Ensalada Fresca	198
277	Receta Estándar Arroz con Camarón	199
288	Receta Estándar Jugo de Temporada	199
289	Receta Estándar Dulce de Mandarina	200
290	Total Costo Menú Almuerzo N° 12	200
291	Total K /cal Menú Almuerzo N° 12	200
292	Receta Estándar Media Tarde	201
293	Receta Estándar Ensalada Capresse	201
294	Receta Estándar Chuletas de Cerdo	202
295	Receta Estándar Papas al Vapor	203
296	Receta Estándar Peras al Vino	203

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
297	Receta Estándar Jugo de Temporada	204
298	Total Costo Menú Cena N° 12	204
299	Total K /cal Menú Cena N° 12	204
300	Receta Estándar Jugo de Temporada	205
301	Receta Estándar Tortilla con Atún	205
302	Receta Estándar Agua Aromática	206
303	Receta Estándar Pan de Quinoa	206
304	Total Costo Menú Desayuno N° 13	207
305	Total K /cal Menú Desayuno N° 13	207
306	Receta Estándar Media Mañana	207
307	Receta Estándar Crema de Zanahoria al Jengibre con Mariscos	208
308	Receta Estándar Ensalada de Palmito	209
309	Receta Estándar Arroz con Concha	209
310	Receta Estándar Jugo de Temporada	210
311	Receta Estándar Queso de Zapallo	210
312	Total Costo Menú Almuerzo N° 13	211
313	Total K /cal Menú Almuerzo N° 13	211
314	Receta Estándar Media Tarde	211
315	Receta Estándar Ensalada de Verduras con Aderezo de Berros	212
316	Receta Estándar Arroz Chaufa	213
317	Receta Estándar Maduros al Grill	213
318	Receta Estándar Tunas en Almíbar	214
319	Receta Estándar Jugo de Temporada	214
320	Total Costo Menú Cena N° 13	214
321	Total K /cal Menú Cena N° 13	215
322	Receta Estándar Jugo de Temporada	215
323	Receta Estándar Tortilla de Esparragof	215

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
324	Receta Estándar Chocolate Caliente	216
325	Receta Estándar Trigopan	217
326	Total Costo Menú Desayuno N° 14	218
327	Total K /cal Menú Desayuno N° 14	218
328	Receta Estándar Media Mañana	218
329	Receta Estándar Sopa de Pescado y Tomate	219
330	Receta Estándar Mezcla de Vegetales	220
331	Receta Estándar Atún Marinado a la Parilla	221
332	Receta Estándar Papas Gratinadas al Vapor	222
333	Receta Estándar Jugo de Temporada	222
334	Receta Estándar Queso de Leche	223
335	Total Costo Menú Almuerzo N° 14	223
336	Total K /cal Menú Almuerzo N° 14	223
337	Receta Estándar Media Tarde	224
338	Receta Estándar Verduras Salteadas	224
339	Receta Estándar Lomo en Salsa Calzadora	225
340	Receta Estándar Barbarois de Limón	226
341	Receta Estándar Jugo de Temporada	226
342	Total Costo Menú Cena N° 14	227
343	Total K /cal Menú Cena N° 14	227
344	Receta Estándar Batido de Guineo	227
345	Receta Estándar Tortilla de Esparrago	228
346	Receta Estándar Café Pasado	229
347	Receta Estándar Pan Multigrano	229
348	Total Costo Menú Desayuno N° 15	230
349	Total K /cal Menú Desayuno N° 15	230
350	Receta Estándar Media Mañana	230

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
351	Receta Estándar Sopa Fría de Maíz y Yuca	231
352	Receta Estándar Escabeche de Pescado	232
353	Receta Estándar Arroz con Pimentón	233
354	Receta Estándar Jugo de Temporada	233
355	Receta Estándar Helado de Menta	234
356	Total Costo Menú Almuerzo N° 15	234
357	Total K /cal Menú Almuerzo N° 15	234
358	Receta Estándar Media Tarde	235
359	Receta Estándar Guatita	235
360	Receta Estándar Arroz Blanco	236
361	Receta Estándar Dulce de Mandarina	237
362	Receta Estándar Jugo de Temporada	238
363	Total Costo Menú Cena N° 15	238
364	Total K /cal Menú Cena N° 15	238
365	Receta Estándar Jugo de Temporada	238
366	Receta Estándar Ensalada de Porotos	239
367	Receta Estándar Chocolate Caliente	240
368	Receta Estándar Pan Multigrano	240
369	Costo Total Menú Desayuno N° 16	241
371	Total K /cal Menú Desayuno N° 16	241
372	Receta Estándar Media Mañana	242
373	Receta Estándar Sancocho de Cola de Res	242
374	Receta Estándar Ensalada del Huerto	243
375	Receta Estándar Arroz Criollo	244
376	Receta Estándar Pescado a la Marinera	245
377	Receta Estándar Jugo de Temporada	246

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
378	Receta Estándar Ensalada de Frutas	246
379	Costo Total Menú Almuerzo N° 16	247
381	Total K /cal Menú Almuerzo N° 16	247
382	Receta Estándar Media Tarde	247
383	Receta Estándar Ensalada de Piña	248
384	Receta Estándar T – Bone al Grill	248
385	Receta Estándar Tarta de limón	249
386	Costo Total Menú Cena 16	249
388	Total K /cal Menú Cena N° 16	249
389	Receta Estándar Batido de Durazno	250
390	Receta Estándar Mellocos Criollos	250
391	Receta Estándar Agua Aromática	251
392	Receta Estándar Tostada	252
393	Costo Total Menú Desayuno 17	252
395	Total K /cal Menú Desayuno N° 17	252
396	Receta Estándar Media Mañana	253
397	Receta Estándar Crema de Choclo	253
398	Receta Estándar Ensalada de Col y Zanahoria	254
399	Receta Estándar Arroz Verde	255
400	Receta Estándar Carne de Cerdo al Horno	256
401	Receta Estándar Jugo de Temporada	256
402	Receta Estándar Mandarinas en Almíbar	257
403	Costo Total Menú Almuerzo 17	257
405	Total K /cal Menú Almuerzo N° 17	258
406	Receta Estándar Media Tarde	258
407	Receta Estándar Papas al perejil	258

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
408	Receta Estándar Medallones de pescado en Salsa de Naranja	259
409	Receta Estándar Plato de Fruta de Temporada	259
410	Costo Total Menú Cena N° 17	260
412	Total K /cal Menú Cena N° 17	260
413	Receta Estándar Batido de Mora	260
414	Receta Estándar Huevos Reales	261
415	Receta Estándar Café Pasado	262
416	Receta Estándar Pan de Agua	262
417	Costo Total Menú Desayuno 18	263
419	Total K /cal Menú Desayuno N° 18	263
420	Receta Estándar Media Mañana	263
421	Receta Estándar Sopa de Crema de Hongo	264
422	Receta Estándar Brócoli con Salsa de Mantequilla y Limón	265
423	Receta Estándar Papas Gratinadas al Vapor	265
424	Receta Estándar Pollo al Oreganato	266
425	Receta Estándar Jugo de Temporada	267
426	Receta Estándar Mousse de Mango	267
427	Costo Total Menú Almuerzo N° 18	268
429	Total K /cal Menú Almuerzo N° 18	268
430	Receta Estándar Media Tarde	268
431	Receta Estándar Pan de Ajo	269
432	Receta Estándar Fettuccini al Pesto con Nueces	269
433	Receta Estándar Babaroise de plátano	270
434	Costo Total Menú Cena 18	270
436	Total K /cal Menú Cena N° 18	271
437	Receta Estándar Batido de Piña	271
438	Receta Estándar Crepes de Espinacas con Champiñones	271

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
439	Receta Estándar Café Pasado	272
440	Receta Estándar Pan de Quinoa	272
441	Costo Total Menú Desayuno N° 19	273
443	Total K /cal Menú Desayuno N° 19	273
444	Receta Estándar Media Mañana	274
445	Receta Estándar Sopa de Hierbas	274
446	Receta Estándar Ensalada Fresca	275
447	Receta Estándar Puré de papa	276
448	Receta Estándar Filetes de Corvina al limón	276
449	Receta Estándar Jugo de Temporada	277
450	Receta Estándar Manzanas al Horno	277
451	Costo Total Menú Almuerzo N° 19	278
453	Total K /cal Menú Almuerzo N° 19	278
454	Receta Estándar Media Tarde	279
455	Receta Estándar Ensalada de Pepinillo	279
456	Receta Estándar Canelón Relleno de Mariscos	280
457	Receta Estándar Queso de Piña	281
458	Costo Total Menú Cena N° 19	281
460	Total K /cal Menú Cena N° 19	281
461	Receta Estándar Jugo de Temporada	282
462	Receta Estándar Huevos al Vapor	282
463	Receta Estándar Café Pasado	283
464	Receta Estándar Humitas	283
465	Costo Total Menú Desayuno N° 20	284
467	Total K /cal Menú Desayuno N° 20	284
468	Receta Estándar Media Mañana	284
469	Receta Estándar Sancocho de Pescado	285

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
470	Receta Estándar Zanahorias con Jengibre	286
471	Receta Estándar Arroz Rojo	287
472	Receta Estándar Pollo Cocido en Ensalada	288
473	Receta Estándar Jugo de Temporada	288
474	Receta Estándar Leche Asada	289
475	Costo Total Menú Almuerzo N° 20	289
477	Total K /cal Menú Almuerzo N° 20	290
478	Receta Estándar Media Tarde	290
479	Ensalada de Pasta y Mariscos	290
480	Receta Estándar Arroz Blanco	291
481	Receta Estándar Pechuga de Pollo al Grill	292
482	Receta Estándar Pie de Mango	292
483	Costo Total Menú Cena 20	293
485	Total K /cal Menú Cena N° 20	293
486	Receta Estándar Batido de Frutilla	293
487	Receta Estándar Ensalada de Pulpo y Patatas	294
488	Receta Estándar Agua Aromática	295
489	Receta Estándar Pan de Cebada	295
490	Costo Total Menú Desayuno N° 21	296
492	Total K /cal Menú Desayuno N° 21	296
493	Receta Estándar Media Mañana	
494	Receta Estándar Sopa de Frijoles Negros	297
495	Receta Estándar Ensalada Fresca	298
496	Receta Estándar Arroz a la China	298
497	Receta Estándar Filete de Pescado en Salsa de Hongos	299
498	Receta Estándar Jugo de Temporada	300
499	Receta Estándar Helado de Jengibre y Limón	300

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
500	Costo Total Menú Almuerzo N° 21	301
502	Total K /cal Menú Almuerzo N° 21	301
503	Receta Estándar Media Tarde	301
504	Receta Estándar Ensalada de Colores	302
505	Receta Estándar Arroz con Hongos	303
506	Receta Estándar Lomo de Cardo a la Naranjilla	303
507	Receta Estándar Budín de Arazá	304
515	Costo Total Menú Desayuno N° 22	308
517	Total K /cal Menú Desayuno N° 22	308
518	Receta Estándar Media Mañana	308
519	Receta Estándar Sopa de Cebolla	309
520	Receta Estándar Ensalada de Apio	310
521	Receta Estándar Panqueque de Papa	310
522	Receta Estándar Pollo al vapor con fideos	311
523	Receta Estándar Jugo de Temporada	312
524	Receta Estándar Duraznos en Almíbar Rellenos	312
525	Costo Total Menú Almuerzo N° 22	313
527	Total K /cal Menú Almuerzo N° 22	313
528	Receta Estándar Media Tarde	313
529	Receta Estándar Ensalada del Huerto	314
530	Receta Estándar Papa Rellena	315
531	Receta Estándar Pescado Escabechado	316
532	Costo Total Menú Cena N° 22	316
534	Total K /cal Menú Cena N° 22	317
535	Receta Estándar Batido de Naranjilla	317
536	Receta Estándar Tortilla de Espárragos	317

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
537	Receta Estándar Agua Aromática	318
538	Receta Estándar Pan Integral	319
539	Costo Total Menú Desayuno N° 23	319
541	Total K /cal Menú Desayuno N° 23	319
542	Receta Estándar Media Mañana	319
543	Receta Estándar Sopa de Verduras con Carne	320
544	Receta Estándar Ensalada de Aguacate	320
545	Receta Estándar Arroz Rojo	321
546	Receta Estándar Almejas al Horno	322
547	Receta Estándar Jugo de Temporada	322
548	Receta Estándar Flan de Tapioca	323
549	Costo Total Menú Almuerzo N° 23	323
551	Costo Total Menú Almuerzo N° 23	323
552	Receta Estándar Media Tarde	324
553	Receta Estándar Ensalada Fresca de Palmito	324
554	Receta Estándar Fettuccini a la Marinara	325
555	Receta Estándar Babaroise de Naranja	326
556	Costo Total Menú Cena N° 23	326
558	Total K /cal Menú Cena N° 23	327
559	Receta Estándar Jugo de Temporada	327
560	Receta Estándar Tortilla con Atún	327
561	Receta Estándar Agua Aromática	328
562	Receta Estándar Pan de Maíz	328
563	Costo Total Menú Desayuno N° 24	329
565	Total K /cal Menú Desayuno N° 24	329
566	Receta Estándar Media Mañana	329
567	Receta Estándar Locro de Chochos	330

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
568	Receta Estándar Ensalada de Pimientos	331
569	Receta Estándar Arroz Criollo	331
570	Receta Estándar Camarones a la Criolla	332
571	Receta Estándar Jugo de Temporada	333
572	Receta Estándar Gelatina de Piña	333
573	Costo Total Menú Almuerzo N° 24	334
575	Total K /cal Menú Almuerzo N° 24	334
576	Receta Estándar Media Tarde	334
577	Receta Estándar Ratatui	335
578	Receta Estándar Arroz al Curry	335
579	Receta Estándar Pollo al Oreganato	336
580	Receta Estándar Tarta de Peras	337
581	Costo Total Menú Cena N ° 24	338
583	Total K /cal Menú Cena N° 24	338
584	Receta Estándar Jugo de Temporada	338
585	Receta Estándar Mote Pillo	338
586	Receta Estándar Café Pasado	339
587	Receta Estándar Pan de Avena	339
588	Costo Total Menú Desayuno N° 25	340
589	Total K /cal Menú Desayuno N° 25	340
591	Receta Estándar Media Mañana	341
592	Receta Estándar Crema de Espinaca	341
593	Receta Estándar Ensalada de Lechuga y Champiñón	342
594	Receta Estándar Patacones	343
595	Receta Estándar Pescado Horneado con Tomate y Champiñones	343
596	Receta Estándar Jugo de Temporada	344
597	Receta Estándar Mousse de Limón Mentolado	345

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
598	Costo Total Menú Almuerzo N° 25	345
600	Total K /cal Menú Almuerzo N° 25	346
601	Receta Estándar Media Tarde	346
602	Receta Estándar Ensalada de Pimientos	346
603	Receta Estándar Lasaña	347
604	Receta Estándar Barras Nanaimo	348
605	Costo Total Menú Cena N° 25	349
607	Total K /cal Menú Cena N° 25	349
608	Receta Estándar Batido de Mamey	349
609	Receta Estándar Tortilla Campesina	350
610	Receta Estándar Agua Aromática	350
611	Receta Estándar Pan de Avena	351
612	Costo Total Menú Desayuno N° 26	351
614	Total K /cal Menú Desayuno N° 26	351
615	Receta Estándar Media Mañana	351
616	Receta Estándar Sopa de Pollo	352
617	Receta Estándar Mezcla de Vegetales	353
618	Receta Estándar Arroz Blanco	353
619	Receta Estándar Camarones a la Diablada	354
620	Receta Estándar Jugo de Temporada	354
621	Receta Estándar Mousse de Piña	355
622	Costo Total Menú Almuerzo N° 26	355
624	Total K /cal Menú Almuerzo N° 26	356
625	Receta Estándar Media Tarde	356
626	Receta Estándar Ensalada Griega	356
627	Receta Estándar Arroz al Curry	357
628	Receta Estándar Osobusco al Vino	358

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
629	Receta Estándar Mousse de Moka	358
630	Costo Total Menú Cena N° 26	359
632	Total K /cal Menú Cena N° 26	359
633	Receta Estándar Jugo de Temporada	359
634	Receta Estándar Tortilla de Bacalao y Pimientos	360
635	Receta Estándar Café Pasado	360
636	Receta Estándar Pan de Soya	361
637	Costo Total Menú Desayuno 27	361
639	Total K /cal Menú Desayuno N° 27	362
640	Receta Estándar Media Mañana	362
641	Receta Estándar Caldo de Pollo con Jengibre	362
642	Receta Estándar Arroz con Camarones	363
643	Receta Estándar Jugo de Temporada	364
644	Receta Estándar Mousse de Kiwi	364
645	Costo Total Menú Almuerzo N° 27	365
647	Total K /cal Menú Almuerzo N° 27	365
648	Receta Estándar Media Tarde	365
649	Receta Estándar Brócoli con Salsa de Mantequilla y Limón	366
650	Receta Estándar Langostinos a la Plancha	366
651	Receta Estándar Mousse de Café	367
652	Costo Total Menú Cena N° 27	368
654	Total K /cal Menú Cena N° 27	368
655	Receta Estándar Batido de Frutilla	368
656	Receta Estándar Tortilla de Espinaca	369
657	Receta Estándar Café Pasado	369
658	Receta Estándar Pan de Quinoa	370
659	Costo Total Menú Desayuno N° 28	370

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
661	Total K /cal Menú Desayuno N° 28	370
662	Receta Estándar Media Mañana	370
663	Receta Estándar Caldo de Bolas de Verde	371
664	Receta Estándar Ensalada de Espinaca y Champiñones	372
665	Receta Estándar Papas Gratinadas al Vapor	372
666	Receta Estándar Calamares a la Plancha	373
667	Receta Estándar Jugo de Temporada	374
668	Receta Estándar Ensalada Pleno Verano	374
669	Costo Total Menú Almuerzo N° 28	375
671	Total K /cal Menú Almuerzo N° 28	375
672	Receta Estándar Media Tarde	375
673	Receta Estándar Fettuccini a la Putanesca	376
674	Receta Estándar Flan de Piña	377
675	Costo Total Menú Cena N° 28	377
677	Total K /cal Menú Cena N° 28	377
678	Receta Estándar Jugo de Temporada	378
679	Receta Estándar Filete de Pechuga de Pollo con Encebollado de Papa	378
680	Receta Estándar Café Pasado	379
681	Receta Estándar Humita	379
682	Costo Total Menú Desayuno N° 29	380
684	Total K /cal Menú Desayuno N° 29	380
685	Receta Estándar Media Mañana	380
686	Receta Estándar Sancocho Costeño	381
687	Receta Estándar Ensalada Saludable	382
688	Receta Estándar Arroz con Pimentón	383
689	Receta Estándar Camarones Enchilados	384
690	Receta Estándar Jugo de Temporada	384

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
691	Receta Estándar Peras en Vino tinto	385
692	Costo Total Menú Almuerzo N° 29	385
694	Total K /cal Menú Almuerzo N° 29	386
695	Receta Estándar Media Tarde	386
696	Receta Estándar Soufflé de Espinaca	386
697	Receta Estándar Arroz Pillaf	387
698	Receta Estándar Fricase de Ternera	388
699	Receta Estándar Rollo de Canela	389
700	Costo Total Menú Cena N° 29	390
702	Total K /cal Menú Cena N° 29	390
703	Receta Estándar Batido de Guanábana	390
704	Receta Estándar Huevos al Queso	391
705	Receta Estándar Agua Aromática	391
706	Receta Estándar Tostada	392
707	Costo Total Menú Desayuno N° 30	392
709	Total K /cal Menú Desayuno N° 30	392
710	Receta Estándar Media Mañana	392
711	Receta Estándar Sopa de Verduras	393
712	Receta Estándar Ensalada de Frutas y Repollo	393
713	Receta Estándar Soufflé de Papa	394
714	Receta Estándar Pargo en Salsa de Piña	395
715	Receta Estándar Jugo de Temporada	395
716	Receta Estándar Copa de Frutas	396
717	Costo Total Menú Almuerzo N° 30	288
719	Total K /cal Menú Almuerzo N° 30	396
720	Receta Estándar Media Tarde	397
721	Receta Estándar Ensalada Alemana	397

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
722	Receta Estándar Salpicón de Mariscos al Ajillo	398
723	Receta Estándar Tiramisú	399
724	Costo Total Menú Cena N° 30	399
726	Total K /cal Menú Cena N° 30	400
727	Proveedores para el Servicio de Catering	403
728	Equipamiento necesario del Servicio de Catering	428
729	Equipamiento necesario para el Área Administrativa	435
730	Presupuesto Equipamiento para el Servicio de Caterin	435
731	Requisitos necesarios para la apertura del Servicio de Catering	438
732	Gastos de Constitución para el Servicio de Catering	439
733	Consolidación de la materia prima necesaria para Servicio Mensual	442
734	Precio de Venta por Menú	455
735	Precio de Venta Promedio para Menús.	456
736	Plan de Publicidad para la oferta del Catering Service	458
737	Personal necesario para la operación del Servicio de Catering	461
738	Modelo de Ficha Profesiográfica Tipo 1 del Administrador	462
739	Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 del Administrador	463
740	Modelo de Ficha de Profesiográfica Tipo 3 del Administrado	464
741	Ficha Profesiográfica Tipo 1 para la Secretaria/ Contadora	465
742	Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 de la Secretaria/Contadora	467
743	Modelo de Ficha de Profesiográfica Tipo 3 de la Secretaria/Contadora	468
744	Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Nutricionista	469
745	Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 del Nutricionista	470
746	Modelo de Ficha de Profesiografica Tipo 3 del Nutricionista	288
747	Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Chef	472
748	Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 del Chef	474
749	Modelo de Ficha de Profesiográfica Tipo 3 del Chef	475

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
750	Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Subchef	476
751	Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 el Subchef	477
753	Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Cocinero	478
754	Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 el Cocinero	480
755	Modelo de Ficha de Profesiográfica Tipo 3 del Cocinero	481
756	Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Ayudante de Cocina	482
757	Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 el Ayudante de Coci	483
758	Modelo de Ficha de Profesiográfica Tipo 3 del Ayudante de Cocina	484
759	Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Panificador	485
760	Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 del Panificad	486
761	Modelo de Ficha de Profesiográfica Tipo 3 del Panificador	487
762	Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Ayudante del Panificador	488
763	Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 para el Ayudante del Panificador	489
764	Modelo de Ficha de Profesiográfica Tipo 3 del Ayudante del Panificador	490
765	Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Carnicero	491
766	Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 del Carnicero	492
767	Modelo de Ficha de Profesiográfica Tipo 3 del Carnicero	493
768	Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Jefe de Meseros	494
769	Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 el Jefe de Meseros	495
770	Modelo de Ficha de Profesiográfica Tipo 3 del Jefe de Meseros	496
771	Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Mesero	497
772	Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 el Mesero	498
773	Modelo de Ficha de Profesiográfica Tipo 3 del Mesero	499
774	Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Posillero	500
775	Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 el Posillero	501
776	Modelo de Ficha de Profesiográfica Tipo 3 del Posillero	502

777	Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Bodeguero	503
-----	--	-----

LISTA DE CUADROS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
778	Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 del Bodeguero	504
779	Modelo de Ficha de Profesiográfica Tipo 3 del Bodeguero	505
780	Costes Salariales del personal Administrativo Operativo del Servicio de Catering	508
781	Activos Fijos del Servicio de Catering	513
782	Activos Nominales del Servicio de Catering	513
783	Capital de Trabajo del Servicio de Catering	514
784	Inversiones del Servicio de Catering	514
785	Cálculo del servicio de la deuda del Servicio de Catering	515
786	Volumen Estimado de Ventas	515
787	Costos Fijos del Servicio de Catering	516
788	Costos Variables del Servicio de Catering	517
789	Costos de Fondos de Operación	517
790	Costos de Inversión Inicial	518
791	Flujo de Caja Neto	518
792	Análisis Financiero de Rentabilidad para el proyecto	519

LISTA DE GRÁFICOS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
01	Sexo del Encuestado	39
02	Edad del Encuestado	40
03	Estado Civil del Encuestado	41
04	Nivel de Instrucción del Encuestado	42
05	Ingresos Económicos del Encuestado	43
06	Satisfacción del Actual Servicio	44
07	Preferencia por la Implementación del Servicio de Catering	45
08	Preferencia por Tipo de Alimentos	46
09	Preferencia por Tipo de Preparación de Lácteos	47
10	Preferencia por Tipo de Preparación de Mariscos	48
11	Preferencia por Tipo de Preparación de Carnes	49
12	Preferencia por Tipo de Preparación de Huevos	50
13	Preferencia por Tipo de Preparación de Frutas	51
14	Preferencia por Tipo de Preparación de Verduras y Hortalizas	52
15	Preferencia por Tipo de Menú	53
16	Mapa de Ubicación de la entidad Petroecuador – Cantón Esmeraldas.	56
17	Logotipo Servicio de Catering.	440
18	Organigrama Empresarial "Flavor" Catering Service.	511

LISTA DE FIGURAS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
01	Proceso de Compra de Alimentos para Producción.	401
02	Proceso de Producción de Alimentos para Servicio	402
03	Proceso de Servicio al Cliente	403
04	Canal de comercialización directo para la oferta del Servicio de Catering.	457

LISTA DE ANEXOS

No.	DESCRIPCIÓN	PÁGINAS
01	Encuestas para Estudio de Mercado.	524
02	Distribución de la Planta del Servicio de Restaurante.	526
03	Herramientas de Gestión Administrativa para el Servicio de Catering.	528
04	Herramientas de Gestión Operativa para el Servicio de Catering.	532

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad un buen servicio de catering debe cumplir con las normas de Calidad y seguridad que provean un servicio de comidas de excelencia, basado en la elaboración de platos con las mejores materias primas del mercado, comidas sabrosas y balanceadas nutricionalmente, y el cumplimiento permanente de estrictas normas de sanidad, a más de atención personalizada que brinde un trato para que el cliente se despreocupe del servicio de comidas en su empresa, y siempre tenga soluciones inmediatas a sus solicitudes; todo ello con el objetivo de satisfacer al personal de una entidad.

La empresa Petroecuador de la ciudad de Esmeraldas carece de un servicio de Catering que ofrezca a sus empleados alimentos saludables y de calidad que sean seguros, es decir que estén libres de contaminantes; reuniendo las normativas que permita brindar un servicio exclusivo a este segmento de la población.

Por ello los problemas que se identifican en la entidad son: la inexistencia de personal capacitado, los alimentos no cumplen con funciones nutricionales ni con las normativas sanitarias; a demás el servicio no cuenta con una transportación adecuada provocando que los alimentos no lleguen en buen estado.

Actualmente este tipo de empresas no reciben un servicio de alimentación planificada ya que se contrata a empresas sin previa investigación y revisión del tipo de calidad del servicio, lo que conlleva a un inadecuado control de la estructura administrativa y operativa en esta área.

Es por ello que se ha visto la necesidad de desarrollar un proyecto en el cual se incluya todas las normativas de un buen servicio conjugado con el aporte técnico gastronómico.

En este contexto el presente estudio permitirá conocer los gustos y preferencias de los empleados para satisfacer las exigencias por medio del Servicio de Catering de calidad.

La insatisfacción de los empleados que laboran en la empresa Petroecuador en la ciudad de Esmeraldas con respecto al servicio alimenticio que reciben no cumple con las necesidades nutricionales que brinde un servicio de calidad y garantice la seguridad del empleado aplicando normas de sanitación y estándares de calidad que un servicio de catering debe desempeñar.

II. OBJETIVOS

a. GENERAL

1. Elaborar un estudio de Factibilidad para la Implementación de un Servicio de Catering en la Refinería Estatal Esmeraldas, Filial de Petroecuador, 2009.

b. ESPECÍFICOS

1. Realizar el Estudio de Mercado para identificar cada uno de sus elementos como la oferta y la demanda con el propósito de determinar el mercado objeto del estudio.
2. Realizar el estudio de factibilidad con la finalidad de conocer la viabilidad del proyecto.
3. Elaborar el Plan de empresa para determinar la viabilidad técnica, marketing y evaluación del proyecto.

III. MARCO TEORICO CONCEPTUAL

A. CATERING

1. Concepto

Servicio profesional que se dedica preferentemente al suministro de comida preparada, pero también puede abastecer de todo lo necesario para organizar un banquete o un evento:

El concepto de catering ha evolucionado en los últimos años, pasando de ser un servicio elitista a en cierta forma, popularizarse. Pero no sólo ha cambiado el tipo de cliente sino que también aumentado la competencia. Son muchos y muy variados los enfoques para montar una empresa de catering.

El cliente objetivo hacia el que decida dirigirse condicionará todos los aspectos de la actividad: los servicios que se ofrece, la aportación de capital necesaria para montar una empresa de catering variará en función de muchos factores (si compra o no menaje, camiones).

Hay que controlar el producto que ofrece al cliente ya que es el sello de identidad de la empresa. En ocasiones, es necesario subcontratar. Por ejemplo, cuando el cliente solicita un producto muy específico para el que el personal no tiene conocimiento –como la alta cocina oriental o capacidad para asumir un volumen elevado.

Para ello se debe disponer de una amplia cartera de proveedores, atención al cliente. El trato con el cliente debe ser directo para conocer de primera mano sus demandas.

2. Servicios que incluye el Catering Service

- Asesoramiento, planificación y dirección del servicio.
- Montaje, desmontaje y limpieza posterior del área de servicio.
- Equipamiento hostelero: mantelerías, mobiliario, cristalería, cubertería, vajilla, menaje, hielo, viandas, bebidas, y carta de menú para cada servicio.
- Camareros(as), personal de montaje, personal de cocina. Todo el personal con alta en Seguridad Social y Seguro de responsabilidad civil.
- Equipamiento en catering y mobiliario vestido con ornamentación floral.
- Transporte del servicio.
- Dispensación de bebidas durante todo el servicio.¹

3. La importancia del Catering en los eventos

Desde hace ya tiempo, el catering ha dejado de ser simplemente un servicio de comida y bebida para empezar a incluir otros elementos, como decoración, ambientación, contratación de personal, e incluso animación.

Esto se debe a que las expectativas de los clientes van más allá de un menú completo. Tradicional, intercontinental, oriental, árabe, etc. son opciones bastantes comunes en los menús para ofrecer. Los clientes prefieren un servicio integral más que un servicio de gastronomía. Es decir, buscan que el catering forme el evento en su totalidad: desde el menú seleccionado, un buen show, una recepción para recordar y detalles que sobresalgan.

Casi siempre, la primera impresión es la que cuenta. Crear un buen clima de bienvenida, como por ejemplo, una bebida con el nombre de la empresa o un plato que haga referencia a su cultura corporativa, es una opción que se detiene en el detalle. Para ofrecer un servicio integral es necesario estar informado ante las nuevas exigencias del mercado.

¹ www.wikipedia.org

La creatividad es necesaria debido a las exigencias actuales y tendencias mundiales, investigando, probando, así como el sabor, la textura y la calidad de los componentes de los platos; además, es importante, la presentación ya que juega un papel fundamental en un servicio de catering.

Si bien cada evento es un objetivo especial para armar un paquete de servicios, cada empresa resalta sus cualidades cuando le toca ofrecer el catering. No hay una tendencia específica, porque cada empresa se adapta a cada cliente en particular y al tipo de evento.

Cada vez la gente es más consciente de la importancia de tener una dieta equilibrada; que las grasas, que las verduras, la sal, si es frito u horneado. Se debe considerar además opciones Light, para vegetarianos, o celíacos.²

B. ESTUDIO ADMINISTRATIVO

Se refiere sobre el estudio administrativo y legal de la siguiente forma:

1. Estudio Administrativo

a. Definición de Administración

Se puede definir como el proceso de crear, diseñar y mantener un ambiente en el que las personas, laborar o trabajando en grupos, alcancen con eficiencia metas seleccionadas. Es necesario ampliar esta definición básica. Como administración, las personas realizan funciones administrativas de planeación, organización, integración de personal, dirección y control. Como tal, la definición es válida para toda clase de administración (Privada, Pública, Mixta, etc.), y para toda especie de organismo (industriales, comerciales o de servicios). La administración se ocupa del rendimiento; esto implica eficacia y eficiencia.

² www.elcateringfrances.com/Aguilera, S. Dorinda Catering y Eventos.

b. Organizar:

Una de las funciones administrativas de un gerente Comprende dos procesos básicos, como son: El desarrollo del marco estructural para la empresa y la definición de las relaciones administrativas y operativas. Dentro de las ventajas una buena organización está:

- Proporciona un marco en el cual el personal puede actuar unido en vez de hacerlo unos contra otros.
- El tipo de organización puede facilitar u obstaculizar el logro de los objetivos de la empresa.
- Proporciona comunicaciones eficientes y efectivas.
- Se reduce la duplicación del trabajo al mínimo.
- Los empleados conocen las rutas o redes de mando en la organización.
- El conocer los tipos de puestos en la organización y la escala de promoción también ayuda a los empleados a determinar sus opciones profesionales.

En esta etapa se define cómo y quién ejecutará el proyecto estableciendo un organigrama estructural el cual debe representar una visión de organización que defina claramente los niveles jerárquicos de la empresa.

- Nivel Directivo.
- Nivel Administrativo.
- Nivel Operativo.³

2. Estudio Legal

El proyecto para su operación y funcionamiento debe sujetarse entre otros a los siguientes impuestos y controles estatales:

³ www.monografias.com/trabajos10/teca.shtml

- Licencia Anual de funcionamiento otorgada por el municipio del cantón donde el proyecto se ejecute.
- Afiliación a la Cámara de Turismo del cantón.
- Permiso otorgada por la Unidad de los Bomberos del cantón.
- Impuestos Municipales.
- Impuestos al Sistema de rentas Internas, RUC.
- Impuestos por la licencia de funcionamiento otorgada por el Ministerio de Salud Publica.
- En este punto se describen la cantidad que se debe pagar en impuestos y controles estatales.

C. ESTUDIO AMBIENTAL.

1. Concepto

Se define aspecto ambiental como elemento de las actividades, productos o servicios de una organización que puede interactuar con el medio ambiente.

Por tanto, un aspecto ambiental es aquello que una actividad, producto o servicio genera (en cuanto a emisiones, vertidos, residuos, ruido, consumos, etc.) que tiene o puede tener incidencia sobre el medio ambiente, entendido éste como el medio natural receptor de los aspectos ambientales, incluyendo dentro de este medio los seres vivos que habitan en él.

2. Impacto Ambiental y medidas de mitigación.

Se define impacto ambiental como cualquier cambio en el medio ambiente, sea adverso o beneficioso, resultante en todo o en parte de las actividades, productos y servicios de una organización.

Algunos autores consideran acertadamente una diferenciación de mayor detalle y distinguen efecto e impacto de tal manera que se considera efecto ambiental como el cambio de comportamiento del medio natural y el impacto como la categorización o valoración de ese cambio.

Posteriormente se determinara el sistema de mitigación más adecuado dependiendo del estado y del medio ambiente en general.

D. ESTUDIO DE MERCADO

1. Estudio de mercado

Es la búsqueda, análisis y evaluación de la información del mercado para la definición, identificación y solución de los elementos del marketing.

2. Funciones

- a) Para proporcionar información que ayude a comprender el mercado y el entorno.
- b) Para identificar limitaciones y oportunidades.
- c) Para desarrollar y evaluar cursos de acción alternativos.
- d) Para tomar decisiones claves para el futuro de su empresa.

De una manera resumida, veamos las aplicaciones de la investigación del mercado en los distintos sectores del marketing.⁴

⁴ CENTRO DE APOYO A LAS EMPRESAS. 2000.

3. Componentes del Estudio de Mercado.

a. Demanda

La demanda es la expresión de la forma en la cual una comunidad desea utilizar sus recursos con el objeto de satisfacer sus necesidades, buscando maximizar su utilidad, bienestar y satisfacción.⁵

1) Objetivo del análisis de la demanda

Determinar y medir cuales son las fuerzas que afectan los requerimientos del mercado con respecto a un bien o servicio. La demanda es función de Necesidad real que se tiene del bien o servicio, su precio, nivel de ingresos de la población, indicador económico.

2) Tipos de demanda

La demanda se clasifica de acuerdo con su probabilidad y de acuerdo con los consumidores o usuarios inmediatos.

a) De acuerdo con su probabilidad

- Demanda efectiva o real, es la demanda totalmente cierta.
- Demanda aparente, es aquella demanda probable en la cual no se conocen las perdidas y/o mermas por comercialización.
- Demanda potencial, es la demanda probable que al satisfacer determinadas condiciones no se puede volver real.

⁵ ARBOLEDA, G. 1998.

b) De acuerdo con los consumidores o usuarios inmediatos

Demanda básica, cuando el uso o consumo es final, Demanda derivada, cuando los usuarios o consumidores son intermediarios.

3) La demanda en el estudio del mercado

La demanda se clasifica en:

a) Demanda insatisfecha: Cuando la demanda total no esta debidamente satisfecha es decir en la que lo producido u ofrecido no alcanza a cubrir los requerimientos de mercado.

b) Demanda satisfecha saturada: La que ya no puede soportar una mayor cantidad del bien o servicio en el mercado, pues se está usando plenamente.

c) Satisfecha no saturada: Es la que se encuentra aparentemente saturada.⁶

b. La oferta

Se refiere al comportamiento de la misma y a la definición de las cantidades que ofrecen o pueden proporcionar quienes dentro de sus actividades proveen de bienes y servicios similares al del proyecto. Incluye lo siguiente.

1) Análisis de la oferta actual

Se busca caracterizar la evolución de la oferta.

⁶ LANDAZURI, C. 1998.

2) Caracterización del mercado

Consiste en recopilar, procesar y analizar la información que permita aclarar el régimen de mercado y lo caracterice en su estructura como de competencia perfecta o monopólica o en una posición entre ambas.

3) Pronóstico de la oferta

Consiste en tratar de identificar, con la ayuda de distintas hipótesis, la probable evolución futura de la oferta.⁷

4) Objetivo del análisis de la oferta

Determinar o medir las cantidades y condiciones en que una economía puede y quiere poner a disposición del mercado un bien o servicio.⁸

a. Competencia

Se trata de analizar correctamente la operación de aquellas unidades que están operando en el mercado que en principio serán competencia directa del proyecto que se estudia, bien por su previsible localización, categoría, nivel y servicios, etc.⁹

b. Proveedores

La investigación de mercado también sirve para conocer los proveedores de equipos, materias primas, envases y otros materiales que se necesita para producir y vender las mercaderías o entregar los servicios.

⁷ ARBOLEDA, G.1998

⁸ LANDAZURI, C. 1998

⁹ VELASTEGUI, H.

- ✓ Precios.
- ✓ Condiciones de pago.
- ✓ Nivel de calidad.
- ✓ Relación con la clientela.
- ✓ Repuestos las partes de las máquinas.
- ✓ Forma de entrega.
- ✓ Condiciones adecuadas de manipulación del producto.
- ✓ Cantidades necesarias requeridas.
- ✓ Rango de acción de los proveedores.

c. Propaganda

La investigación sirve para indicar cuál es mejor vehículo de comunicación para la propaganda del producto o servicio.

4. Métodos de investigación de mercados

Existen diferentes métodos de investigación de mercado, a saber:

a. Entrevista.- Un entrevistador conduce la entrevista, siguiendo un cuestionario especialmente elaborado para obtener determinadas informaciones.

b. Sondeo.- Este es un método sencillo y barato de investigar que se caracteriza por preguntas orales simples y objetivas. Del mismo modo se obtienen respuestas sencillas y objetivas.

c. Observación.- El método de cuestionario consiste en investigar la opinión de las personas a través de un cuestionario escrito a ser respondido por escrito por la propia persona investigada.

5. Etapas en la investigación de mercado

a. El primer paso en el proceso de investigación se refiere a la formulación de los problemas, que nos conducirá a establecer los objetivos fundamentales y el tipo de información necesaria para alcanzar tales objetivos.

b. Después, se determinan las fuentes de información, o sea, los locales en donde los datos puedan ser levantados.

c. Considerando los objetivos de estudio y las fuentes a ser alcanzadas, son preparados los cuestionarios, tomándose en cuenta la necesidad de facilitar el registro exacto de observaciones.

d. Después de la confección de los cuestionarios, se determina la “muestra”, o sea, el grupo de personas, tiendas, supermercados, etc., en donde procederemos a pedir que contesten las preguntas del cuestionario. La muestra que seleccionaremos tiene que ser representativos del segmento de mercado en el cual pretendemos vender nuestros productos o servicios.

Las características de una muestra varían, pero de una manera general podemos decir como ejemplo que son la edad, sexo, poder adquisitivo, gustos e intereses por determinados asuntos, entre otros.

e. Una vez que se definió el área de actuación de la investigación, se realiza la recolección de los datos.

f. Después de conseguir la información, se procede a evaluar los datos obtenidos, para ver si las instrucciones fueron seguidas y si todas las preguntas y observaciones fueron hechas y si los datos resultantes son coherentes y lógicos.

g. Se realiza entonces la tabulación de los datos para su análisis posterior.

h. Para finalizar, se prepara el resumen de la investigación, teniendo en cuenta que el objetivo del mismo es mostrar el cuadro completo en el menor espacio de tiempo posible.¹⁰

E. ESTUDIO FINANCIERO.

Los principales aspectos que debe considerar este estudio son:

- a. Determinación afinada del monto de inversión inicial, incluyendo el capital de trabajo inicial.
- b. Determinación de las alternativas de financiamiento para la inversión inicial y el análisis respectivo.
- c. Estimación de los flujos netos de fondos para la evaluación.

1. Monto de la inversión inicial

La inversión inicial tiene tres componentes: activos fijos, activos nominales y capital de trabajo inicial.

a. Activos fijos

- 1) Terrenos.
- 2) Obras físicas (edificios, estacionamientos, bodegas, etc.)

b. Activos variables

- 1) Equipamiento (maquinas, muebles, herramientas.)

¹⁰ CENTRO DE APOYO A LAS EMPRESAS, 2000.

- 2) Instalaciones complementarias (Conexión a la red de agua potable, desagües, luz eléctrica, etc.)
- 3) Vehículo (transporte).

c. Activos nominales

- 1) Gastos de organización (gastos legales, diseño del sistema de información administrativo, supervisión de la instalación. Etc.)
- 2) Gastos de la puesta en marcha (por ejemplo, pruebas preliminares de los equipos)
- 3) Gastos de capacitación.
- 4) Patentes y licencias (permisos y patentes municipales, uso de marca, etc.)
- 5) Imprevistos (generalmente se estima un porcentaje el total).

d. Capital de trabajo inicial

Conjunto de recursos necesarios, en la forma de activos circulantes (bienes o derechos de la relativa fácil liquidación, tales como dinero en efectivo y en Bancos, materias primas, cuentas por cobrar, etc.) para la operación normal del proyecto durante su ciclo productivo, para una capacidad y tamaño determinados.

Se denomina “ciclo productivo” al proceso que empieza con el primer desembolso en pago de insumos y termina cuando los productos respectivos son vendidos y se recibe el ingreso de fondos provenientes de la venta. En general, este ciclo dura como mínimo 30 días y en varios casos puede durar bastante más tiempo.

Entonces, la idea de mantener un capital de trabajo consiste en que al empezarse el proyecto se cuente con la “liquidez” necesarias para operar en este ciclo.

Estos fondos se mantienen siempre dentro del proyecto, ya que son recuperados en las ventas y luego aplicados nuevamente en el siguiente ciclo.

Existen varios métodos para estimar el capital de trabajo inicial necesario para el proyecto, entre ellos el método del ciclo productivo y el método del déficit acumulado máximo, los que pueden ser revisados en textos de preparación y evaluación de proyectos.

En esta parte del estudio debe desarrollarse un cuadro con cierta información:

- Cada ítem de inversión inicial.
- Monto del ítem en unidades monetarias.
- Momento en que se lleva a cabo la inversión específica.

2. Determinación y análisis de las alternativas de financiamiento.

Las alternativas de financiamiento para la inversión inicial pueden provenir de fuentes propias o de fuentes externas.

a. Fuentes propias

- 1) Aportes de los socios.
- 2) Emisión de acciones en las sociedades anónimas.
- 3) Presupuesto público en las organizaciones gubernamentales o estatales.

b. Fuentes externas

- 1) Créditos de Bancos e instituciones financieras (nacionales o extranjeras)
- 2) Créditos de organismos nacionales de fomento.
- 3) Créditos de organismos internacionales.

Nota: en el caso de un proyecto de corte privado, una vez operando el proyecto, caben otras posibilidades internas (por ejemplo, utilidades después de impuestos) y externas (por ejemplo, emisión de bonos o debentures).

Algunos aspectos importantes a considerar son los siguientes:

Si se usara crédito, los activos de largo plazo (la mayor parte de la inversión inicial) deben ser financiados con crédito de largo plazo, mientras que los activos circulantes (activos de corto plazo) deben ser financiados con créditos de corto plazo.

La elección entre fuentes propias y fuentes externas depende entre otras cosas de: el monto a financiar y la disponibilidad de fondos propios para ello; la relación que exista entre la rentabilidad que pueden obtener los fondos propios en otra alternativa y la tasa de interés de los créditos.

Para las alternativas de crédito deben elaborarse los cuadros de amortización y seleccionar aquella(s) no sólo más barata(s), sino también con un flujo de pagos que resulte “cómodo” para pagar con los fondos provenientes de las operaciones. Además, debe analizarse cuidadosamente la factibilidad de obtener tales créditos.

3. Determinación de los flujos netos de fondos para la evaluación

El flujo neto de fondos de un proyecto está compuesto por:

- Egresos de fondos por inversión inicial (I.I).
- Ingresos y egresos de fondos de operación.
- Valor de recuperación de los activos del proyecto al fin de su vida útil.

Los únicos aspectos contables que se deberá considerar en este punto son las amortizaciones de gastos de organización y puesta en marcha y las depreciaciones de activo fijo físico (excepto los terrenos), los cuales si bien no son flujos efectivos de dinero afectan a los flujos netos de fondos, debido a su efecto en los impuestos a pagar por concepto de impuesto a las utilidades.

A este nivel, se tiene claro prácticamente todos los ingresos y egresos de fondos y sólo habría que agregar los impuestos y los intereses por créditos.¹¹

F. EVALUACIÓN FINANCIERA.

Para evaluar el proyecto se realizarán los siguientes análisis:

Evaluación de Inversiones en base del análisis del Flujo Neto de Caja: FNC total por dólar de inversión, FNC promedio por dólar de inversión, período real de recuperación. El Punto de Equilibrio, el Valor Actual neto y la Tasa Interna de Retorno.

1. Valor Actual Neto (NPV o VAN)

El VAN de un proyecto se define como la diferencia entre los valores actuales de sus futuras entradas y salidas en efectivo. Esto significa que todas las corrientes de liquidez anuales han de actualizarse al punto de tiempo 0 (el comienzo de la ejecución) a una tasa de actualización previamente fijadas. Un proyecto es comercialmente aceptable si su valor actualizado es mayor que 0, o por lo menos igual a cero.

Al escoger entre varios proyectos posibles, ha de tomarse como digno de ejecución el que tenga mayor valor actualizado neto.

2. Tasa de Rendimiento Interna (TIR)

Por definición, la tasa de rendimiento interna es aquella que refleja el rendimiento de los fondos invertidos.

El TIR, es la máxima tasa de interés que puede pagarse o que gana el capital no amortizado en un período de tiempo y que conlleva a la recuperación o consumo del capital.

¹¹ <http://www.Freewebtown.com/gaigoisaigon>. Philip Kotler y Gary Armstrong, 2003.

3. Relación Beneficio/Costo

La relación Beneficio – Costo se obtiene dividiendo el valor actualizado del flujo de ingresos, por el valor actualizado del flujo de costos.¹²

$$\text{RELACIÓN B/C} = \frac{\text{VAN Ingresos}}{\text{VAN Egresos}}$$

G. GASTRONOMÍA

1. Concepto

Es el estudio de la relación entre cultura y alimento. A menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía únicamente tiene relación con el arte culinario y la cubertería en torno a una mesa. Sin embargo ésta es una pequeña parte del campo de estudio de dicha disciplina: no siempre se puede afirmar que un cocinero es un gastrónomo. La gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida.

Son propias de un gastrónomo actividades tales como degustar, transformar, historiar, narrar, descubrir, vincular, entender, conocer, contextualizar, experimentar e investigar los alimentos. Así pues, la gastronomía se debe entender como una actividad interdisciplinaria. De esta forma se vinculan bellas artes, ciencias sociales, ciencias naturales e incluso ciencias exactas alrededor del sistema alimenticio del ser humano.

¹² YUCTA, Patricio. 2002.

2. Gastronomía del Ecuador

La identidad ecuatoriana se manifiesta a través de la cocina popular, la misma que utilizando los productos agrícolas típicos de cada una de nuestras regiones, da lugar a innumerables platos, que con sus colores y aromas identifican la costumbre alimenticia de los diferentes pueblos que conforman el Ecuador. La tradición oral permite la transmisión del conocimiento respecto a la preparación de diferentes platos y sus secretos para adquirir sabor.

La cocina ecuatoriana, que es conocida bajo "comida criolla" o "comida nacional", es una gastronomía relativamente nueva. Aunque no es conocida internacionalmente, tiene un valor muy original. Al lado de los diferentes alimentos básicos en las regiones, que sirven para platos fuertes simples de recetas ancianas, también influencias europeas (sobre todo españolas) y norteamericanas tienen un papel importante en la cocina del Ecuador.

La gastronomía de Ecuador se caracteriza por su diversidad, la cual varía de acuerdo la región geográfica. Las tres principales regiones gastronómicas del Ecuador son: costeña, andina y amazónica.

La comida ecuatoriana actual es, pues, el resultado de una rica tradición culinaria, en la que se combinan sustancias y costumbres de varios continentes, mezcladas sabiamente en el crisol del buen gusto popular. Una cultura auténtica, macerada por siglos, en la que nada falta salvo, quizá, un vino generoso y de factura propia.

a. Gastronomía de la Sierra

La cocina serrana es deliciosa y variada, se provee básicamente de granos, un buen ejemplo es el plato tradicional llamado fanesca, la que debe contener variedades de granos como el maíz que es uno de los más utilizados en la cocina de la sierra.

La papa es otro elemento esencial para la elaboración de los distintos platos serranos como el molo, llapingachos, locro, yahuarlocro y tamales.

Otros platos de la comida serrana están elaborados a base de carne de cerdo, por ejemplo la fritada, hornado, carne colorada, patas de chanco emborrajadas, cuero de chanco. Además las cecinas de res son muy apetecidas, y el cuy por su parte también constituye un plato típico.

En la sierra son conocidos los dulces a base de sambo, guayaba, babaco, durazno, membrillo, manzana, pera, capulí y el arrope de mora. Los higos cocidos con panela y servidos con queso.

b. Gastronomía de la Amazonía

La Amazonía ecuatoriana es una reserva fabulosa de especies animales y vegetales. Entre los vegetales de consumo generalizado se destaca la guayusa, el chucchuwaso. Las bebidas más importantes y ceremoniales son la chicha de chontanduro, la de yuca, y la ayahuasca.

La tradición culinaria de los siona - secoyas y cofanes, incluye a la guanta y al saíno, ahumados, fritos o cocinados, a la par está la sopa de tortuga y los dulces de cocona y naranjilla. Los cofanes suelen preparar el cazabe o pan de yuca, tamal llamado maito.

c. Gastronomía de la Costa

La Costa es una de las regiones más coloridas y exuberantes de la culinaria ecuatoriana, existe una gran variedad de platos elaborados a base de mariscos y pescados que han hecho de la cocina costeña un universo de deliciosos aromas, colores y sabores.

Uno de los platos costeños más conocidos es el cebiche, se prepara con pescado crudo curtido en limón y se añade sal, pimienta, cebolla, tomate, aceite y perejil.

El cebiche de camarón es previamente cocido e incluye salsa de tomate, en cambio, el cebiche de concha lleva el molusco crudo con su propio jugo.

En cuanto a las sopas, tenemos el sancocho, que tiene sus orígenes en el cocido español, cuyos principales ingredientes son: pecho de res, yuca, choclo y verde. La sopa marinera, elaborada a base de mariscos y otras como: el chupé de pescado, la sopa de bolas de verde, el sango, el caldo de manguera, la cazuela, biche de pescado y encebollados.

Entre los platos fuertes más sobresalientes está la tradicional menestra de lentejas o fréjoles con patacones y carne asada; la guatita, seco de chivo, el pescado frito, el arroz marinero, el arroz con camarones, el de concha, entre otros.

Existe en la Costa una gran cantidad de frutos nativos como: guabas, guayabas, caimitos, ovos, cacao, papayas, lúcumas, caimitos, aguacates, tunas, cerecillas, y otros frutos introducidos por los españoles, como la naranja, melón, piña, coco, mango y el tamarindo.

Existen diversos tipos de plátano que crecen en varias regiones, siendo el principal la Musa Regia, es decir plátano verde o maduro, base de la cocina costeña, con él se elaboran un sinnúmero de deliciosos potajes como: emborrajados, bollos, tamales, empanadas, ayampacos, bala de verde, corviche.

1) Gastronomía Esmeraldeña

Esmeraldas, tiene una gastronomía vernácula única en la geografía ecuatoriana con muchos secretos que le dan un sabor especial muy apetecido en el país. Sus exquisitos platos tienen como base productos del mar, carne de animales silvestres, coco, plátano verde, maduro y la chillangua, ingredientes utilizados frecuentemente para la elaboración de los conocidos platos tapaos, encocaos, pusandao, ensumacao, así llamados desde siempre.

En el Cantón el visitante puede disfrutar de ceviches, pescado frito con arroz y patacones, sopa marinera, caldo de bagre, arroz con camarón, arroz con concha, cangrejos encocaos, arroz marinero, encocaos de guanta y muchas delicias más.

En postres, dulces típicos se puede saborear las famosas cocadas negra y blanca, el manjar de leche, arroz de leche, la conserva de guayaba, las majajas, humitas, los cabellos de ángel, cazabe, mazato y la chucula.¹³

H. PLAN DE EMPRESA

1. Definición

Un plan de empresa es una memoria que describe un proyecto, a la vez que analiza su viabilidad técnica, económica y financiera del mismo. Es imprescindible para la puesta en marcha de una empresa, recoge además todos los procedimientos y estrategias necesarias para hacer realidad el proyecto.

2. Objetivos

- Permitir al emprendedor realizar un análisis exhaustivo de todos los aspectos que pueden afectar a su proyecto.
- Actuar como carta de presentación de la iniciativa empresarial de cara a posibles inversores, subvenciones públicas, bancos, etc.

3. Funciones

- Demostrar la consistencia del proyecto.
- Planificar las estrategias.
- Establecer los lazos necesarios entre los promotores que se impliquen en el mismo.

¹³ www.edufuturo.com/educacion.php

- Como se indicó en los objetivos, ser el instrumento a utilizar a la hora de buscar los recursos necesarios para la puesta en marcha de la empresa.

4. Ventajas

- Se pone de manifiesto la viabilidad del negocio.
- Se dispone de toda la información de una forma clara y bien estructurada.
- Es una prueba de profesionalidad.

5. Recomendaciones para elaborar un buen Plan de Empresa

La información recogida en un Plan de Empresa debería cumplir los siguientes requisitos:

- Ser clara y concisa
- Ser cierta y comprobable
- Estar actualizada
- Ser global, es decir, abarcar todos los aspectos de la actividad empresarial
- Estar redactada de forma comprensible para los destinatarios y con un criterio uniforme.

6. Estructura y contenido

a. Concepción, resumen e historia breve del proyecto

A modo de introducción. Descripción del producto o servicio, demanda del mismo y previsión de riesgos. Evolución y situación actual del proyecto.

b. Recursos humanos y promotor/es.

Datos personales, de formación y experiencia de las personas participantes definiendo el grado de implicación de cada uno tanto en inversión como en trabajo) y sus expectativas con respecto a la empresa (beneficios). Organigrama y funciones de cada uno.

c. Área comercial y situación del mercado.

Estudio de posibles clientes y sus características, de la competencia (aciertos, errores y nuestras estrategias para superarla o hacernos un hueco en el mercado). Definición de las estrategias de publicidad y marketing, de la distribución del producto o servicio y de las características del mismo para adaptarlo a los gustos y necesidades del cliente. Finalmente, análisis de los proveedores previstos.

d. Descripción del proceso de producción o la organización del servicio previstos.

Todo lo relativo a los medios empleados (materias primas necesarias, herramientas, maquinaria), especialización y tiempos requeridos y cantidad que podrá ofrecerse con los recursos iniciales.

e. Temporización.

Planificación realista de objetivos por fechas, a corto, medio y largo plazo.

Plan de inversiones necesarias (al inicio y posteriores), Plan de financiación, es decir, cómo van a obtenerse los medios para afrontar las inversiones (créditos, subvenciones, etc.).

Previsión de resultados; gastos y beneficios esperados en los dos o tres primeros años. Es conveniente también definir el "punto crítico" o cifra mínima de ventas necesaria para que la empresa no incurra en pérdidas.

Por otro lado hay que establecer una previsión de tesorería (entradas y salidas de dinero a las que la empresa deberá hacer frente mes a mes durante los primeros meses de puesta en marcha del negocio, teniendo en cuenta los posibles aplazamientos en los pagos y los plazos de producción, para garantizar la solvencia del mismo.

Finalmente un balance de previsión que se muestre la evolución esperada del patrimonio de la empresa durante los primeros años de funcionamiento.

f. Aspectos legales de la constitución de la empresa.

Forma jurídica adoptada y distintos tipos de contrato de los trabajadores. Señalar aquella legislación que afecte de uno u otro modo a la empresa (en la producción o prestación de servicios). Finalmente hacer constar también cualquier ventaja legal a la que puede acogerse el proyecto.

g. Conclusiones.

Resumen global de los puntos atractivos del proyecto así como de sus posibles riesgos.¹⁴

I. RECETARIO

1. Definición Receta Estándar

La receta estándar es una lista detallada de los ingredientes necesarios para la preparación de un platillo, aderezo, salsa y guarnición en un formato especial. Como información adicional contiene los costos unitarios, las cantidades utilizadas y los costos totales, mismos que sirven para calcular el precio de venta de los platillos.

¹⁴ www.eduso.net

La cocina deberá planear la producción diaria de platillos que confirman su carta o menú, con el fin de evitar sobrantes de producción, mala presentación y pérdidas de materiales que incrementen el costo del día.

La planeación se hace con base a una revisión diaria de producción que se deriva de las comandas, las cuales se indican día a día el número de platillos que salen de cada uno de ellos y lo que se tiene en la carta, para que se apeguen a la realidad. Las recetas estándar se elaboran para determinar los siguientes conceptos:

- Ingredientes que intervienen en la preparación del platillo.
- Cantidad de cada uno de ellos, o sea el peso y tamaño de la porción.
- Costos de los ingredientes utilizados.
- Sistema para la preparación de los ingredientes.
- Presentación del platillo.¹⁵

J. DATOS HISTÓRICOS DE LA EMPRESA.

1. Petroecuador

a. Reseña Histórica

El 23 de junio de 1972 se creó la Corporación Estatal Petrolera Ecuatoriana-CEPE, como una entidad encargada de desarrollar actividades que le asignó la Ley de Hidrocarburos y, además, explorar, industrializar y comercializar otros productos necesarios para la actividad petrolera y petroquímica, así como las sustancias asociadas, con el fin de alcanzar la máxima utilización de los hidrocarburos, para el desarrollo general del país, de acuerdo con la política nacional de hidrocarburos formulada por la Función Ejecutiva.

¹⁵ www.guante-blanco.es

El 17 de agosto de 1972 se realizó la primera exportación de crudo de 308.283 barriles vendidos a US\$ 2.34 p/b, por el Puerto de Balao, en Esmeraldas, parte constitutiva del Sistema del Oleoducto Transecuatoriano SOTE.

El crecimiento de las operaciones petroleras generó la necesidad de darle autonomía y capacidad de gestión, que conllevó la transformación legal y organizacional, dando como resultado la actual estructura empresarial conocida como PETROECUADOR.

b. Petroecuador, la Empresa Ecuatoriana

1) Misión

PETROECUADOR es una Empresa Estatal integrada, cuya finalidad es generar recursos para el desarrollo de la población ecuatoriana, mediante la eficiente explotación de los hidrocarburos, en un marco de respeto y protección al medio ambiente; acorde con las políticas establecidas por el Gobierno Nacional y bajo el marco jurídico vigente.

2) Visión

Empresa Petrolera Estatal, que maneja los negocios petroleros que le asigna el Estado, con capacidad estratégica, flexibilidad organizacional, autonomía financiera y administrativa y cultura empresarial competitiva; que opera con estándares de eficiencia internacional; líder en el mercado nacional.

3) Política Petrolera

La Política Petrolera se sustentará en el fortalecimiento de PETROECUADOR como una verdadera empresa, permitiéndole que con sus cerca de cuatro mil millones de dólares en activos, más de tres mil quinientos millones de barriles de reservas probadas y un negocio positivo en marcha, no se vean afectada por decisiones políticas.

La Empresa Estatal Petróleos del Ecuador, PETROECUADOR, tiene por objeto el desarrollo de actividades en todas las fases de la industria petrolera en el país. PETROECUADOR es la matriz ejecutiva de un grupo formado por tres empresas filiales, especializadas en las siguientes actividades hidrocarburíferas:

- Exploración y explotación: PETROPRODUCCION
- Industrialización: PETROINDUSTRIAL
- Comercialización y transporte: PETROCOMERCIAL

En el ejercicio de sus actividades, PETROECUADOR y sus empresas filiales preservan el equilibrio ecológico, previniendo y controlando la contaminación ambiental, así como evitando que sus actividades afecten negativamente a la organización económica y social de las poblaciones asentadas en las zonas donde éstas se realizan.

c. Petroindustrial

Visión: Ser reconocida como una empresa de primer nivel en refinación de petróleo, con personal altamente calificado, dentro de un ambiente de transparencia, excelencia operacional y responsabilidad socio ambiental.

Misión: Producir derivados del petróleo para satisfacer el mercado nacional, bajo estándares internacionales de calidad, asegurando el cuidado ambiental, con talento humano capacitado y comprometido, contribuyendo con el desarrollo del país.

Es la filial de PETROECUADOR encargada de transformar los hidrocarburos mediante procesos de refinación para producir derivados que satisfagan la demanda interna del país.

1) Organización Funcional

PETROINDUSTRIAL está estructurada por: el Consejo de Administración, la Vicepresidencia, la Subgerencia de Operaciones, la Subgerencia de Proyectos y dependencias técnico administrativas de gestión empresarial.

d. Refinería Estatal Esmeraldas

La refinería inicia su operación el 4 de mayo de 1977, siendo el Ing. Alfredo Monge Freire el primer superintendente.

La Refinería Estatal Esmeraldas está situada a 5.4 kilómetros de distancia del Océano Pacífico, en línea recta, a 6 Km. del centro de la ciudad de Esmeraldas, junto a la vía que conduce a Atacames. Las instalaciones se encuentran a 200 m del río Teaone y a 4 Km. del río Esmeraldas, ocupando una superficie aproximada de cien hectáreas.

Fue diseñada por la empresa estadounidense Universal Oil Product (UOP), y construida entre 1975 y 1977.

La Refinería Estatal de Esmeraldas es la planta industrial de procesamiento de crudo más grande del país, produce Gas Licuado de Petróleo, Gasolina, Kerosene, Jet Fuel, Diesel, Fuel Oil N^a 4, Fuel Oil N^a6; Asfalto 85/ 100 y RC2, además de Azufre paletizado.

En 1974 se inicia la preparación de los profesionales y técnicos que se harán cargo de la refinería de esmeraldas, un grupo de ingenieros químicos que ejercerán funciones de dirección, son enviados a los países de ARPEL, mientras que tres grupos de técnicos se entrenan en Barrancabermeja, Colombia, para desempeñarse como supervisores, operadores de los tableros de control, laboratoristas e instrumentistas.

En 1975 dos grupos de ingenieros se entrenan en México, IMP y PEMEX, para desempeñarse como jefes de turno de operación e ingenieros de mantenimiento. En enero de 1977, CEPE logró controlar el 100% de las operaciones de abastecimiento de los combustibles. En marzo de ese año se inaugura la Refinería Estatal Esmeraldas (REE), con capacidad para procesar 55,600 barriles de petróleo por día (bpd).

e. Importancia de la Refinería para la Economía del País

Ecuador produce alrededor de 510 mil barriles diarios de crudo, pero se ve en la necesidad de importar unos 150 mil barriles diarios de derivados debido a su insuficiente capacidad de destilación 176 mil b/d entre las refinerías Esmeraldas, La Libertad y Sushufindi y a la carencia de unidades de conversión profunda para transformar los crudos medianos y pesados en derivados de alta calidad.

La REE, genera el mayor ingreso económico para el país lo que permite que el estado pueda dotar al país con recursos propio para el desarrollo de los proyectos de salud, educación, infraestructura, vivienda, etc. La construcción de la planta dio como resultado fuentes de trabajo y una mejor economía para muchas familias ecuatorianas.

IV. METODOLOGÍA

a. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

El presente estudio tendrá lugar en el cantón Esmeraldas, perteneciente a la provincia de Esmeraldas, en la Refinería Petroecuador con una duración aproximada de seis meses a partir de la aprobación del anteproyecto del mismo.

b. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACION

La presente es una investigación de método no experimental, que se llevará a cabo usando técnicas de investigación bibliográfica y de campo, a un nivel descriptivo, y prospectivo.

c. POBLACION Y MUESTRA

1. Población

La empresa Petroecuador en la ciudad de Esmeraldas cuenta con 800 empleados que están distribuidos en las diferentes áreas de la entidad a quienes se enfocará este estudio.

Para determinar el número de encuestas a realizarse se utilizará la fórmula de Canavos para poblaciones finitas, con un 5% de margen de error, la fórmula es la siguiente:

Fórmula de Canavos:

$$N = \frac{N.p.q}{(N - 1)(e/z)^2 + (p.q)}$$

Dónde:

N = universo de estudio

e = margen de error o precisión admisible

z = nivel de confianza

p = probabilidad de ocurrencia

q = probabilidad de no ocurrencia

N = 800 empleados

e = 5%

z = 1.96

p = 0.5

q = 0.5

$$N = \frac{800 (0.5) (0.5)}{(800 - 1)(0.05/1.96)^2 + (0.5) (0.5)}$$

$$N = \frac{200}{0.769}$$

$$N = 260 \text{ encuestas.}$$

d. DESCRIPCION DE PROCEDIMIENTOS

i. Investigación de Mercado y Marketing.

Para esto se consideró el Universo y el tamaño de la muestra de la siguiente manera:

Universo.- para determinar el universo de estudio se consideró el número de empleados que están distribuidos en las diferentes áreas de la entidad que son 800.

Tamaño de la muestra.- para determinar el tamaño muestral se utilizó la siguiente fórmula:

Fórmula de Canavos:

$$N = \frac{N.p.q}{(N - 1)(e/z)^2 + (p.q)}$$

Dónde:

N = universo de estudio

e = margen de error o precisión admisible

z = nivel de confianza

p = probabilidad de ocurrencia

q = probabilidad de no ocurrencia

N = 800 empleados

e = 5%

z = 1.96

p = 0.5

q = 0.5

$$N = \frac{800 (0.5) (0.5)}{(800 - 1)(0.05/1.96)^2 + (0.5) (0.5)}$$

$$N = \frac{200}{0.769}$$

N = 260 encuestas.

Para realizar el estudio de la demanda se recopiló la información obtenida a través de la aplicación de una encuesta (Anexo N° 01) dirigido a los empleados de la empresa Petroecuador (segmento de mercado). Los datos obtenidos se representaron en tablas y gráficos, con sus respectivos análisis e interpretación.

Una vez analizados los datos que se obtuvo con la aplicación de las encuestas se procedió a la determinación del Perfil del Cliente, el cual sirvió para conocer sus gustos y preferencias.

ii. Plan de empresa.

El Plan de empresa es la parte sustancial del proyecto, el mismo que permitió desarrollar eficientemente todos los demás estudios: técnico, jurídico mercantil, marketing, talento humano, económico – financiero y ambiental del proyecto.

1. Aspecto Técnico

En base a la Determinación del Perfil del cliente identificado en el estudio de mercado se estableció el tamaño de la empresa con la capacidad de operación del proyecto, en los cuales se determinó el estudio para: el asesoramiento, planificación y dirección del servicio, montaje, desmontaje y limpieza posterior del área de servicio, equipamiento hostelero: mantelerías, mobiliario, cristalería, cubertería, vajilla, menaje, hielo, viandas, bebidas, y carta de menú para cada servicio, camareros(as), personal de servicio, personal de cocina.

Todo el personal con alta en Seguridad Social y Seguro de responsabilidad civil, Equipamiento en catering y mobiliario, Transporte del servicio, Servicio de bebidas.

Todo esto se estableció mediante la aplicación de Principios Gerenciales y los estándares de calidad basados en las normas ISO que debe tener el servicio que demande el proyecto.

2. Aspecto Jurídico Mercantil

En cuanto al Aspecto Jurídico mercantil se estableció la forma jurídica del servicio, requisitos legales para su apertura y funcionamiento como los trámites, permisos, los derechos, deberes y obligaciones legales del servicio, los gastos de constitución.

3. Estrategias de Marketing

Se determinaron las características de mercado, características comerciales, previsión de ventas, plan de comunicación con sus respectivas estrategias.

4. Gestión del Talento Humano

Mediante el establecimiento de una Organigrama Estructural se determinó la organización del Servicio de Catering identificándose el talento humano. Además se describieron los puestos de trabajo, perfil de los trabajadores, costes salariales, programa operativo, selección y tipo de contratación con la ayuda de varios instrumentos como la ficha profesiograma tipo A y B, la ficha profesiografica y la matriz de selección.

5. Aspecto Económico – Financiero

Se determinó los objetivos empresariales a corto, mediano y largo plazo para la creación de un valor del servicio.

Para realizar el análisis económico se determinaron: activos fijos, diferido y capital de trabajo, Fuentes de financiamiento y usos de fondos, Cálculo del servicio de la deuda, Cálculo depreciaciones y amortizaciones, Presupuesto de costos y gastos, ingresos, Estado de Resultados, Flujo de Caja Proyectado, Punto de equilibrio.

iii. Proyecto de factibilidad.

En éste objetivo se determinaron los índices de solvencia que permiten determinar la viabilidad del proyecto como son: TIR (Tasa Interna de Retorno), VAN (Valor Actual Neto), PRC (Período de Recuperación del Capital).

V. RESULTADOS Y DISCUSION

i. PRESENTACIÓN, TABULACIÓN Y ANÁLISIS.

1. Presentación, Tabulación y Análisis de los datos obtenidos en la investigación de mercado y marketing.

1.1 Segmentación del mercado.

La empresa Petroecuador en la ciudad de Esmeraldas cuenta con 800 empleados que están distribuidos en las diferentes áreas de la entidad a quienes se enfocó el análisis de la demanda estableciéndose como segmento de mercado para la prestación del servicio de catering.

1.1.1 Mercado

El servicio de catering estará dirigido a los empleados que laboran en la Refinería Estatal Esmeraldas, Filial de Petroecuador.

2. Resultados del Estudio de la Demanda

Las encuestas se aplicaron a los empleados de la empresa obteniéndose los siguientes resultados:

2.1. Edad del Encuestado

Cuadro N° 01. Sexo del Encuestado

Sexo	Porcentaje
Masculino	88
Femenino	12
Total	100

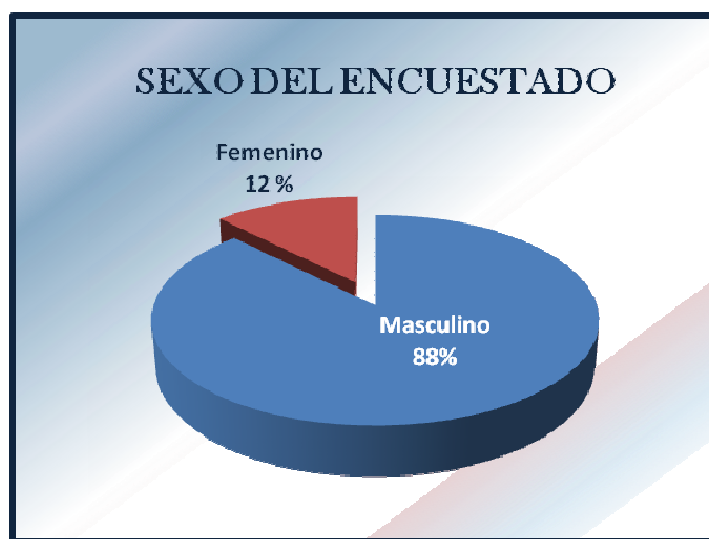


Gráfico N° 01. Sexo del Encuestado

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Como se puede observar en el gráfico N° 01, el 88 % de los encuestados son de sexo masculino, mientras que el 12% son de sexo femenino, estos datos permitirán establecer el perfil del cliente en la empresa.

2.2. Edad del Encuestado

Cuadro N° 02. Edad del Encuestado

Edad	Porcentaje
20-29	18
30-39	36
40-49	27
50 - +50	19
Total	100

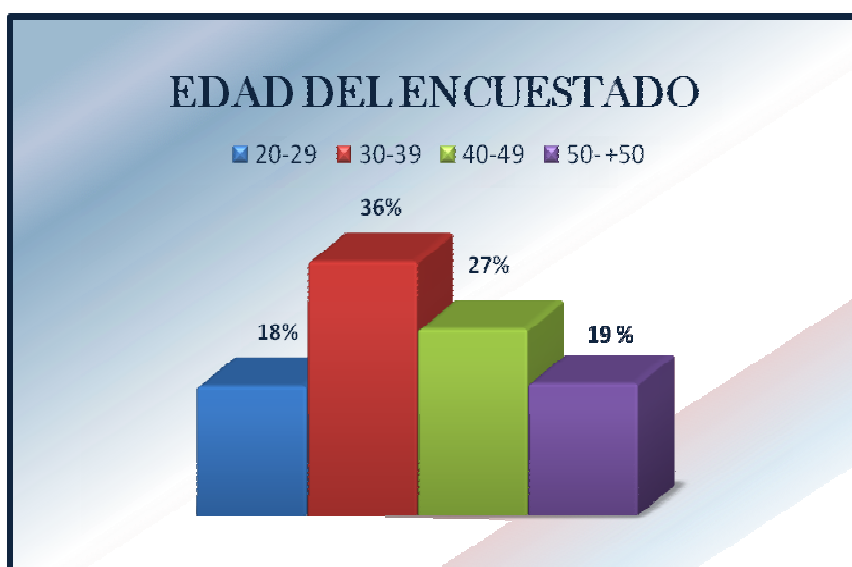


Gráfico N° 02. Edad del Encuestado

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

En el gráfico N° 02 se puede apreciar que el 36 % de los encuestados tienen una edad promedio de 30 a 39 años, y el 27 % está en una edad de 40 a 49 años, permitiéndonos conocer el rango de edades al que irá dirigido el servicio de catering.

2.3. Estado Civil del Encuestado

Cuadro N° 03. Estado Civil del Encuestado

Estado Civil	Porcentaje
Soltero	22
Casado	66
Divorciado	11
Viudo	1
Total	100

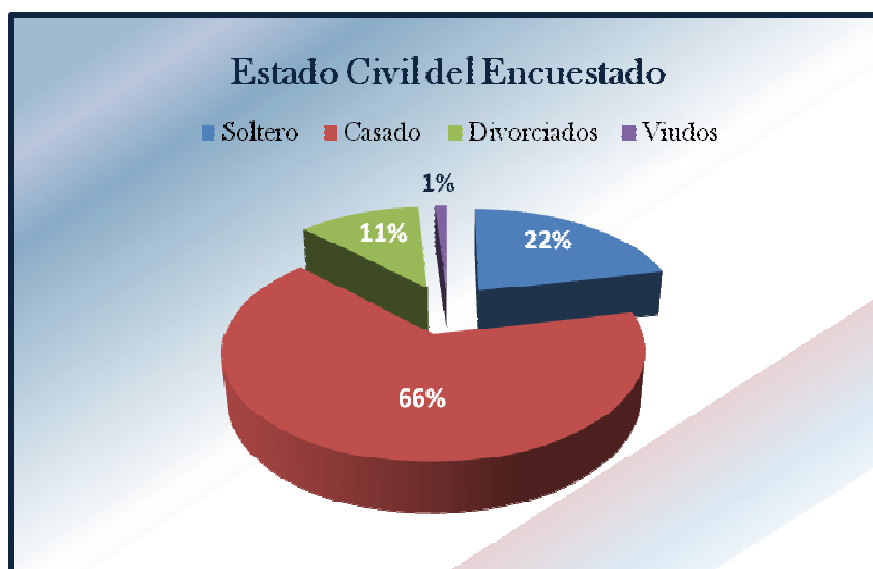


Gráfico N° 03. Estado Civil del Encuestado

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

En cuanto al estado civil el gráfico muestra que el 66 % de los encuestados son casados y el 22 % son solteros, mientras que el 11 % son divorciados.

2.4. Nivel de Instrucción del Encuestado

Cuadro N° 04. Nivel de Instrucción del Encuestado

Nivel de Instrucción	Porcentaje
Primario	3
Secundario	60
Universitario	36
Otros	1
Total	100

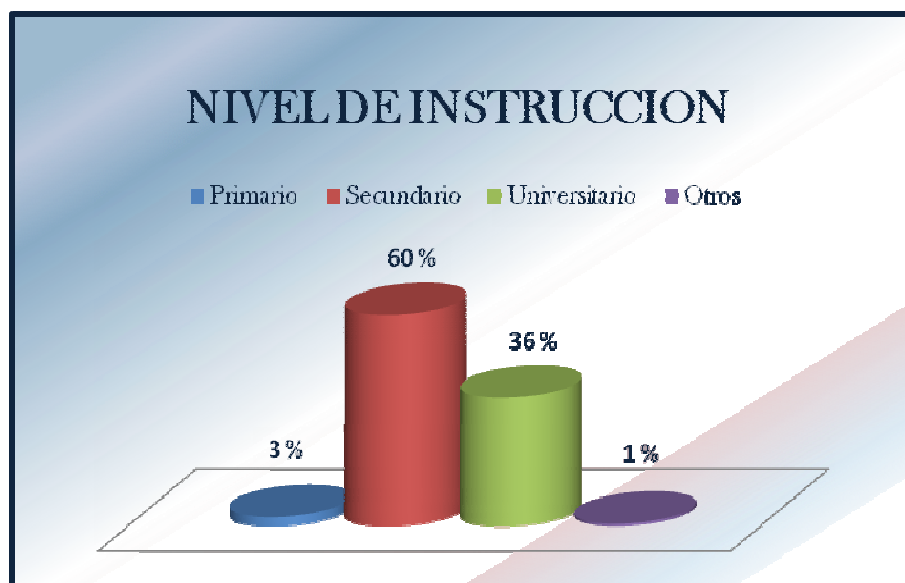


Gráfico N° 04. Nivel de Instrucción del Encuestado

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

El 60 % de los encuestados tienen un nivel de instrucción secundaria, y el 36 % presentan nivel universitario, lo que permite conocer el grado de instrucción de los empleados de la empresa.

2.5. Ingresos Económicos del Encuestado

Cuadro N° 05. Ingresos Económicos del Encuestado

Ingresos Económicos	Porcentaje
300-500	8
501-1000	42
1001-1500	31
1501- mas	19
Total	100

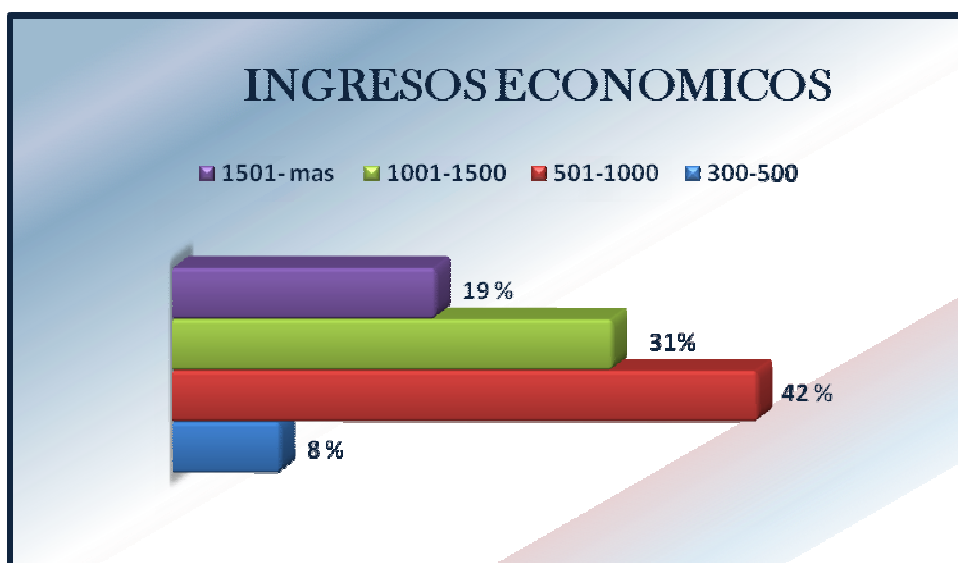


Gráfico N° 05. Ingresos Económicos del Encuestado

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Como se puede observar en el gráfico N° 05, el 42% de los encuestados tienen un ingreso económico de 501 a 1000 dólares, mientras que el 31 % percibe de 1001 a 1500 dólares, lo que determina el perfil económico del empleado.

2.6. Ingresos Económicos del Encuestado

Cuadro N° 06. Satisfacción del Actual Servicio.

Satisfacción del Servicio	Porcentaje
Si	79
No	21
Total	100

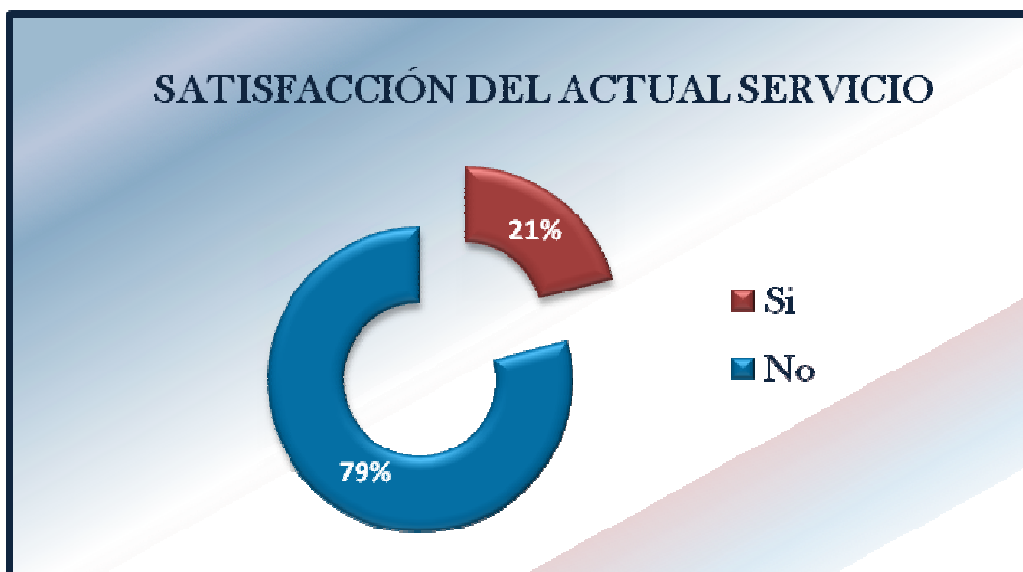


Gráfico N° 06. Satisfacción del Actual Servicio.

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

El 79% de los encuestados no están satisfechos con el actual servicio de alimentación que presta la empresa debido a que no existe variedad en la preparación de los alimentos y no cumplen con las debidas normas de sanitación.

2.7. Preferencia por la Implementación del Servicio de Catering

Cuadro N° 07. Preferencia por la Implementación del Servicio de Catering.

Implementación Servicio de Catering	Porcentaje
Si	100

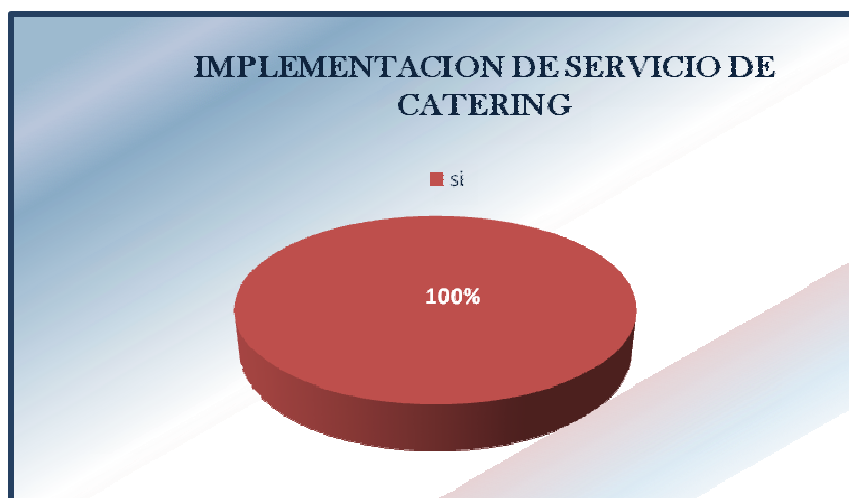


Gráfico N° 07. Preferencia por la Implementación del Servicio de Catering.

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Se puede observar en el gráfico N° 07 que existe la total aceptación por la Implementación del Servicio de Catering en la empresa Petroecuador, filial de Petrocomercial, permitiendo prestar un servicio alimentario de calidad.

2.8. Preferencia por Tipo de Alimentos

Cuadro N° 08. Preferencia por Tipo de Alimentos.

Tipo de Alimento	Porcentaje
Carnes	10
Mariscos/Pescados	1
Lácteos y Carnes	1
Lácteos, Pescados / Mariscos	6
Carnes , Pescados/Mariscos	24
Todos los anteriores	25
Todos los anteriores, Frutas, Hortalizas, Legumbres, Cereales	33
Total	100

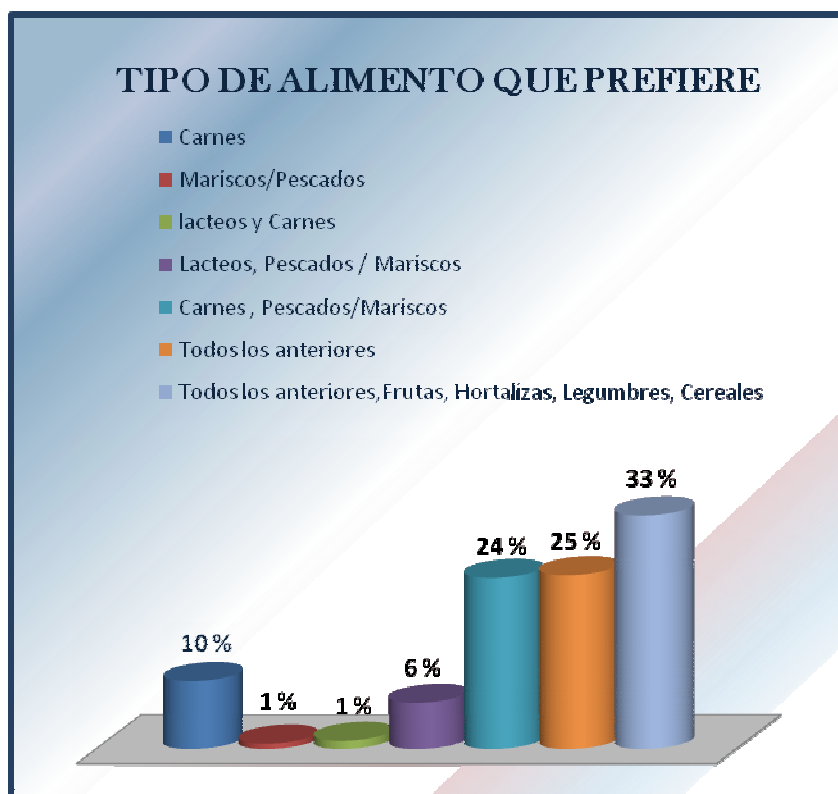


Gráfico N° 08. Preferencia por Tipo de Alimentos.

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

El 33 % de los encuestados prefieren consumir los tipos de alimentos como carnes, mariscos, lácteos, frutas, hortalizas, legumbre, cereales, observando que desean consumir en su dieta diaria variedad de alimentos. Tomándose en cuenta estos datos para determinar qué tipo de alimentos se consideraran en la preparación de los platos.

2.9. Preferencia por Tipo de Preparación de Lácteos

Cuadro N° 09. Preferencia por Tipo de Preparación de Lácteos

Preparación Lácteos	Porcentaje
Batidos	35
Postres	1
Otros	18
Batidos y Postres	46
Total	100



Gráfico N° 09. Preferencia por Tipo de Preparación de Lácteos

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Como se puede observar en el gráfico N° 09, el 46% de los encuestados prefieren consumir batidos en cuanto a la preparación con lácteos, Mientras que el 35% prefieren batidos y postres. Tomándose en cuenta estos datos para la definición de los menús.

2.10. Preferencia por Tipo de Preparación de Mariscos

Cuadro N° 10. Preferencia por Tipo de Preparación de Mariscos

Preparación Mariscos	Porcentaje
Ceviche	21
Arroz	4
Fritos	3
Ceviche, Arroz	23
Ceviche, Fritos	22
Ceviche, Arroz, Fritos	27
Total	260



Gráfico N° 10. Preferencia por Tipo de Preparación de Mariscos

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Existe una preferencia del 27 % para la preparación de Mariscos en platos como: Ceviche, arroz y fritos; mientras, que el 23 % prefiere degustar mariscos en Ceviche y Arroz. Tomándose en cuenta estos datos para la definición de los menús.

2.11. Preferencia por Tipo de Preparación de Carnes

Cuadro N° 11. Preferencia por Tipo de Preparación de Carnes

Preparación Carnes	Porcentaje
Frita	4
Vapor	16
Parrilla	16
Vapor , Parrilla	27
Frita, Vapor, Parrilla	14
Vapor, Frita	12
Frita, Parrilla	11
Total	100



Gráfico N° 11. Preferencia por Tipo de Preparación de Carnes

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

El 27 % de los encuestados tienen preferencia por preparaciones de carne al vapor y a la parrilla y el 14 % prefiere degustar la carne frita, al vapor y a la parrilla. Tomándose en cuenta estos datos para la definición de los menús.

2.12. Preferencia por Tipo de Preparación de Huevos

Cuadro N° 12. Preferencia por Tipo de Preparación de Huevos

Preparación Huevos	Porcentaje
Fritos	15
Cocinados	31
Fritos, Cocinados	16
Fritos, Cocinados, Revueltos	38
Total	100



Gráfico N° 12. Preferencia por Tipo de Preparación de Huevos

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Como se puede observar en el gráfico N° 12 los encuestados prefieren que los huevos se los prepare cocinados, fritos y revueltos en un 38 %, mientras que el 31 % les gustaría cocinados. Tomándose en cuenta estos datos para la definición de los menús.

2.13. Preferencia por Tipo de Preparación de Frutas

Cuadro N° 13. Preferencia por Tipo de Preparación de Frutas

Frutas	Porcentaje
Naturales	12
Postres	13
Jugos	15
Naturales, Postres	11
Naturales, Jugos	21
Postres, Jugos	8
Naturales, Postres, Jugos	20
Total	100

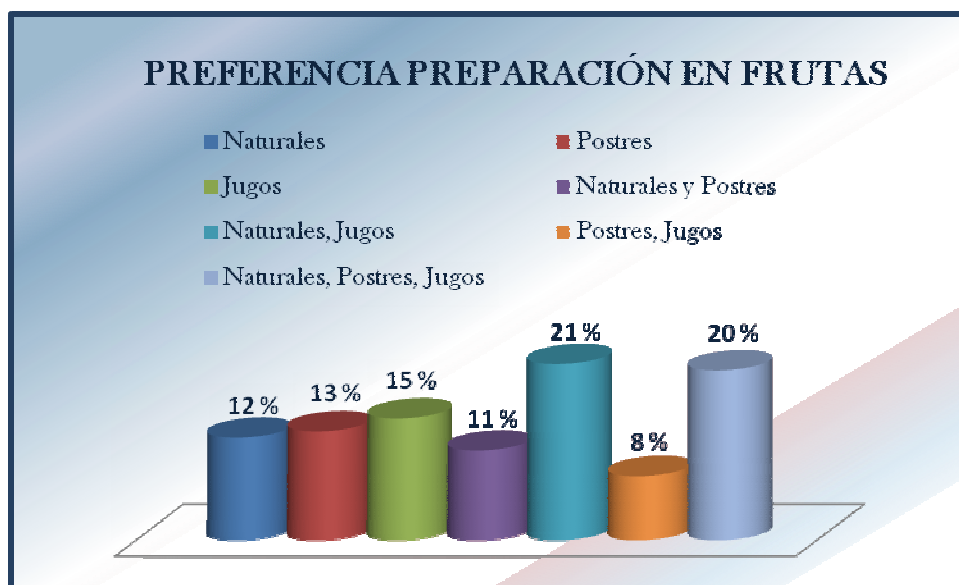


Gráfico N° 13. Preferencia por Tipo de Preparación de Frutas

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

El 21% de los encuestados prefieren que las frutas sean preparadas en jugos y en forma natural, y el 20 % optó por degustar las frutas en postres, jugos y al natural. Tomándose en cuenta estos datos para la definición de los menús.

2.14. Preferencia por Tipo de Preparación de Verduras y Hortalizas

Cuadro N° 14. Preferencia por Tipo de Preparación de Verduras y Hortalizas

Verduras Hortalizas	Porcentaje
Sopa	17
Ensalada	29
Otros	1
Sopa ,Ensalada	53
Total	100

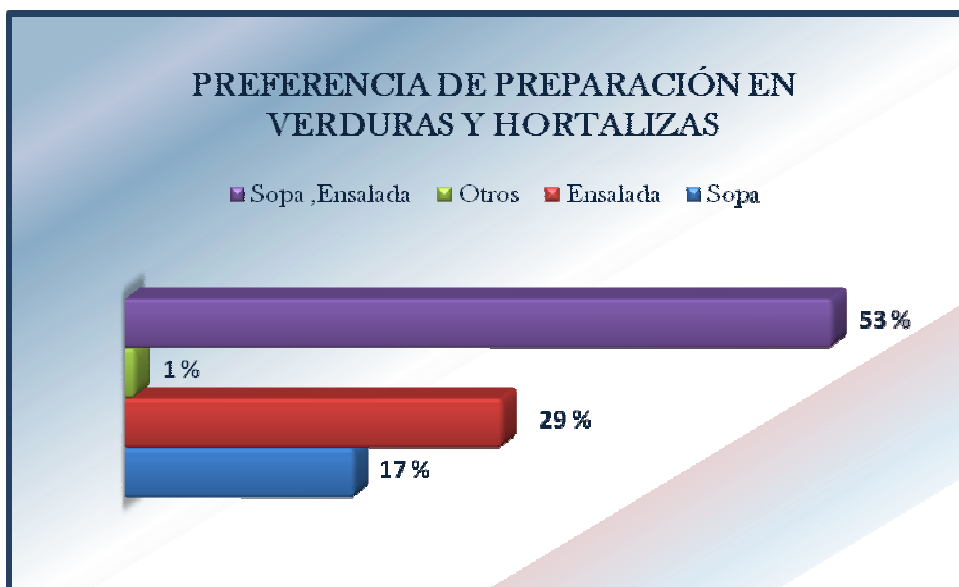


Gráfico N° 14. Preferencia por Tipo de Preparación de Verduras y Hortalizas

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Como se puede observar en el gráfico N° 14 el 53 % de los encuestados prefiere consumir las verduras y hortalizas en sopas y ensaladas, mientras que el 29 % desearía que se las prepare en ensaladas. Tomándose en cuenta estos datos para la definición de los menús.

2.15. Preferencia por Tipo de Menú

Cuadro N° 15. Preferencia por Tipo de Menú.

Tipo de Menú	Porcentaje
Entrada, plato fuerte, jugo y postre	41
Entrada, sopa, plato fuerte, jugo y postre	47
Sopa, plato fuerte, jugo y postre	12
Total	100

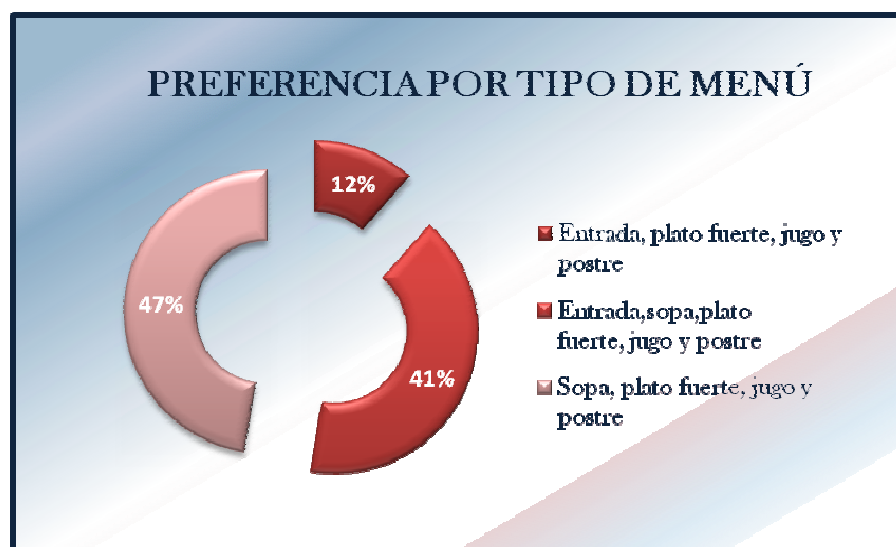


Gráfico N° 15. Preferencia por Tipo de Menú

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

El 47 % de los encuestados desea consumir un menú compuesto de sopa, plato fuerte, jugo y postre; mientras que, el 41 % optaría por un menú conformado por entrada, sopa, plato fuerte, jugo y postre. Tomándose en cuenta estos datos para la definición de los menús.

ii. Discusión

1. Perfil del Cliente

De acuerdo a los resultados obtenidos en las encuestas realizadas se llegó a identificar el perfil del empleado de la empresa de Petroecuador a quien se prestara el servicio de catering service.

El 88 % de los empleados encuestados en la empresa son de sexo masculino, mientras que el 12 % son de sexo femenino, el 36% tienen una edad promedio de 30 a 39 años, mayoritariamente son casados con un nivel de instrucción secundaria el 60 %, y perciben un ingreso económico de 501 a 1000 dólares.

El 79% de los encuestados no están satisfechos con el actual servicio de alimentación que presta la empresa existiendo total aceptación por la Implementación del Servicio de Catering en la empresa Petroecuador, filial de Petrocomercial. El 33 % de los encuestados prefieren consumir los tipos de alimentos como carnes, mariscos, lácteos, frutas, hortalizas, legumbre, cereales.

En cuanto a preparación por grupo de alimentos los empleados desean consumir los lácteos en batidos el 46 %, el 27 % desean Mariscos en platos como: Ceviche, arroz y fritos; a mas de ello el 27 % prefieren la carne al vapor y a la parrilla; en la preparación de los huevos el 38% los desearían cocinados, fritos y revueltos. El 21% degustaría las frutas preparadas en jugos y en forma natural, y las verduras, hortalizas las consumirían en sopas y ensaladas el 53 %.

Finalmente, el 47 % de los empleados optaron por consumir un menú compuesto de sopa, plato fuerte, jugo y postre. Tomándose en cuenta estos datos para la definición de los menús.

2. Análisis de la Oferta

2.1. Catering Service

La empresa Petroecuador, filial de Petrocomercial actualmente cuenta con un servicio de Restaurante para todos los empleados que laboran en la misma, esta pertenece a una empresa privada, la cual brinda un deficiente servicio debido a la inexistencia de adecuadas normas de sanitación, nutricionales y servicio.

En vista de ello el presente estudio propone la implementación de un Servicio de Catering en la empresa para brindar un servicio de calidad tomando en cuenta los gustos y preferencias de los empleados considerando las normas de sanitación de acuerdo a las necesidades nutricionales que se requiere.

b. PLAN DE EMPRESA

i. Aspectos Técnicos.

1. Determinación del tamaño de la empresa.

La empresa Petroecuador en la ciudad de Esmeraldas cuenta empleados que están distribuidos en las diferentes áreas de la entidad, el servicio de catering estará dirigido a 350 empleados que laboran en la Refinería Estatal Esmeraldas, Filial de Petroecuador.

2. Capacidad de Producción.

Cuadro N° 16. Capacidad de Producción del Servicio de Catering

Año	Empleados	Consumo Diario Servicio de Catering
2011	350	350

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Gaby, P. (2009)

De acuerdo al nivel de preferencia del empleado el Servicio de Catering brindará una variedad de menús diarios para el consumo de 350 empleados promedio en la empresa.

3. Localización

El Servicio de Catering que se brindará estará ubicado en la Provincia de Esmeraldas, en la Refinería Estatal de Esmeraldas, filial de Petroecuador.

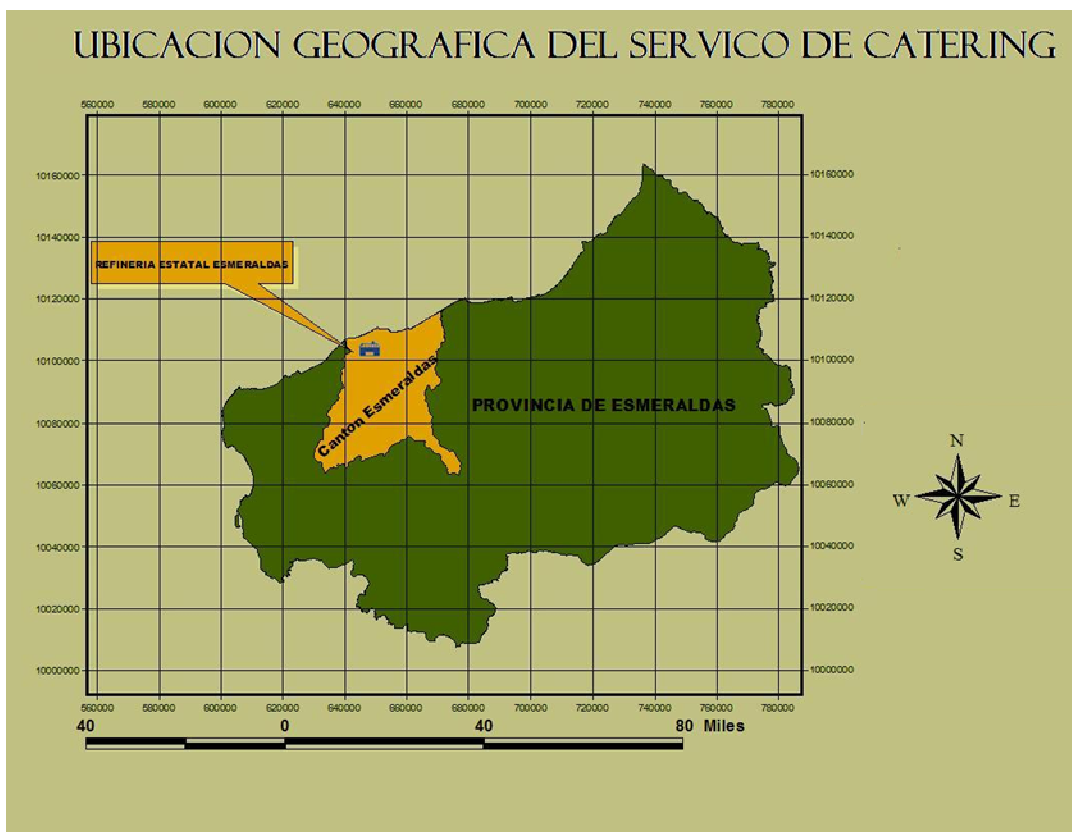


Gráfico N° 16. Mapa de Ubicación de la entidad Petroecuador – Cantón Esmeraldas.

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4. Proceso de Producción del bien

4.1 Determinación del Servicio de Catering.

Se prestará un Servicio de Catering que cuente con los estándares de calidad y sanitarización que demanda la implementación de éste tipo de servicios, ofreciendo una gran variedad de menús acorde a las necesidades nutricionales que requiere el empleado de la empresa detallándose a continuación:

4.1.2 Menús del Servicio de Catering para Desayuno

	DETERMINACION DE MENUS			
	DESAYUNOS			
	BEBIDA	HUEVOS/ACOMPANADOS	CAFÉ	PAN
MENU 1	BATIDO DE GUINEO	HUEVOS REALES	CAFÉ PASADO	HUMITAS
MENU 2	BATIDO DE MAMEY	HUEVOS RANCHEROS	AGUA AROMÁTICA	TOSTADA
MENU 3	BATIDO DE NARANJILLA	CREPES	CHOCOLATE CALIENTE	TRIGOPAN
MENU 4	BATIDO DE PINA	HUEVOS AL QUESO	CAFÉ PASADO	PAN DE MAÍZ
MENU 5	BATIDO DE FRUTILLA	REVUELTO DE JAMON Y HUEVOS	CAFÉ PASADO	PAN DE QUINUA
MENU 6	JUGO DE TEMPORADA	TORTILLA DE ESPARRAGOS	CHOCOLATE CALIENTE	PAN DE AVENA
MENU 7	BATIDO DE TAXO	HUEVOS A LA MEXICANA	AGUA AROMÁTICA	PAN DE CEBADA
MENU 8	BATIDO DE MORA	HUEVOS AL VAPOR	CAFÉ PASADO	PAN MULTIGRANO
MENU 9	JUGO DE TEMPORADA	HUEVOS ESCALFADOS EN CEBOLLA	CHOCOLATE CALIENTE	PAN DE SOYA
MENU 10	JUGO DE TEMPORADA	HUEVOS HORNEADOS	CHOCOLATE CALIENTE	PAN DE MAÍZ
MENU 11	BATIDO DE DURAZNO	CREPES	CAFÉ PASADO	TOSTADA
MENU 12	BATIDO DE TOMATILLO	TORTILLA CAMPESINA	CAFÉ PASADO	HUMITAS
MENU 13	BATIDO DE GUANABANA	TORTILLA CON ATUN	AGUA AROMÁTICA	PAN DE QUINUA
MENU 14	JUGO DE TEMPORADA	TORTILLA DE ESPINACA	CHOCOLATE CALIENTE	TRIGOPAN
MENU 15	BATIDO DE GUINEO	TORTILLA DE ESPARRAGOS	CAFÉ PASADO	PAN MULTIGRANO
MENU 16	JUGO DE TEMPORADA	ENSALADA DE POROTOS	CHOCOLATE CALIENTE	PAN MULTIGRANO
MENU 17	BATIDO DE DURAZNO	MELLOCOS CRIOLLOS	AGUA AROMÁTICA	TOSTADA
MENU 18	BATIDO DE MORA	HUEVOS REALES	CAFÉ PASADO	PAN DE AGUA
MENU 19	BATIDO DE PINA	CREPES DE ESPINACAS CON CHAMPIÑONES	CAFÉ PASADO	PAN DE QUINUA
MENU 20	JUGO DE TEMPORADA	HUEVOS AL VAPOR	CAFÉ PASADO	HUMITAS
MENU 21	BATIDO DE FRUTILLA	ENSALADA DE PULPO Y PATATAS	AGUA AROMÁTICA	PAN DE CEBADA
MENU 22	JUGO DE TEMPORADA	MACARRONES CON PIMIENTOS	AGUA AROMÁTICA	PAN INTEGRAL

MENU 23	BATIDO DE NARANJILLA	TORTILLA DE ESPARRAGOS	AGUA AROMÁTICA	PAN INTEGRAL
MENU 24	JUGO DE TEMPORADA	TORTILLA CON ATUN	AGUA AROMÁTICA	PAN DE MAÍZ
MENU 25	JUGO DE TEMPORADA	MOTE PILLO	CAFÉ PASADO	PAN DE AVENA
MENU 26	JUGO DE TEMPORADA	TORTA DE BACALAO Y PIMIENTOS	CAFÉ PASADO	PAN DE SOYA
MENU 27	BATIDO DE MAMEY	TORTILLA CAMPESINA	AGUA AROMÁTICA	PAN DE AVENA
MENU 28	BATIDO DE FRUTILLA	TORTILLA DE ESPINACA	CHOCOLATE CALIENTE	PAN DE QUINUA
MENU 29	JUGO DE TEMPORADA	FILETE DE POLLO CON ENCEBOLLADO DE PAPA	CAFÉ PASADO	HUMITAS
MENU 30	BATIDO DE GUANABANA	HUEVOS AL QUESO	AGUA AROMÁTICA	TOSTADA

4.1.3 Menús del Servicio de Catering para Almuerzo

	DETERMINACION DE MENUS					
	ALMUERZOS					
	SOPA	ENSALADA	CARNES/MARISCOS	ACOMPAÑADO	JUGO	POSTRE
MENU 1	SOPA DE LENTEJA	ENSALADA DE ESPINACA	PESCADO AL HORNO	ARROZ CRIOLLO	JUGO DE TEMPORADA	CREMA DE YOGURT
MENU 2	SANCOCHO COSTENO	ENSALADA GOURTMET	COLONCHE	ARROZ AL CURRY	JUGO DE TEMPORADA	BIZCOCHO CON FRESAS
MENU 3	LOCRO DE CHOCLO TIERNO	ENSALADA DE BRÓCILI Y BERROS	POLLO CON ARROZ		JUGO DE TEMPORADA	FRESITAS FLAMEADAS A LA PIMIENTA
MENU 4	SOPA DE HIERBAS		ENCEBOLLADO DE PESCADO	ARROZ CRIOLLO	JUGO DE TEMPORADA	MOUSSE DE FRESAS CON LIMÓN
MENU 5	CREMA DE AGUACATE	ENSALADA A LO ABRUZZO	ARROZ CON CALAMARES		JUGO DE TEMPORADA	HELADO CON FRUTAS
MENU 6	CREMA DE CHAMPINONES	ENSALADA CON MANI DULCE Y MARACUYA	CAMARONES ENCHILADOS	ARROZ COLORADO Y PAPA	JUGO DE TEMPORADA	CORONA DE VAINILLA AL CROCANTI

MENU 7	CALDO DE CAMARON	MEZCLA DE VEGETALES	CEVICHE DE CAMARON	ARROZ CRIOLLO	JUGO DE TEMPORADA	TOCINILLO DE CAFÉ
MENU 8	CALDO DE COSTILLA DE RES	ENSALADA DE FRUTAS Y REPOLLO	POLLO ASADO	ARROZ VERDE	JUGO DE TEMPORADA	HELADO DE MENTA
MENU 9	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA SAN ISIDRO	ARROZ CON CALAMARES		JUGO DE TEMPORADA	ENSALADA DE FRUTAS AL RON
MENU 10	CHUPE DE CAMARONES	ENCEBOLLADO DE PAPA	PESCADO FRITO	PATACONES	JUGO DE TEMPORADA	HELADO DE CHOCOLATE
MENU 11	CALDO DE PATA	ENSALADA DE AGUACATE	ASADO DE CERDO A LA CANELA	ARROZ A LA CHINA	JUGO DE TEMPORADA	CREMA DE FRESAS
MENU 12	SANCOCHO DE PESCADO	ENSALADA FRESCA	ARROZ CON CAMARON		JUGO DE TEMPORADA	DULCE DE MANDARINA
MENU 13	CREMA DE ZANAHORIA AL JENGIBRE CON MARISCOS	ENSALADA DE PALMITO	ARROZ CON CONCHA		JUGO DE TEMPORADA	QUESO DE ZAPALLO
MENU 14	SOPA DE PESCADO Y TOMATE	MEZCLA DE VEGETALES	ATUN MARINADO A LA PARRILLA	PAPAS GRATINADAS AL VAPOR	JUGO DE TEMPORADA	QUESO DE LECHE
MENU 15	SOPA FRIA DE MAIZ Y YUCA		ESCABECHE DE PESCADO	ARROZ CON PIMENTON	JUGO DE TEMPORADA	HELADO DE MENTA
MENU 16	SANCOCHO DE COLA DE RES	ENSALADA DEL HUERTO	PESCADO A LA MARINERA	ARROZ CRIOLLO	JUGO DE TEMPORADA	ENSALADA DE FRUTAS
MENU 17	CREMA DE CHOCLO	ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA	CARNE DE CERDO AL HORNO	ARROZ VERDE	JUGO DE TEMPORADA	MANDARINAS EN ALMÍBAR
MENU 18	SOPA DE CREMA DE HONGOS	BRÓCOLI CON SALSA DE MANTEQUILLA Y LIMÓN	POLLO AL OREGANATO	PAPAS GRATINADAS AL VAPOR	JUGO DE TEMPORADA	MOUSSE DE MANGO
MENU 19	SOPA DE HIERBAS	ENSALADA FRESCA	FILETES DE CORVINA AL LIMÓN	PURÉ DE PAPAS	JUGO DE TEMPORADA	MANZANAS AL HORNO

MENU 20	SANCOCHO DE PESCADO	ZANAHORIAS CON JENJIBRE	POLLO COCIDO EN ENSALADA	ARROZ ROJO	JUGO DE TEMPORADA	LECHE ASADA
MENU 21	SOPA DE FRIJOLES NEGROS	ENSALADA FRESCA	FILETE DE PESCADO EN SALSA DE HONGOS	ARROZ A LA CHINA	JUGO DE TEMPORADA	HELADO DE JENJIBRE Y LIMÓN
MENU 22	SOPA DE CEBOLLA	ENSALADA DE APIO	POLLO AL VAPOR CON FIDEOS	PANQUEQUE DE PAPA	JUGO DE TEMPORADA	DURAZNOS EN ALMÍBAR RELLENOS
MENU 23	SOPA DE VERDURAS CON CARNE	ENSALADA DE AGUACATE	ALMEJAS AL HORNO	ARROZ ROJO	JUGO DE TEMPORADA	FLAN DE TAPIOCA
MENU 24	LOCRO DE CHOCHOS	ENSALADA DE PIMIENTOS	CAMARONES A LA CRIOLLA	ARROZ CRIOLLO	JUGO DE TEMPORADA	GELATINA DE PIÑA
MENU 25	CREMA DE ESPINACA	ENSALADA DE LECHUGA Y CHAMPIÑON	PESCADO HORNEADO CON TOMATES Y CHAMPIÑON	PATACONES	JUGO DE TEMPORADA	MOUSSE DE LIMÓN MENTOLADO
MENU 26	CALDO DE POLLO CON JENJIBRE		ARROZ CON CAMARONES		JUGO DE TEMPORADA	MOUSSE DE KIWI
MENU 27	SOPA DE POLLO	MEZCLA DE VEGETALES	CALAMARES A LA DIABLADA	ARROZ BLANCO	JUGO DE TEMPORADA	MOUSSE DE PIÑA
MENU 28	CALDO DE BOLAS DE VERDE	ENSALADA DE ESPINACA Y CHAMPIÑONES	CALAMARES A LA PLANCHA	PAPAS GRATINADAS AL VAPOR	JUGO DE TEMPORADA	ENSALADA PLENO VERANO
MENU 29	SANCOCHO COSTENO	ENSALADA SALUDABLE	CAMARONES ENCHILADOS	ARROZ CON PIMENTON	JUGO DE TEMPORADA	PERAS EN VINO TINTO
MENU 30	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA DE FRUTAS Y REPOLLO	PARGO EN SALSA DE PIÑA	SOUFFLE DE PAPA	JUGO DE TEMPORADA	COPA DE FRUTAS

4.1.4 Menús del Servicio de Catering para Cena

	DETERMINACION DE MENUS					
	CENAS					
	SOPAS	ENSALADAS	CARNES/MARISCOS	ACOMPAÑADO	POSTRE	JUGO
MENU 1		ENSALADA DE APIO	PESCADO SUDADO	ARROZ BLANCO	STRUDEL DE PIÑA	JUGO DE TEMPORADA
MENU 2			TAQUITOS DE POLLO	ACOMPAÑANTES (PICO DE GALLO)	COPA DE FRUTAS	JUGO DE TEMPORADA
MENU 3		ENSALADA CAPRESSE	BROCHETAS MIXTAS		PIE DE MORA	JUGO DE TEMPORADA
MENU 4		ENSALADA FRESCA	PECHUGA DE POLLO AL GRILL	PAPAS ASADAS CON CHIMICHURRI	MOUSSE DE MARACUYA	JUGO DE TEMPORADA
MENU 5	SOPA DE QUESO		BISTEC DE CARNE	ARROZ BLANCO	OREJITAS DE HOJALDRE	JUGO DE TEMPORADA
MENU 6		ENSALADA FRESCA DE PRIMAVERA	SALPICON DE MARISCOS	PATACONES	FLAN DE COCO	JUGO DE TEMPORADA
MENU 7		ENSALADA DE VAINITAS	TILAPIA AL VAPOR	ARROZ BLANCO	GELATINA DE SABORES	JUGO DE TEMPORADA
MENU 8			FETUCCINI A LA BOLOGNESA	PAN DE AJO	ESPUMA DE LIMÓN	JUGO DE TEMPORADA
MENU 9		ENSALADA DE PEPINILLO	LOMO AL GRILL	PURÉ DE PAPA	KAKI DE VAINILLA	JUGO DE TEMPORADA
MENU 10		ENSALADA FRESCA DE PRIMAVERA	LONJA DE CARNE	PANQUEQUE DE PAPA	TARTA DE FRESAS	JUGO DE TEMPORADA
MENU 11		ENSALADA MOSAICO DE POLLO	COSTILLAS ASADAS	ARROZ BLANCO	TAXADA	JUGO DE TEMPORADA

MENU 12		ENSALADA CAPRESSE	CHULETAS DE CERDO	PAPAS AL VAPOR	PERAS AL VINO	JUGO DE TEMPORADA
MENU 13		ENSALADA DE VERDURAS CON ADEREZO DE BERROS	ARROZ CHAUFA	MADUROS AL GRILL	TUNAS EN ALMIBAR	JUGO DE TEMPORADA
MENU 14		VERDURAS SALTEADAS	LOMO EN SALSA CAZADORA		BARBAROIS DE LIMON	JUGO DE TEMPORADA
MENU 15			GUATITA	ARROZ BLANCO	DULCE DE MANDARINA	JUGO DE TEMPORADA
MENU 16		ENSALADA DE PIÑA	T - BONE AL GRILL		TARTA DE LIMÓN	JUGO DE TEMPORADA
MENU 17		PAPAS AL PEREJIL	MEDALLONES DE PESCADO EN SALSA DE NARANJA	ARROZ TURCO	PLATO DE FRUTA DE TEMPORADA	JUGO DE TEMPORADA
MENU 18			FETUCCINI AL PESTO CON NUECES	PAN DE AJO	BABAROISE DE PLÁTANO	JUGO DE TEMPORADA
MENU 19		ENSALADA DE PEPINILLO	CANELON RELLENO DE MARISCOS	PAN DE AJO	QUESO DE PIÑA	JUGO DE TEMPORADA
MENU 20		ENSALADA DE PASTA Y MARISCOS	PECHUGA DE POLLO AL GRILL	ARROZ BLANCO	PIE DE MANGO	JUGO DE TEMPORADA
MENU 21		ENSALADA DE COLORES	LOMO DE CARDO A LA NARANJILLA	ARROZ CON HONGOS	BUDÍN DE ARAZÁ	JUGO DE TEMPORADA
MENU 22		ENSALADA DEL HUERTO	PESCADO ESCABECHADO	PAPA RELLENA		JUGO DE TEMPORADA
MENU 23		ENSALADA FRESCA DE PALMITO	FETUCCINI A LA MARINERA	PAN DE AJO	BABAROISE NARANJA	JUGO DE TEMPORADA
MENU 24		RATATUI	POLLO AL OREGANATO	ARROZ AL CURRY	TARTA DE PERAS	JUGO DE TEMPORADA

MENU 25		ENSALADA DE PIMIENTOS	LASAGÑA	PAN DE AJO	BARRAS NANAIMO	JUGO DE TEMPORADA
MENU 26		BRÓCOLI CON SALSA DE MANTEQUILLA Y LIMÓN	LANGOSTINOS A LA PLANCHA		MOUSSE DE CAFÉ	JUGO DE TEMPORADA
MENU 27		ENSALADA GRIEGA	OSOBUSCO AL VINO	ARROZ AL CURRY	MOUSSE DE MOKA	JUGO DE TEMPORADA
MENU 28			FETUCCINI A LA PUTANESCA	PAN DE AJO	FLAN DE PIÑA	JUGO DE TEMPORADA
MENU 29		SOUFFLE DE ESPINACA	FRICASE DE TERNERA	ARROZ PILLAF	ROLLO DE CANELA	JUGO DE TEMPORADA
MENU 30		ENSALADA ALEMANA	SALPICON DE MARISCOS AL AJILLO		TIRAMISÚ	JUGO DE TEMPORADA

4.2 Estandarización de recetas y costos

4.2.1 Menú N° 01

Cuadro N° 17. Receta Estándar Batido de Guineo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE GUINEO			
No DE RECETA:			01
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
800	gr.	Leche	0,60
8	un.	Guineo	0,80
4	gr.	Vainilla	0,10
116	gr.	Azúcar	0,09
		Hielo al gusto	0,05
PROCEDIMIENTO			
Licue el guineo con la leche, luego añada la esencia de vainilla, agregue azúcar y el hielo al gusto; bata y sírvala con hielo.			
KL /CAL POR PORCION			163,13
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,64
COSTO POR PORCION			0,21

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 18. Receta Estándar Huevos Reales

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HUEVOS REALES			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
116	gr.	Tiras de tocineta	0,50
240	gr.	Morrones verdes picados	0,52
400	gr.	Salsa de tomate	2,50
8	gr.	Huevos	0,72
		Sal y pimienta al gusto	0,03

PROCEDIMIENTO	
Fría la tocineta a fuego medio hasta que esté dorada, retírela del fuego y píquela finamente. Reserve el aceite. Mezcle la tocineta con los chiles morrones verdes y la salsa de tomate. Freír los huevos. Sirva en un plato el huevo frito con la mezcla anterior.	
KL /CAL POR PORCION	196,63
COSTO TOTAL DE LA RECETA	4,27
COSTO POR PORCION	0,53

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 19. Receta Estándar Café Pasado

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CAFÉ PASADO			
No DE RECETA:		03	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
60	gr.	Café molido	0,30
368	gr.	Azúcar	0,28
6	gr.	Agua	0,01
PROCEDIMIENTO			
Se coloca el café pasado en un colador de café o chuspa. Luego con se vierte en su interior una taza de agua previamente hervida. Se deja colar esta mezcla. Para sacar la esencia del café. Se hierve el resto del agua y se coloca su esencia al gusto, con azúcar.			
KL /CAL POR PORCION		177,35	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		0,59	
COSTO POR PORCION		0,07	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 20. Receta Estándar Humitas

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HUMITAS			
No DE RECETA:			04
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
6	un.	Maíz fresco con hojas	1,50
197	gr.	Cebolla perla picada	0,20
25	gr.	Mantequilla	0,08
8	gr.	Polvo de hornear	0,02
3	un.	Huevos	0,30
131	gr.	Harina de trigo	0,13
286	gr.	Queso	0,74
143	gr.	Agua	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Quitar las hojas al maíz, procurando que queden enteras. Hervir agua y colocar las hojas ahí por un minuto. Escurrir. Cortar los granos de maíz, y colocar la mitad de los granos y la cebolla en la licuadora. Verter la mezcla en un recipiente grande y reservar. Licuar el resto de los granos, la mantequilla, el polvo de hornear, los huevos y la harina de maíz. Mezclar hasta conseguir una masa homogénea.</p> <p>Agregar a la preparación anterior, y añadir el queso. Colocar sobre dos de las hojas de maíz un poco de masa, doblar de manera que todo quede bien envuelto. Amarrar con tiritas hechas de las mismas hojas de maíz. Repetir esto con las hojas de maíz restantes. Hervir agua en una olla grande y colocar las humitas a vapor, cubrir con el resto de las hojas de maíz. Bajar la temperatura y cocer por 30 minutos.</p>			
KL /CAL POR PORCION			286,06
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,98
COSTO POR PORCION			0,37

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 21. Costo Total Menú Desayuno N° 01

COSTO TOTAL DEL MENÚ	9,48
COSTO POR PORCION	1,19
Utilidad (30%)	0,36
Materia Prima (20%)	0,24
Mano de Obra (25%)	0,30
Servicios Básicos (25%)	0,30
TOTAL COSTO POR PORCION	2,38

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 22. Total K /cal Menú Desayuno N° 01

K /CAL POR PORCION	497
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 23. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA MAÑANA			
No DE RECETA:		05	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Quaker Alpina	4,80
800	gr.	Uvas	1,74
8	un.	Pan Integral	0,70
PROCEDIMIENTO			
Empacar en cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
KL /CAL POR PORCION		160,00	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		7,24	
COSTO POR PORCION		0,91	
UTILIDAD (50%)		0,46	
COSTO TOTAL POR PORCION		1,37	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 24. Receta Estándar Sopa de Lenteja

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SOPA DE LENTEJA			
No DE RECETA:			06
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
613	gr.	Papas cortadas cuadros	0,13
307	gr.	Lenteja remojada	0,33
200	gr.	Leche	0,15
53	gr.	Cebolla blanca cuadros	0,03
80	gr.	Pimiento en cuadros	0,17
80	gr.	Tomate	0,16
39	gr.	Hierbita	0,08
39	gr.	Achiote	0,12
58	gr.	Queso rallado	0,38
153	gr.	Fideo cabello de ángel	0,20
		Sal, pimienta, comino	0,05
PROCEDIMIENTO			
Hacer un refrito con la cebolla blanca, pimiento, y la hierbita, condimentar con sal, pimienta y comino. En una olla, hervir la lenteja, el refrito, por unos 30 minutos, luego incorpore las papas, el fideo, a fuego lento, hasta que estén suaves todos los ingredientes. Cinco minutos antes de sacar la sopa, añadir la leche y el queso.			
K/CAL POR PORCION			315,38
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,80
COSTO POR PORCION			0,23

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 25. Receta Estándar Ensalada de Espinaca

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE ESPINACA			
No DE RECETA:			07
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
500	gr.	Espinaca	0,60
460	gr.	Champiñones en rodajas	4,00
58	gr.	Chile dulce rojo picado	0,13
58	gr.	Tocineta picada	0,25
58	gr.	Cebolla paiteña picada	0,13
87	gr.	Agua	0,01
87	gr.	Vinagre de sidra	0,54
29	gr.	Azúcar	0,02
		Pimienta picante molida	0,04
PROCEDIMIENTO			
<p>Mezcle la espinaca, los champiñones y el chile dulce. Reserve. Mezcle la tocineta y la cebolla en un recipiente. Cocine en el horno microondas a máxima potencia entre dos y dos minutos y medio hasta que la tocineta este cocida, removiendo una o dos veces.</p> <p>Agregue los ingredientes restantes y cocine a máxima potencia durante 45 segundos o hasta que la mezcla hierva. Vierta encima de las espinacas, los champiñones y el chile dulce, y mezcle bien. Sírvalo enseguida.</p>			
K /CAL POR PORCION			111,13
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,72
COSTO POR PORCION			0,72

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 26. Receta Estándar Pescado al Horno

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PESCADO AL HORNO			
No DE RECETA:			08
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
920	gr.	Pescado fresco	7,00
58	gr.	Aceite	0,07
320	gr.	Zanahorias, cocinadas, picadas	0,18
58	gr.	Perejil picado	0,06

PROCEDIMIENTO	
En un molde de horno, poner el aceite y colocar allí los pedazos de pescado, aliñando con sal y pimienta. Anadir el perejil y la zanahoria picada previamente cocinada. Poner en el horno a 300 grados hasta que este cocinado, más o menos durante un cuarto de hora. Servirlo bañado en una salsa de nueces o salsa dulce.	
KIL /CAL POR PORCION	375,25
COSTO TOTAL DE LA RECETA	7,36
COSTO POR PORCION	0,92

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 27. Receta Estándar Arroz Criollo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ CRIOLLO			
No DE RECETA:		09	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
57	gr.	Mantequilla.	0,19
2	un.	Cebolla Picada.	0,20
473	gr.	Arroz grano largo.	0,46
110	gr.	Fondo de pollo, agua	0,20
PROCEDIMIENTO			
Calentar la mantequilla en una olla gruesa. Poner la cebolla y saltear hasta que comience a suavizar. No dorar. Poner el arroz, sin lavar. Remover hasta que haya absorbido y esté totalmente cubierto con la mantequilla. Poner el líquido hirviendo. Poner a hervir con el arroz. Rectificar la sazón y cubrir apretadamente.			
Poner en un horno a 350 ° F y hornear por 18 a 20 minutos hasta que el líquido sea absorbido y esté seco y suelto. Probar el arroz. Y si no está hecho, reponga en el horno de 3 a 5 minutos. Sacar en una bandeja de hotel y desgranar el arroz con un tenedor. Este sacará el vapor y detendrá una sobre cocción hasta la hora del servicio. Si desea, un poco de mantequilla cruda en el arroz terminado.			
KIL /CAL POR PORCION		307,10	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		1,05	
COSTO POR PORCION		0,13	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 28. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8
COSTO POR PORCION	1

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 29. Receta Estándar Crema de Yogurt

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CREMA DE YOGURT			
No DE RECETA:			11
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
450	gr.	Fresas	1,47
500	gr.	Yogurt	1,09
87	un.	Miel de abeja	0,44
PROCEDIMIENTO			
Triturar ligeramente las fresas en un bol (sin llegar a hacer puré). Batir el yogurt con la miel hasta que queden suaves y cremosos. Anadir a las fresas trituradas y mezclar bien. Distribuir la mezcla en copas grandes. Decorar con una fresa.			
KIL /CAL POR PORCION			79,88
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,00
COSTO POR PORCION			0,38

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 30. Costo Total Menú Almuerzo N° 01

COSTO TOTAL DEL MENÚ	19,39
COSTO POR PORCION	2,42
Utilidad (30%)	0,73
Materia Prima (20%)	0,48
Mano de Obra (25%)	0,61
Servicios Básicos (25%)	0,61
TOTAL COSTO POR PORCION	4,84

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 31. Total K /cal Menú Almuerzo N° 01

K /CAL POR PORCION	1205
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 32. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA TARDE			
No DE RECETA:			12
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Leche de Soya	5,60
8	un.	Mandarina	0,80
8	un.	Pan Integral	0,70
PROCEDIMIENTO			
Empacar cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
K /CAL POR PORCION			160,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA			7,10
COSTO POR PORCION			0,89
UTILIDA (50%)			0,45
COSTO TOTAL POR PORCION			1,34

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 33. Receta Estándar Ensalada de Apio

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE APIO			
No DE RECETA:			13
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	Un	tallos de apio	0,20
800	gr.	papa	0,30
4	un.	manzana	0,10
1	un.	mayonesa preparada	1,48

PROCEDIMIENTO	
Picar todos los ingredientes en brounoise, cocer la papa y enfriar, mezclar todos los ingredientes, añadir la mayonesa, servir frío.	
K/CAL POR PORCION	108,56
COSTO TOTAL DE LA RECETA	2,08
COSTO POR PORCION	0,26

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 34. Receta Estándar Pescado Sudado

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PESCADO SUDADO			
No DE RECETA:			14
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Filetes de pescado	5,50
27	gr.	Cucharadas de aceite	0,37
4	un.	Cebollas paiteña	0,27
3	un.	Ajos machacados	0,10
4	un.	Tomates pelados y picados	0,40
3	gr.	Hojas de laurel	0,03
1	gr.	Orégano	0,03
53	gr.	Salsa de tomate	0,34
		Aceite para freír	0,05
		Sal y pimienta	0,02
PROCEDIMIENTO			
Rehoga la cebolla y los ajos en el aceite. Añadir el tomate, sal, pimienta, laurel, orégano, vinagre y agua, cocinar hasta que todo esté muy suave y añadir la salsa de tomate, sazonar los filetes y freírlos de 2 a 3 minutos cada lado añadir a la preparación anterior.			
K /CAL POR PORCION			196,63
COSTO TOTAL DE LA RECETA			7,11
COSTO POR PORCION			0,89

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 35. Receta Estándar Arroz Blanco

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ BLANCO			
No DE RECETA:			15
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
500	gr.	Arroz	0,45
8000	gr.	Agua	0,02
3	gr.	Sal	0,03
2	gr.	Aceite	0,25
PROCEDIMIENTO			
Poner a hervir el agua cuando este hirviendo añadir la sal y el arroz dejar hervir por 10 minutos escurrir y poner a fuego lento, añadir el aceite y dejar cocer durante 15 minutos.			
K/CAL POR PORCION			21,90
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,75
COSTO POR PORCION			0,09

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 36. Receta Estándar Strudel de Pina

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: STRUDEL DE PINA			
No DE RECETA:			16
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
667	gr.	Harina	0,67
133	gr.	Mantequilla	0,60
1	un.	Huevo	0,10
1	un.	Yema	0,10
13	gr.	Azúcar	0,03
		Agua tibia	0,02
RELLENO			
2333	gr.	Manzana	4,67
100	gr.	Mantequilla	0,45
200	gr.	Azúcar	0,18
67	gr.	Pasas	0,27
33	gr.	Nueces	0,13
200	gr.	Pan molido	0,32
		Canela en polvo	0,02

PROCEDIMIENTO	
<p>Tamizar la harina y la sal colocar en forma de volcán sobre la mesa de trabajo en el centro colocar 6 cucharadas de agua tibia los huevos y la mantequilla ablandada, preparara la masa y extender con un bolillo espolvoreado con harina hasta que quede fina, recoger en forma de bola humedecer la superficie con aceite y dejar reposar por 30 minutos después extender y colocar en el molde.</p> <p>Para el relleno pelar y cortar en laminas las manzanas saltear las mismas con mantequilla derretida azúcar pasa nueces y ron y canela en polvo sacar del fuego y añadir la crema pastelera y la miga de pan sobre la masa entendida depositar el relleno enrollar el strudel empezando por la parte del relleno una vez cerrado barnizar con la mantequilla derretida mezclando con huevo. Colocar en una lata enmantequillar y llevar al horno por 40 minutos a 180 grados C.</p>	
KIL /CAL POR PORCION	533,86
COSTO TOTAL DE LA RECETA	7,56
COSTO POR PORCION	0,95

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 37. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8
COSTO POR PORCION	1

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 38. Total Costo Menú Cena N° 01

COSTO TOTAL DEL MENÚ	25,50
COSTO POR PORCION	3,19
Utilidad (30%)	0,96
Materia Prima (20%)	0,64
Mano de Obra (25%)	0,80
Servicios Básicos (25%)	0,80
TOTAL COSTO POR PORCION	6,38

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 39. Total K /cal Menú Cena N° 01

K /CAL POR PORCION	415
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.2 Menú N° 02

Cuadro N° 40. Receta Estándar Batido de Mamey

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE MAMEY			
No DE RECETA:		01	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Mamey	2,00
400	gr.	Leche	0,40
400	gr.	Agua	0,10
116	gr.	Azúcar	0,09
		Hielo al gusto	2,00
PROCEDIMIENTO			
Licue la pulpa del mamey con la leche, el agua y azúcar al gusto, agregue hielo picado mientras licua.			
K /CAL POR PORCION		124,25	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		2,59	
COSTO POR PORCION		0,32	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 41. Receta Estándar Huevos Rancheros

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HUEVOS RANCHEROS			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
120	gr.	Cebollas rojas picadas	0,13
2	gr.	Ajo picado	0,01
80	gr.	Chile dulce verde picado	0,17
15	gr.	Perejil picado	0,03
100	gr.	Pasta de tomate	0,08
400	gr.	Salsa de tomate	2,52
8	un.	Huevos	0,72
58	gr.	Queso rallado	0,4
58	gr.	Aceite	0,18
		Sal y pimienta al gusto	0,03
PROCEDIMIENTO			
Fría la cebolla, el ajo, el chile dulce verde y el perejil hasta que estén suaves. Agregue la pasta de tomate, la salsa de tomate y los condimentos. Hierva a fuego bajo durante treinta minutos. Eche los huevos sobre la salsa y tape la sartén hasta que estén cocidos. Añada el queso rallado, gratine durante dos minutos.			
K /CAL POR PORCION			248,25
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,27
COSTO POR PORCION			0,53

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 42. Receta Estándar Agua Aromática

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: AGUA AROMATICA			
No DE RECETA:			03
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
43	gr.	Especies Aromática	0,25
200	gr.	Azúcar	0,15
3200	gr.	Agua	0,01

PROCEDIMIENTO	
Se hierve el agua y se coloca la hierba aromática, apagar al instante, agregar azúcar.	
KIL /CAL POR PORCION	96,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,41
COSTO POR PORCION	0,03

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 43. Receta Estándar Tostada

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TOSTADA			
No DE RECETA:			04
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Pan integral en rodajas	0,05
66	gr.	Mantequilla	0,50
PROCEDIMIENTO			
Untar cada una de las rebanadas de Pan integral con mantequilla, luego colocarlas sobre el sartén de teflón, dore durante 2 minutos a cada lado, luego sirva.			
K /CAL POR PORCION			234,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,65
COSTO POR PORCION			0,08

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 44. Total Costo Menú Desayuno N° 02

COSTO TOTAL DEL MENÚ	7,92
COSTO POR PORCION	0,99
Utilidad (30%)	0,30
Materia Prima (20%)	0,20
Mano de Obra (25%)	0,25
Servicios Básicos (25%)	0,25
TOTAL COSTO POR PORCION	1,98

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 45. Total K /cal Menú Desayuno N° 02

K /CAL POR PORCION	703
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 46. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA MAÑANA			
No DE RECETA:			04
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Rodaja de pan de avena	0,80
8	un.	Jugo de durazno (natura)	5,00
8	un.	Manzana	1,6
PROCEDIMIENTO			
Empacar cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
KIL /CAL POR PORCION			234
COSTO TOTAL DE LA RECETA			7,40
COSTO POR PORCION			0,92
UTILIDAD (50%)			0,46
COSTO TOTAL POR PORCION			1.39

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 47. Receta Estándar Sancocho Costeño

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SANCOCHO COSTEÑO			
No DE RECETA:			05
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
613	gr.	Costilla de res	2,00
240	gr.	Choclos cortados	0,26
80	gr.	Cebolla blanca picada	0,09
107	gr.	Tomate sin cascara	0,23
58	gr.	Perejil	0,13
6	gr.	Ajo molido	0,01
107	gr.	Plátano verde en rodajas	0,23
80	gr.	Zanahoria	0,17
133	gr.	Yuca cortada en pedazos	0,14
		Sal, pimienta, comino	0,04
PROCEDIMIENTO			
<p>En una olla con dos litros de agua ponga las costillas de res, condimente con sal, pimienta y comino, tape y hierva, luego saque la espuma de la superficie, añada los choclos, la zanahoria, después los verdes previamente lavados con limón.</p> <p>Cuando el choclo este casi cocido, ponga la yuca y siga cocinando a fuego lento hasta que todos los ingredientes estén suaves. Pique la cebolla y el perejil formando un picadillo que servirá para poner al plato al momento de servir.</p>			
K/CAL POR PORCION			268,63
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,30
COSTO POR PORCION			0,41

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 48. Receta Estándar Ensalada Gourmet

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA GOURTMET			
No DE RECETA:			06
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
460	gr.	Lechuga romana	1,00
58	gr.	Nueces picadas	0,40
4	un.	Naranja sin semilla/ gajos	0,40
Vinagreta			
160	gr.	Aceite	0,50
29	gr.	Ajo en pasta	0,06
29	gr.	Limón	0,07
		Sal y pimienta negra	0,03
PROCEDIMIENTO			
Lave y seque la lechuga, trocéela. Prepare la vinagreta y mézclela con la lechuga. Decórela con los gajos de naranja y las nueces.			
K /CAL POR PORCION			55,25
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,51
COSTO POR PORCION			0,31

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 49. Receta Estándar Colonche

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: COLONCHE			
No DE RECETA:			07
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
460	gr.	Camarones	3,00
60	gr.	Cebolla colorada	0,07
60	gr.	Pimiento	0,13
15	gr.	Mantequilla	0,07
15	gr.	Salsa de tomate	0,08
240	gr.	Verdes fritos y majados	0,20
200	gr.	Agua de camarón	0,10
44	gr.	Hierbita picada	0,10
		Sal al gusto	0,01

PROCEDIMIENTO	
En un sartén ponga la cebolla y pimiento cortados a la juliana, los camarones, salsa de tomate y sal. Cuando los camarones estén listos, agreguen media taza de agua de camarón (se cocina las cascaras de los camarones en 1 taza de agua, se hierve, se licua y se cierne). Se hierve por 3 minutos y se pone el verde majado y la hierbita picada. Sirva enseguida.	
K /CAL POR PORCION	208,63
COSTO TOTAL DE LA RECETA	3,76
COSTO POR PORCION	0,47

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 50. Receta Estándar Arroz al Curry

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ AL CURRY			
No DE RECETA:		08	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1000	gr.	Arroz	1,80
28,75	gr.	Curry	0,60
125	gr.	Aceite	1,50
		Sal	1,80
PROCEDIMIENTO			
Cocer el arroz. Agregar el curry y el aceite disuelto en agua. Con una porción dar la forma y freír.			
K /CAL POR PORCION		566	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		3,90	
COSTO POR PORCION		0,49	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 51. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 52. Receta Estándar Bizcocho de Fresas

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BIZCOCHO DE FRESAS			
No DE RECETA:			10
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
533	gr.	Frutillas	1,74
267	gr.	Crema chantillí	1,50
1	gr.	Limón	0,05
174	gr.	Azúcar	0,13
58	gr.	Jalea de Fresas	2,40
160	gr.	Gelatina	3,20
BIZCOCHUELO			
5	gr.	Huevos	0,45
77	gr.	Azúcar	0,06
77	gr.	Harina	0,07
19	gr.	Levadura en polvo	0,08
1	gr.	Limón	0,05
PROCEDIMIENTO			
<p>Limpier las frutillas, cortarlas por la mitad y déjelas macerar con el azúcar y el zumo de limón. Batir las yemas con el azúcar y la ralladura de limón hasta que estén cremosas, nadir la harina y la levadura y por ultimo incorporar las claras montadas a punto de nieve. Verterlo en un molde untado con mantequilla y espolvorearlo con harina y cocerlo, a horno medio, 20 minutos aproximadamente. Dejarlo enfriar, desmoldarlo y cortarlo por la mitad.</p> <p>Poner en un cazo la mitad de las frutillas trituradas, con el azúcar y la jalea y cocerlo hasta que espese ligeramente. Agregar gelatina previamente pasada por agua fría y el jugo de macerar las frutillas y removerlo hasta que la gelatina esta disuelta. Dejarlo enfriar. Rellenar el bizcocho con la mitad de la crema chantillí y esta preparación. Cubrirlo con el resto de la nata y adornarlo con los fresas.</p>			
K/CAL POR PORCION			538,63
COSTO TOTAL DE LA RECETA			9,73
COSTO POR PORCION			1,22

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 53. Total Costo Menú Almuerzo N° 02

COSTO TOTAL DEL MENÚ	24,26
COSTO POR PORCION	3,03
Utilidad (30%)	0,91
Materia Prima (20%)	0,61
Mano de Obra (25%)	0,76
Servicios Básicos (25%)	0,76
TOTAL COSTO POR PORCION	6,06

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 54. Total K /cal Menú Almuerzo N° 02

K /CAL POR PORCION	1121
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 55. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA TARDE			
No DE RECETA:		11	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Quaker Alpina	4,80
800	gr.	Uvas	1,74
8	un.	Pan Integral	0,70
PROCEDIMIENTO			
Empacar en cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
K /CAL POR PORCION		260	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		7,24	
COSTO POR PORCION		0,91	
UTILIDAD (50%)		0,46	
COSTO TOTAL POR PORCION		1,37	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 56. Receta Estándar Taquitos de Pollo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TAQUITOS DE POLLO			
No DE RECETA:			12
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Tortillas de maíz	1,56
933	gr.	Pechuga de pollo	2,13
4	un.	Pimiento	0,15
1	un.	Cebolla	0,10
		Sal, pimienta, salsa china	0,09
PROCEDIMIENTO			
Picar el pollo la cebolla y el pimiento en juliana, saltear primero el pollo con sal y pimienta y salsa china, cuando este cocinado añadir los vegetales y retirar del fuego para servir calentar las tortillas.			
K /CAL POR PORCION			374
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,00
COSTO POR PORCION			0,50

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 57. Receta Estándar Acompañantes Pico de Gallo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ACOMPAÑANTES PICO DE GALLO			
No DE RECETA:			13
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
		PICO DE GALLO	
3	un.	Cebolla	0,10
3	un.	Tomate	0,20
40	gr.	Ají en escama	0,40
107	gr.	Queso mozzarella	0,60
133	un.	Lechuga	0,05
		Sal	0,02
		Limón	0,05

PROCEDIMIENTO	
Picar en brounoise la cebolla y el tomate añadir sal y limón mas el ají en escama El queso y la lechuga servir picados finamente.	
K /CAL POR PORCION	55,88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	1,42
COSTO POR PORCION	0,18

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 58. Receta Estándar Copa de Frutas

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: COPA DE FRUTA			
No DE RECETA:			14
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
267	gr.	Sandia	0,40
267	gr.	Papaya	0,30
267	gr.	Melón	0,35
267	gr.	Uvas	0,35
267	gr.	Piña	0,30
PROCEDIMIENTO			
Picar en cuadritos cada una de las frutas. Y luego mezclarlas, finalmente servir las en una copa.			
K/CAL POR PORCION			78,43
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,70
COSTO POR PORCION			0,21

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 59. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 60. Total Costo Menú Cena N° 02

COSTO TOTAL DEL MENÚ	15,15
COSTO POR PORCION	1,89
Utilidad (30%)	0,57
Materia Prima (20%)	0,38
Mano de Obra (25%)	0,47
Servicios Básicos (25%)	0,47
TOTAL COSTO POR PORCION	3,78

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 61 Total K /cal Menú Cena N° 02

K /CAL POR PORCION	518
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.3 Menú N° 03

Cuadro N° 62. Receta Estándar Batido de Naranja

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE NARANJILLA			
No DE RECETA:		01	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
16	gr.	Naranja	1,50
400	gr.	Agua	0,01
4	gr.	Esencia de vainilla	0,05
116	gr.	Azúcar morena	0,09
400	gr.	Leche	0,30
		Hielo al gusto	0,05
PROCEDIMIENTO			
Fría la tocineta a fuego medio hasta que esté dorada, retírela del fuego y píquela finamente. Reserve el aceite. Mezcle la tocineta con los chiles morrones verdes y la salsa de tomate. Freír los huevos. Sirva en un plato el huevo frito con la mezcla anterior.			
K /CAL POR PORCION		184,75	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		2,00	
COSTO POR PORCION		0,25	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 63. Receta Estándar Crepes

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CREPES			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3	un.	Huevos	0,27
167	gr.	Harina tamizada	0,18
3	gr.	Sal	0,01
232	gr.	Leche fresca	0,17
67	gr.	Mantequilla derretida	0,29
PROCEDIMIENTO			
En un recipiente, coloque los huevos con la harina y una pizca de sal. Mezcle con un tenedor, integrado la harina de los costados del recipiente. Agregue poco a poco la leche o agua y la mantequilla. Bata hasta formar una masa homogénea. Tape la masa con un lienzo y deje reposar durante treinta minutos. Antes de usarla, bátala vigorosamente en la batidora o licúela. Caliente una sartén ligeramente engrasada a temperatura moderada y vierta un cucharón de la masa.			
K /CAL POR PORCION			170,89
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,92
COSTO POR PORCION			0,12

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 64. Receta Estándar Chocolate Caliente

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CHOCOLATE CALIENTE			
No DE RECETA:			03
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
82	gr.	chocolate amargo / bitter	0,20
131	gr.	Azúcar	0,10
114	gr.	Agua	0,01
1143	gr.	Leche	1,00
8	gr.	Café	0,12

PROCEDIMIENTO	
Calentar la leche y agregar el chocolate trozado, azúcar y café. Mezclar hasta obtener una textura cremosa. Servir en tazas. Decorar con crema chantillí, canela en polvo y un rulo de chocolate.	
KIL /CAL POR PORCION	185,73
COSTO TOTAL DE LA RECETA	1,43
COSTO POR PORCION	0,18

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 65. Receta Estándar Trigopan

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TRIGOPAN			
No DE RECETA:			04
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
13	gr.	Levadura	0,02
16	gr.	Agua tibia	0,01
5	gr.	Sal fina	0,01
77	gr.	Miel de maíz	0,29
267	gr.	Leche tibia	0,27
333	gr.	Harina de trigo	0,36
83	gr.	Harina de maíz	0,09
83	gr.	Harina integral	0,10
PROCEDIMIENTO			
Disolver en un bol la levadura en el agua y dejar reposar en lugar templado durante 10 minutos. Colocar en un recipiente la sal, la miel de maíz, la leche y mezclar hasta disolver la miel. Agregar la levadura y, poco a poco, las 3 harinas previamente tamizadas. Trabajar con las manos hasta formar una masa lisa. Distribuir en un molde para budín inglés enmantecado y enharinado. Dejar leudar y hornear.			
K /CAL POR PORCION			160
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,15
COSTO POR PORCION			0,19

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 66. Total Costo Menú Desayuno N° 03

COSTO TOTAL DEL MENÚ	5,50
COSTO POR PORCION	0,69
Utilidad (30%)	0,21
Materia Prima (20%)	0,14
Mano de Obra (25%)	0,17
Servicios Básicos (25%)	0,17
TOTAL COSTO POR PORCION	1,38

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 67 Total K /cal Menú Desayuno N° 03

K /CAL POR PORCION	701
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 68. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA MAÑANA			
No DE RECETA:		05	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	pan de agua (rodaja)	0,40
8	un.	yogurt con cereal	5,00
8	un.	Banano	0,80
PROCEDIMIENTO			
Empacar en cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
KIL /CAL POR PORCION		286,00	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		6,20	
COSTO POR PORCION		0,77	
UTILIDAD (50%)		0,38	
COSTO TOTAL POR PORCION		1,16	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 69. Receta Estándar Locro de Choclo Tierno

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: LOCRO DE CHOCLO TIERNO			
No DE RECETA:			06
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
613	gr.	Papas	0,13
213	gr.	Choclos desgranados	0,23
80	gr.	Cebolla blanca picada	0,09
39	gr.	Mantequilla	0,17
800	gr.	Leche	0,60
267	gr.	Agua	0,01
39	gr.	Queso rallado	0,13
19	gr.	Aceite-achiote	0,06
		Sal, pimienta, comino	0,04
PROCEDIMIENTO			
En un sartén haga un refrito con la cebolla blanca y la mantequilla. En una olla ponga el refrito de la cebolla, las papas cortadas en cuadros, el choclo el agua y cocine a fuego lento hasta que todo esté suave, agregue la leche y siga cocinando por unos cinco minutos más. Se sirve agregando el queso.			
K /CAL POR PORCION			248,13
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,46
COSTO POR PORCION			0,18

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 70. Receta Estándar Ensalada de Brócoli y Berros

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE BROCOLI Y BERROS			
No DE RECETA:			07
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1000	gr.	brócoli	0,76
300	gr.	berro	0,23
100	gr.	pasas	0,57
100	gr.	nueces peladas	0,60
4	gr.	zanahorias ralladas	0,25
		Para la salsa:	
	al gusto	Sal y pimienta	0,01
	al gusto	Crema	0,01
	al gusto	Aceite	0,01
360	gr.	jerez	1,47
PROCEDIMIENTO			
Cocine el brócoli en una cazuela, durante 15 minutos. Corte las zanahorias, las pasas y las nueces. En una ensaladera ponga los berros y agregue el brócoli, zanahorias, pasas y nueces. En un bol, mezcle los ingredientes de la salsa y vierta encima de la ensalada.			
K /CAL POR PORCION			192
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,91
COSTO POR PORCION			0,49

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 71. Receta Estándar Pollo con Arroz

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: POLLO CON ARROZ			
No DE RECETA:			08
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1840	gr.	Presas de Pollo	4,80
19	gr.	Ajo	0,04
80	gr.	Cebolla blanca	0,09
1840	gr.	Arroz	1,80
19	gr.	Achiote	0,06
		Sal, pimienta, comino	0,05

PROCEDIMIENTO	
Sazonar las presas de pollo con sal, pimienta, comino, ajo machacado. Luego poner en un sartén con aceite y freírlas a fuego lento hasta que estén bien doradas. Hacer el arroz, con la cebolla blanca previamente, refrita con achiote. Servir caliente con maduros fritos si desea.	
K /CAL POR PORCION	787
COSTO TOTAL DE LA RECETA	6,84
COSTO POR PORCION	0,86

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 72. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 73. Receta Estándar Fresitas Flameadas a la Pimienta

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: FRESITAS FLAMEADAS A LA PIMIENTA			
No DE RECETA:		10	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1000	gr.	Fresitas	3,26
2	gr.	Limón	0,10
120	gr.	Azúcar	0,09
116	gr.	Cointreau	0,62
87	gr.	Coñac	0,28
50	gr.	Mantequilla	0,22
87	gr.	Raspadura de limón	0,10
2	gr.	Pimienta blanca	0,01
70	gr.	Almendras	0,53
500	gr.	Crema chantillí	2,60

PROCEDIMIENTO	
Lavar las fresitas, retirar el rabo. En un sartén calentar la mantequilla y el azúcar añadir la mitad del zumo de limón, dejar caramelizar y agregar el zumo restante, las raspaduras, las almendras y las fresas. Rociar con los dos licores y la pimienta; flamear. Montar la crema chantillí con la leche y batir. Una vez montada, disponer en la manga pastelera con la boquilla rizada y decorar alrededor de las fresitas y las hojas de menta.	
K/CAL POR PORCION	346,75
COSTO TOTAL DE LA RECETA	7,81
COSTO POR PORCION	0,98

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 74. Total Costo Menú Almuerzo N° 03

COSTO TOTAL DEL MENÚ	21,19
COSTO POR PORCION	2,65
Utilidad (30%)	0,80
Materia Prima (20%)	0,53
Mano de Obra (25%)	0,66
Servicios Básicos (25%)	0,66
TOTAL COSTO POR PORCION	5,30

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 75 Total K /cal Menú Almuerzo N° 03

K /CAL POR PORCION	1268
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 76. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA TARDE			
No DE RECETA:		11	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Yogurt	4,00
8	un.	Pera	1,60
8	un.	Pan Integral	0,70

PROCEDIMIENTO	
Empacar en cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.	
K /CAL POR PORCION	252,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA	6,30
COSTO POR PORCION	0,79
UTILIDAD (50%)	0,40
COSTO TOTAL POR PORCION	1,19

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 77. Receta Estándar Ensalada Capresse

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA CAPRESSE			
No DE RECETA:			12
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
4	un.	Tomates pelados rodajas	0,40
1	un.	Bolas queso mozzarella	3,75
20	gr.	Hojas de albahaca	0,40
8	un.	Hojas de albahaca picadas	0,20
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03
	al gusto	aceite de oliva	0,03
PROCEDIMIENTO			
Mezclar el aceite con las hojas de albahaca picadas acomodar alternando los tomates, el queso, y las hojas de albahaca aderezar antes de servir.			
K /CAL POR PORCION			179,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,84
COSTO POR PORCION			0,61

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 78. Receta Estándar Brochetas Mixtas

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BROCHETAS MIXTAS			
No DE RECETA:			13
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
16	Un	Trozos pollo de 2 x 2 cm.	2,50
16	un.	Trozos lomo de 2 x 2 cm.	2,80
80	ml.	Vinagre	0,27
	al gusto	Paprika	0,20
1	un.	Cebolla en trozos	0,10
1	un.	Pimiento rojo	0,10
1	un.	Pimiento verde	0,10
16	gr.	Palmitos	0,50
		Aceite para freír	0,20
		Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03
	al gusto	Aceite de oliva	0,42
PROCEDIMIENTO			
Macerar los trozos de pollo en vinagre, paprika, sal y pimienta insertar en los palillos el pollo cebolla el lomo el pimiento y el palmito, alternando. Asar las brochetas a la plancha o la parilla.			
KIL /CAL POR PORCION			66,88
COSTO TOTAL DE LA RECETA			7,25
COSTO POR PORCION			0,91

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 79. Receta Estándar Pie de Mora

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PIE DE MORA			
No DE RECETA:			14
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2	un.	Paquete galletas maría	1,10
250	gr.	Mantequilla	1,13
1	Un	Leche condensada	2,90
400	gr.	Queso crema	2,24
3	un.	Zumo de limón	0,20
200	gr.	Azúcar	0,22
800	gr.	Moras dulces	3,45
		Agua	0,01
PROCEDIMIENTO			
Moler las galletas y amasarlas con la mantequilla enmantequille un molde para pie y forrar con la preparación anterior preparar el agua y el azúcar hasta obtener una miel espesa y agregar las moras mesclar en la licuadora la leche condensada el queso crema y el jugo de limón en la licuadora colocar esta mezcla sobre la masa y cubrir con la miel de moras, refrigerar por 4 horas.			
K/CAL POR PORCION			618,89
COSTO TOTAL DE LA RECETA			11,24
COSTO POR PORCION			1,41

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 80. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 81. Total Costo Menú Cena N° 03

COSTO TOTAL DEL MENÚ	31,33
COSTO POR PORCION	3,92
Utilidad (30%)	1,18
Materia Prima (20%)	0,78
Mano de Obra (25%)	0,98
Servicios Básicos (25%)	0,98
TOTAL COSTO POR PORCION	7,84

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 82 Total K /cal Menú Cena N° 03

K/CAL POR PORCION	334,38
--------------------------	---------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.4 Menú Cena N° 04

Cuadro N° 83. Receta Estándar Batido de Piña

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE PINA			
No DE RECETA:			01
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
800	gr.	Leche	0,60
4	gr.	Esencia de vainilla	0,05
920	gr.	Piña madura	1,50
232	gr.	Azúcar morena	0,18
		Hielo al gusto	0,05
PROCEDIMIENTO			
Lique la pina con la leche y el azúcar. Cierna y vuelva a licuar, agregue la vainilla con el hielo. Sirva con una cucharada de huevo batido.			
K/CAL POR PORCION			139,38
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,38
COSTO POR PORCION			0,30

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 84. Receta Estándar Huevos al Queso

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HUEVOS AL QUESO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
133	Un	Tocinetas picadas	0,58
39	gr.	Mantequilla	0,17
300	gr.	Champiñones frescos cortados en laminas	2,28
80	gr.	Cebollino picado	0,09
8	un.	Huevos	0,72
267	gr.	Leche	0,40
107	gr.	Queso rallado	0,47
6	gr.	Pimienta verde	0,04
		Sal	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Coloque la tocineta en un plato sobre papel toalla y llévelo al microondas a máxima potencia durante tres minutos o hasta que este crujiente. Reserve. En un molde, ponga una cucharada de mantequilla, los champiñones, el cebollino y la pimienta, y lleve a máxima potencia durante tres minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Bata los huevos con la leche en un bol. Mezcle la tocineta con las verduras, el queso, la leche y la sal. Enmantequille un molde de veinte centímetros, vierta la preparación y deje cocer durante siete minutos, a potencia media o hasta que los huevos estén en su punto. Sirva inmediatamente.</p>			
KIL /CAL POR PORCION			233,38
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,76
COSTO POR PORCION			0,60

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 85. Receta Estándar Café Pasado

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CAFÉ PASADO			
No DE RECETA:			03
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
60	gr.	Café molido	0,30
368	gr.	Azúcar	0,28
6	gr.	Agua	0,01
PROCEDIMIENTO			
Se coloca el café pasado en un colador de café o chuspa. Luego con se vierte en su interior una taza de agua previamente hervida. Se deja colar esta mezcla. Para sacar la esencia del café. Se hierva el resto del agua y se coloca su esencia al gusto, con azúcar.			
K/CAL POR PORCION			177,35
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,59
COSTO POR PORCION			0,07

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 86. Receta Estándar Pan de Maíz

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN DE MAIZ			
No DE RECETA:			04
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3	un.	Huevos	0,30
100	gr.	Leche	0,07
267	gr.	Harina integral	0,29
333	gr.	Harina de maíz	0,36
27	gr.	Polvo de hornear	0,10
	pisca	Sal	
101	gr.	Azúcar morena	0,09
67	gr.	Mantequilla derretida	0,20

PROCEDIMIENTO	
Moler las galletas y amasarlas con la mantequilla enmantequille un molde para pie y forrar con la preparación anterior preparar el agua y el azúcar hasta obtener una miel espesa y agregar las moras mesclar en la licuadora la leche condensada el queso crema y el jugo de limón en la licuadora colocar esta mezcla sobre la masa y cubrir con la miel de moras, refrigerar por 4 horas.	
KIL /CAL POR PORCION	160
COSTO TOTAL DE LA RECETA	1,41
COSTO POR PORCION	0,18

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 87. Total Costo Menú Desayuno N° 04

COSTO TOTAL DEL MENÚ	9,14
COSTO POR PORCION	1,14
Utilidad (30%)	0,34
Materia Prima (20%)	0,23
Mano de Obra (25%)	0,29
Servicios Básicos (25%)	0,29
TOTAL COSTO POR PORCION	2,28

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 88 Total K /cal Menú Desayuno N° 04

K /CAL POR PORCION	710
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 89. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA MAÑANA			
No DE RECETA:		05	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Pan de centeno (rodaja)	0,8
8	un.	Avena	5
8	un.	Rodaja de piña	1,2

PROCEDIMIENTO	
Moler las galletas y amasarlas con la mantequilla enmantequille un molde para pie y forrar con la preparación anterior preparar el agua y el azúcar hasta obtener una miel espesa y agregar las moras mesclar en la licuadora la leche condensada el queso crema y el jugo de limón en la licuadora colocar esta mezcla sobre la masa y cubrir con la miel de moras, refrigerar por 4 horas.	
K /CAL POR PORCION	286,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	7,00
COSTO POR PORCION	0,87
UTILIDAD (50%)	0,43
COSTO TOTAL POR PORCION	1.31

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 90. Receta Estándar Sopa de Hierbas

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SOPA DE HIERBAS			
No DE RECETA:			06
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
80	gr.	Cebolla perla picada	0,09
10	gr.	Ajo picado	0,02
29	gr.	Mantequilla	0,13
460	gr.	Papa en cubos	0,10
460	gr.	Puerro	1,00
116	gr.	Habas verdes peladas	0,25
200	gr.	Hierbitas	0,50
200	gr.	Crema dulce	0,80
200	gr.	Queso fresco en cubos	1,30
1600	gr.	Agua	0,01
29	gr.	Aceite	0,09
		Comino, sal, pimienta	0,04
PROCEDIMIENTO			
Rehogue a fuego medio la cebolla y el ajo en aceite y mantequilla, añada una pizca de comino y espere hasta que la cebolla se vuelva transparente y suave. Agregue agua y deje hervir. Hierva la papa, el puerro y las habas verdes con las hierbitas. Sazone con sal. Deje enfriar durante unos minutos. Retire las hierbitas y licue bien los ingredientes, vierta en una olla y lleve de nuevo al fuego. Agregue el queso. Baje un poco el fuego e incorpore la crema dulce, removiendo cuidadosamente. Cocine durante unos cinco minutos.			

K /CAL POR PORCION	286,38
COSTO TOTAL DE LA RECETA	4,33
COSTO POR PORCION	0,54

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 91. Receta Estándar Encebollado de Pescado

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENCEBOLLADO DE PESCADO			
No DE RECETA:		07	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
920	gr.	Albacora desmenuzada, cocida	7,00
58	gr.	Hierba buena	0,13
180	gr.	Cebolla blanca	0,20
1404	gr.	Tomate	3,05
460	gr.	Yuca grande	1,00
460	gr.	Cebolla colorada	0,50
5	gr.	Ajo	0,01
6	gr.	Limonos	0,05
38,6	gr.	Aceite	0,03
		Sal, pimienta molida	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Cocinar la yuca con el ajo, cebolla blanca, hierba buena, ají y tomate, licuado. Cuando ya esté lista la yuca se debe sacar y poner a cocinar el pescado aliñado. Curtir la cebolla colorada con los limones. Colocar en un recipiente la yuca cortada en cuadritos. Luego el pescado cocinado y cortado en tiras, cebolla curtida, tomate cortado en tiras, hierbita picada, aceite, y el caldo de pescado cernido, revolver toda esta mezcla. Se sirve calentito con palomitas de maíz y chifles y rodajas de limón.</p>			
K /CAL POR PORCION		567,88	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		11,98	
COSTO POR PORCION		1,50	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 92. Receta Estándar Arroz Criollo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ CRIOLLO			
No DE RECETA:			08
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
57	gr.	Mantequilla.	0,19
2	un.	Cebolla Picada.	0,20
473	gr.	Arroz grano largo.	0,46
110	gr.	Fondo de pollo, agua	0,20
PROCEDIMIENTO			
<p>Calentar la mantequilla en una olla gruesa. Poner la cebolla y saltear hasta que comience a suavizar. No dorar. Poner el arroz, sin lavar. Remover hasta que haya absorbido y esté totalmente cubierto con la mantequilla. Poner el líquido hirviendo. Poner a hervir con el arroz. Rectificar la sazón y cubrir apretadamente.</p> <p>Poner en un horno a 350 ° F y hornear por 18 a 20 minutos hasta que el líquido sea absorbido y esté seco y suelto. Probar el arroz. Y si no está hecho, reponga en el horno de 3 a 5 minutos. Sacar en una bandeja de hotel y desgranar el arroz con un tenedor. Este sacará el vapor y detendrá una sobre cocción hasta la hora del servicio. Si desea, un poco de mantequilla cruda en el arroz terminado.</p>			
K /CAL POR PORCION			307,10
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,05
COSTO POR PORCION			0,13

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 80. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 94. Receta Estándar Mousse de Fresas con Limón

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MOUSSE DE FRESAS CON LIMON			
No DE RECETA:			10
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
800	gr.	Crema batida	3,50
400	gr.	Gelatina	8,00
1000	gr.	Fresas	3,26
116	gr.	Contreau	0,54
58	gr.	Limón	0,10
200	gr.	Azúcar	0,15
PROCEDIMIENTO			
En el fondo de un molde de aro, colocar el disco de bizcocho. Preparar la crema batida, el zumo de limón y 1/3 parte de la gelatina fundida en el Cointreau. Colocar la crema preparada sobre el disco de bizcocho. Incorporar el resto de la crema, la mitad de las fresas trituradas, el azúcar y el resto de la gelatina fundida; acabar de llenar el molde con esta crema. Dejar reposar en el congelador una dos horas. Desmoldar a continuación y decorar con el resto de los fresones. La gelatina se prepara calentándose a fuego lento, con el Cointreau, sin dejar de revolver hasta que se disuelvan.			
K /CAL POR PORCION			372,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			15,55
COSTO POR PORCION			1,94

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 95. Total Costo Menú Almuerzo N° 04

COSTO TOTAL DEL MENÚ	34,00
COSTO POR PORCION	4,26
Utilidad (30%)	1,28
Materia Prima (20%)	0,85
Mano de Obra (25%)	1,07
Servicios Básicos (25%)	1,07
TOTAL COSTO POR PORCION	8,52

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 96 Total K /cal Menú Almuerzo N° 04

K /CAL POR PORCION	1247
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 97. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: Media Tarde			
No DE RECETA:			11
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Yogurtmet	4,00
960	gr.	Sandia	2,00
8	un.	Pan Integral	0,70
PROCEDIMIENTO			
Empacar en cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
K/CAL POR PORCION			252,60
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,70
COSTO POR PORCION			0,84
UTILIDAD (50%)			0,42
COSTO TOTAL POR PORCION			1,26

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 98. Receta Estándar Ensalada Fresca

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA FRESCA			
No DE RECETA:			12
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1	un.	Lechuga	0,10
4	un.	Cebolla paiteña	0,40
263	gr.	Pimiento	0,40
8	un.	Tomate	0,70
2	un.	Limón	0,20
5	un.	Perejil	0,10
	al gusto	Sal, aceite, pimienta	0,10

PROCEDIMIENTO	
En una ensaladera ponga la lechuga cortada en trozos con las manos. Picar las paiteña en pluma, y sazonarlas con sal y limón. Picar el pimiento y los tomates. Mezclar la cebolla encurtida con el pimiento, los tomates y la lechuga antes de servir.	
K /CAL POR PORCION	24,64
COSTO TOTAL DE LA RECETA	1,90
COSTO POR PORCION	0,24

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 99. Receta Estándar Pechuga de Pollo Grill

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PECHUGA DE POLLO GRILL			
No DE RECETA:		13	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3000	gr.	Pechuga de pollo	4,20
250	gr.	Aceite	0,80
150	gr.	Ajo	0,30
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03
PROCEDIMIENTO			
Abrir las pechugas y salpimentar mezclar el aceite con el ajo y pasar por el lomo con una brocha azar al grill.			
K /CAL POR PORCION		908,29	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		5,36	
COSTO POR PORCION		0,67	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 100 Receta Estándar Papas Asadas con Chimichurri

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAPAS ASADAS CON CHIMICHURRI			
No DE RECETA:			14
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
500	gr.	Papas pequeñas	0,40
1	gr.	Perejil	0,05
1	gr.	Orégano	0,05
1	un.	Albahaca	0,05
80	gr.	Aceite	0,90
100	gr.	Ajo	0,30
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03
PROCEDIMIENTO			
Lavar las papas y cocinar. Para el chimichurri licuar el aceite con todas las hierbas y el ajo mas la sal y la pimienta, poner las papasen una lata junto con el chimichurri con la ayuda de una brocha y mandar al horno por 10 minutos a 150 grados.			
K /CAL POR PORCION			189,27
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,81
COSTO POR PORCION			0,23

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 101. Receta Estándar Mousse de Maracuyá

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MOUSSE DE MARACUYA			
No DE RECETA:			15
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
80	gr.	Leche	0,25
100	gr.	Crema de leche	1,16
200	gr.	Pulpa de maracuyá	1,45
1	gr.	Ron	0,20
10	gr.	Gelatina sin sabor	0,10
250	gr.	Azúcar	0,22
5	un.	Huevos	0,50

PROCEDIMIENTO	
Hervir la pulpa de maracuyá, derretir la gelatina sin sabor revolver y mantener en fuego suave. Hervir la leche con el azúcar y poner un chorro fino sobre las yemas de huevo batidas con el ron, mezclar con la pulpa y unir con la crema de leche y las claras batidas a punto de nieve. vaciar la preparación en un molde de budín y dejar en un lugar frio hasta que se endure	
KIL /CAL POR PORCION	213,59
COSTO TOTAL DE LA RECETA	3,88
COSTO POR PORCION	0,49

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 102. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 103. Total Costo Menú Cena N° 04

COSTO TOTAL DEL MENÚ	20,95
COSTO POR PORCION	2,62
Utilidad (30%)	0,79
Materia Prima (20%)	0,52
Mano de Obra (25%)	0,66
Servicios Básicos (25%)	0,66
TOTAL COSTO POR PORCION	5,24

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 104. Total K /cal Menú Cena N° 04

K /CAL POR PORCION	1210
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.5 Menú N° 05

Cuadro N° 105. Receta Estándar Batido de Frutilla

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE FRUTILLA			
No DE RECETA:			01
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
40	un.	Frutillas	2,00
1200	gr.	Leche	0,90
160	gr.	Azúcar morena	0,12
		Hielo al gusto	0,05
PROCEDIMIENTO			
Lique las frutillas con la leche, y el azúcar. Cierna y vuelva a licuar con bastante hielo.			
K /CAL POR PORCION			175,75
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,07
COSTO POR PORCION			0,38

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 106. Receta Estándar Revuelto de Jamón y Huevo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: REVUELTO DE JAMON Y HUEVO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
58	un.	Mantequilla	0,25
29	gr.	Cebolla perla picada	0,03
16	un.	Huevos	1,44
200	gr.	Leche	0,15
340	gr.	Jamón cortado en trozos	2,12
250	gr.	Champiñones frescos cortados en laminas	1,85
200	gr.	Queso rallado	0,87
10	gr.	Perejil picado	0,02
10	gr.	Orégano molido	0,02
10	gr.	Sal	0,01
9,66	gr.	Pimienta	0,05

PROCEDIMIENTO	
<p>Mezcle la mantequilla, la cebolla y los champiñones en un molde mediano. Cocine en el microondas a máxima potencia durante tres minutos. Añada los huevos, la leche, la sal, el orégano y la pimienta. Bata todo hasta que quede mezclado. Agregue el jamón y la mitad de queso, y continúe mezclando.</p> <p>Caliente en el mismo molde a potencia media durante siete minutos o hasta que los huevos estén en su punto. Remueva la mezcla dos o tres veces durante el tiempo antes indicado. Esparza el queso restante hasta cubrir todo. Deje reposar durante cuatro minutos. Remueva antes de servir.</p>	
K /CAL POR PORCION	419,75
COSTO TOTAL DE LA RECETA	6,81
COSTO POR PORCION	0,85

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 107. Receta Estándar Café Pasado

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CAFÉ PASADO			
No DE RECETA:		03	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
60	gr.	Café molido	0,30
368	gr.	Azúcar	0,28
6	gr.	Agua	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Se coloca el café pasado en un colador de café o chuspa. Luego con se vierte en su interior una taza de agua previamente hervida. Se deja colar esta mezcla. Para sacar la esencia del café. Se hierve el resto del agua y se coloca su esencia al gusto, con azúcar.</p>			
K/CAL POR PORCION		177,35	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		0,59	
COSTO POR PORCION		0,07	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 108. Receta Estándar Pan de Quinua

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN DE QUINUA			
No DE RECETA:			04
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
160	gr.	Harina de quinua	0,42
2	gr.	Levadura	0,02
80	gr.	Manteca vegetal	0,10
128	gr.	Agua	0,01
2	gr.	Sal fina	0,01
16	gr.	Azúcar morena	0,01
240	gr.	Harina integral	0,31
2	gr.	Canela	0,01
2	gr.	Anís de pan	0,01
160	gr.	Harina de quinua	0,42
PROCEDIMIENTO			
En un tablero se tamizan las harinas, mezclando con el agua tibia y la sal, la levadura diluida en 1/2 taza de agua tibia, se amasa 10 minutos luego se agrega la manteca tibia y se sigue amasando hasta que la masa se desprende de las manos, se deja madurar en un lugar abrigado 2 horas, luego se vuelve a amasar y se va cortando en pedazos moderados, se forman los panes y se pone en latas, nuevamente maduros se hornea en temperatura regular.			
K /CAL POR PORCION			160
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,90
COSTO POR PORCION			0,11

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 109. Total Costo Menú Cena N° 05

COSTO TOTAL DEL MENÚ	11,37
COSTO POR PORCION	1,42
Utilidad (30%)	0,43
Materia Prima (20%)	0,28
Mano de Obra (25%)	0,36
Servicios Básicos (25%)	0,36
TOTAL COSTO POR PORCION	2,84

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 110. Total K /cal Menú Cena N° 05

K /CAL POR PORCION	933
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 111. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA MAÑANA			
No DE RECETA:		05	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Pan multigrano (rodaja)	0,80
8	un.	Vita leche	6,00
8	un.	Rodaja de sandía	1,20
PROCEDIMIENTO			
Empacar en cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
K/CAL POR PORCION		402	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		8,00	
COSTO POR PORCION		1,00	
UTILIDAD (50%)		0,50	
COSTO TOTAL POR PORCION		1,50	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 112. Receta Estándar Crema de Aguacate

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CREMA DE AGUACATE			
No DE RECETA:		06	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Aguacates	2,00
400	gr.	Crema de leche	0,50
1200	gr.	Caldo de pollo o carne	0,38
29	gr.	Mantequilla	0,13
120	gr.	Cebolla blanca picada	0,13
29	gr.	Pimienta negra molida	0,06
		Sal al gusto	0,01

PROCEDIMIENTO	
Lique los aguacates con el caldo de pollo o carne, agregue la mantequilla, condimente con sal, pimienta y agregue la crema de leche. En una olla cocine a fuego lento por cinco minutos este preparado. Antes de servir ponga la cebolla blanca picada.	
K /CAL POR PORCION	351,61
COSTO TOTAL DE LA RECETA	3,21
COSTO POR PORCION	0,40

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 113. Receta Estándar Ensalada Abruzzo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA ABRUZZO			
No DE RECETA:		07	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
400	gr.	Frijoles blancos	0,52
240	gr.	Zucchini medianos	0,42
240	gr.	Tomate grandes maduros	0,52
120	gr.	Chile morrón	0,26
80	gr.	Jalapeño	0,17
120	gr.	Cebolla perla en juliana	0,13
58	gr.	Albahaca picada gruesa	0,13
29	gr.	Orégano	0,06
116	gr.	Aceite	0,36
58	gr.	Vinagre rojo	0,36
		Sal, pimienta	0,05
PROCEDIMIENTO			
<p>Sancoche los frijoles y déjelos enfriar. Deben mantenerse enteros pero tiernos. Hierva los Zucchini durante siete minutos. Una vez fríos, córtelos en tiras. Pele y retire las semillas de los tomates, luego corte en tiras en juliana. Corte el chile en juliana gruesa. Reserve. En un bol, vierta el vinagre, remueva y añada el jalapeño, aplastándolo un poco para que se suelte su aroma. Retire el chile, agregue el aceite y sazone con sal.</p> <p>Mezcle todos los ingredientes e incorpore la vinagreta, dejando para el final la albahaca y el orégano. Mezcle nuevamente, agregue las hierbas, verifique la sazón y sirva.</p>			

K /CAL POR PORCION	192,25
COSTO TOTAL DE LA RECETA	2,98
COSTO POR PORCION	0,37

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 114. Receta Estándar Arroz con Calamares

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ CON CALAMARES			
No DE RECETA:			08
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
460	gr.	Calamar en rodajas	4,00
200	gr.	Arroz	0,20
120	gr.	Cebolla en cuadrito	0,13
60	gr.	Pimiento en cuadritos	0,13
80	gr.	Cebolla blanca picada	0,17
15	gr.	Ajo machacado	0,03
3	gr.	Hoja de laurel	0,10
5	gr.	Perejil picado	0,01
		Sal, pimienta y comino	0,05
PROCEDIMIENTO			
En un sartén haga un refrito con la cebolla, pimiento, ajo, sazonar con sal, pimienta y comino. En una olla con cuatro tazas de agua haga arroz con el refrito. Aliñe los calamares y fríalos en poco de aceite. Luego, cuando este el arroz cocinado, revuelva con los calamares y el perejil picado. Deje por unos minutos más para que el arroz coja el sabor del calamar.			
K /CAL POR PORCION			99,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,82
COSTO POR PORCION			0,60

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 115. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 116. Receta Estándar Helado con Frutas

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HELADO CON FRUTAS			
No DE RECETA:		10	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
232	gr.	Helado de vainilla	2,09
116	gr.	Licor de fresa	0,62
120	gr.	Piña	0,30
120	gr.	Cereza	0,90
120	gr.	Ciruela	0,60
120	gr.	Naranja en gajos	0,40
PROCEDIMIENTO			
Moler las galletas y amasarlas con la mantequilla enmantequille un molde para pie y forrar con la preparación anterior preparar el agua y el azúcar hasta obtener una miel espesa y agregar las moras mesclar en la licuadora la leche condensada el queso crema y el jugo de limón en la licuadora colocar esta mezcla sobre la masa y cubrir con la miel de moras, refrigerar por 4 horas.			
K/CAL POR PORCION		73,75	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		4,91	
COSTO POR PORCION		0,61	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 117. Total Costo Menú Almuerzo N° 05

COSTO TOTAL DEL MENÚ	17,16
COSTO POR PORCION	2,15
Utilidad (30%)	0,65
Materia Prima (20%)	0,43
Mano de Obra (25%)	0,54
Servicios Básicos (25%)	0,54
TOTAL COSTO POR PORCION	4,30

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 118. Total K /cal Menú Almuerzo N° 05

K /CAL POR PORCION	743
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 119. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA TARDE			
No DE RECETA:		11	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Yogurt Toni	4,00
8	un.	Durazno	2,00
8	un.	Pan Integral	0,70
PROCEDIMIENTO			
Empacar en cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
K/CAL POR PORCION		252,50	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		6,70	
COSTO POR PORCION		0,84	
UTILIDAD (50%)		0,42	
COSTO TOTAL POR PORCION		1,26	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 120. Receta Estándar Sopa de Queso

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SOPA DE QUESO			
No DE RECETA:			12
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2	un.	Cebolla blanca	0,10
20	gr.	Ajo	0,10
150	gr.	Leche	0,10
600	gr.	Queso	1,80
400	gr.	Papas	0,40
400	gr.	Agua	0,02
		Sal	0,03
PROCEDIMIENTO			
Hacer un refrito con la cebolla y el ajo añadir la leche, después el agua cuando hierba agregar las papas y el queso hasta que suavice las papas. Sazonar al gusto.			
K /CAL POR PORCION			282,33
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,55
COSTO POR PORCION			0,32

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 121. Receta Estándar Bistec de Carne

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BISTEC DE CARNE			
No DE RECETA:			13
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1000	gr.	Lomo fino	5,60
4	un.	Cebolla	0,25
4	un.	Pimiento	0,30
40	gr.	Aceite	0,40
6	un.	Tomate	0,50
60	gr.	Ajo	0,20
	al gusto	Sal, pimienta, comino	0,06

PROCEDIMIENTO	
Cortar el lomo en juliana saltera el lomo con el aceite, sazonar, agregar los vegetales picados en juliana y dejar hervir hasta que el tomate se deshaga y espese si es necesario agregar agua rectificar el sabor.	
K /CAL POR PORCION	323,32
COSTO TOTAL DE LA RECETA	7,31
COSTO POR PORCION	0,91

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 122. Receta Estándar Arroz Blanco

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ BLANCO			
No DE RECETA:			14
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
500	gr.	Arroz	0,45
8000	gr.	Agua	0,02
3	gr.	Sal	0,03
2	gr.	Aceite	0,25
PROCEDIMIENTO			
Poner a hervir el agua cuando este hirviendo añadir la sal y el arroz dejar hervir por 10 minutos escurrir y poner a fuego lento, añadir el aceite y dejar cocer durante 15 minutos.			
K /CAL POR PORCION			21,90
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,75
COSTO POR PORCION			0,09

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 123. Receta Estándar Orejitas de Hojaldre

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: OREJITAS DE HOJALDRE			
No DE RECETA:			15
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
600	gr.	Masa de hojaldre	1,10
60	gr.	Canela en polvo	1,13
400	gr.	Azúcar	2,90
8	un.	Huevos	2,24
PROCEDIMIENTO			
Extender la masa de hojaldre con la ayuda de un bolillo y harina después mezclar la canela con el azúcar y entender sobre la masa evitando los fillos y después enrollar y pegar los fillos con huevo. Poner en una lata enmantequillada y enharinada y llevar al horno por 30 minutos a 180 °C			
K /CAL POR PORCION			742,25
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,21
COSTO POR PORCION			0,65

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 124. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 125. Total Costo Menú Cena N° 05

COSTO TOTAL DEL MENÚ	23,82
COSTO POR PORCION	2,98
Utilidad (30%)	0,89
Materia Prima (20%)	0,60
Mano de Obra (25%)	0,75
Servicios Básicos (25%)	0,75
TOTAL COSTO POR PORCION	5,96

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 126. Total K /cal Menú Cena N° 05

K /CAL POR PORCION	716
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.6 Menú N° 06

Cuadro N° 127. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 128. Receta Estándar Tortilla de Esparrago

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TORTILLA DE ESPARRAGO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
300	gr.	Espárragos verdes	2,03
29	gr.	Aceite	0,09
30	gr.	Mantequilla	0,13
230	gr.	Cebolla blanca picada	0,25
12	un.	Huevos	1,08
145	gr.	Queso parmesano rallado	0,79
29	gr.	Menta fresca picada	0,06
58	gr.	Perejil picado	0,13
2	gr.	Sal	0,01
2	gr.	Pimienta blanca	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Precalente el horno a 180 grados. Blanquee los espárragos en agua con sal durante ocho minutos. Detenga la cocción con agua fría y córtelos en trozos de cuatro centímetros aproximadamente. En un sartén caliente el aceite y la mantequilla a fuego medio. Agregue la cebolla, y rehogue durante cuatro minutos. Añada la menta, el perejil y los espárragos. Extiéndalos sobre la superficie de la sartén. Agregue a los huevos el queso parmesano, la sal y la pimienta y mezcle.</p> <p>Vierta esta mezcla sobre los espárragos, en el sartén. Una vez que la mezcla de huevo este firme en los bordes, empújela ligeramente hacia los bordes. Repita este procedimiento, teniendo cuidado de mantener la forma chata de la tortilla, hasta que la superficie este prácticamente cuajada. Lleve la sartén al horno para terminar la cocción, que demorara aproximadamente tres minutos.</p> <p>Retire y desmolde la tortilla con cuidado sobre un plato. Puede servirla caliente, a temperatura ambiente o fría.</p>			
K /CAL POR PORCION			243,33
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,58
COSTO POR PORCION			0,57

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 129. Receta Estándar Chocolate Caliente

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CHOCOLATE CALIENTE			
No DE RECETA:			03
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
82	gr.	chocolate amargo / bitter	0,20
131	gr.	Azúcar	0,10
114	gr.	Agua	0,01
1143	gr.	Leche	1,00
8	gr.	Café	0,12
PROCEDIMIENTO			
Calentar la leche y agregar el chocolate trozado, azúcar y café. Mezclar hasta obtener una textura cremosa. Servir en tazas. Decorar con crema chantillí, canela en polvo y un rulo de chocolate.			
K/CAL POR PORCION			185,73
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,43
COSTO POR PORCION			0,18

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 130. Receta Estándar Pan de Avena

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN DE AVENA			
No DE RECETA:			05
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
267	gr.	Harina común	0,29
67	gr.	Avena	0,10
15	gr.	Salvado de avena	0,04
13	gr.	Levadura fresca	0,05
12	gr.	Sal fina	0,04
8	gr.	Azúcar	0,01
27	gr.	Manteca	0,03
27	gr.	Margarina	0,08
53	gr.	Leche	0,05

PROCEDIMIENTO	
<p>Disolver la levadura en una taza de agua tibia (no caliente) con una cucharada de azúcar. Dejar tapado hasta que haga espuma (unos 5 minutos). En un bol mezclar la harina, la avena ultra fina, el salvado de avena, la sal y el azúcar. Una vez mezclado los polvos, hacer un hueco para ir colocando el liquido (leche y levadura diluida) a media que se mezcla con el harina con tenedor. Colocar la manteca y la margarina, usar un tenedor para que no queden grumos.</p> <p>Amasar con cuchara hasta obtener una masa consistente y húmeda. Colocar el bollo a levar unos 30 minutos en ambiente cálido. Amasar y dividir en panes. Pata hacer baguette, amasar la masa formando un rectángulo y luego enrollarlo cerrando las puntas, colocar en molde con la unión hacia abajo. Dejar levar 30 minutos más. Tajear y hornear unos 20 minutos. Dejar enfriar en forma natural. Luego de enfriado puede frisarse.</p>	
K/CAL POR PORCION	160,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,69
COSTO POR PORCION	0,09

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 131. Total Costo Menú Desayuno N° 06

COSTO TOTAL DEL MENÚ	14,70
COSTO POR PORCION	1,84
Utilidad (30%)	0,55
Materia Prima (20%)	0,37
Mano de Obra (25%)	0,46
Servicios Básicos (25%)	0,46
TOTAL COSTO POR PORCION	3,68

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 132. Total K /cal Menú Desayuno N° 06

K /CAL POR PORCION	677
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 133. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA MAÑANA			
No DE RECETA:			06
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Tostada	0,80
8	un.	Jugo de durazno (sunny)	5,00
8	un.	Pera	1,60
PROCEDIMIENTO			
Empacar cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
K/CAL POR PORCION			230,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA			7,40
COSTO POR PORCION			0,93
UTILIDAD (50%)			0,46
COSTO TOTAL POR PORCION			1,39

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 134. Receta Estándar Crema de Champiñones

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CREMA DE CHAMPIÑONES			
No DE RECETA:			07
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
58	gr.	Mantequilla	0,25
58	gr.	Cebolla perla picada	0,06
920	gr.	Champiñones en laminas	7,00
1200	gr.	Caldo de verduras	0,50
400	gr.	Cerveza	0,50
87	gr.	Harina	0,08
58	gr.	Perejil finamente picado	0,10
		Sal y pimienta	0,04

PROCEDIMIENTO	
<p>En un recipiente coloque la mantequilla, la cebolla y los champiñones. Sazone con sal y pimienta y lleve tapado el horno microondas a temperatura máxima, durante cinco minutos. Agregue la harina y revuelva. Incorpore la cerveza y lleve destapado al horno microondas a máxima potencia, durante tres minutos. Agregue el caldo hirviendo y revuelva.</p> <p>Deje cocinar durante cinco minutos más y rectifique la sazón. Esparza el perejil y sirva.</p>	
K /CAL POR PORCION	151,13
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,53
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 134. Receta Estándar Ensalada con Maní dulce y Maracuyá

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA CON MANÍ DULCE Y MARACUYÁ			
No DE RECETA:		08	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
480	gr.	Zanahorias pequeñas	0,52
120	gr.	Tallos de apio	0,26
800	gr.	Espinaca	1,74
200	gr.	Maní	0,78
87	gr.	Azúcar morena	0,07
		Vinagreta	
29	gr.	Jugo de maracuyá	0,03
116	gr.	Aceite	0,36
10	gr.	Pisco	0,01
10	gr.	Miel de abeja	0,05
10	gr.	Vinagre balsámico	0,06
5	gr.	Sal	0,01
5	gr.	Pimienta negra	0,01
29	gr.	Culantro picado	0,06

PROCEDIMIENTO	
<p>Prepare la vinagreta mezclando todos los ingredientes en un bol, use el batidor de alambre. Lleve a la refrigeradora hasta el momento de utilizar. Pele la corteza las zanahorias en julianas gruesas, de tal manera que queden tiras crujientes; haga lo mismo con el apio. Lave, escurra y troce con la mano las hojas de espinaca. Coloque en un sartén el azúcar y derrítalo a fuego medio. Cuando esté a punto dorado de caramelo, agregue el maní entero. Acaramélelo. Extienda la preparación encima de una superficie. Cuando este fría, córtela separando los maníes. Mezcle la espinaca con parte de maní acaramelado y la mitad de la vinagreta. Encima ponga el apio y la zanahoria rociada con lo que queda de maní y la otra mitad de la vinagreta. Sirva inmediatamente.</p>	
K /CAL POR PORCION	231,13
COSTO TOTAL DE LA RECETA	3,96
COSTO POR PORCION	0,50

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 135. Receta Estándar Camarones Enchilados

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CAMARONES ENCHILADOS			
No DE RECETA:		09	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1104	gr.	Camarones	9,34
46	gr.	Cebolla colorada	0,67
116	gr.	Mantequilla	0,17
8	gr.	Mostaza	1,20
8	gr.	Sal	0,12
8	gr.	Pimienta roja	0,17
3,87	gr.	Salsa inglesa	0,06
70	gr.	Maicena	0,05
552	gr.	Leche	9,34
552	gr.	Pan rallado	0,67
PROCEDIMIENTO			
<p>Derretir la margarina en una cacerola, añadir cebolla, cocine a fuego lento hasta que estén blandas sin dejarlas dorar. Retirar del fuego. Anadir las especias. Verter gradualmente en la leche sin dejar de revolver. Cocinar esta mezcla a fuego moderad hasta que espese y comience a hervir. Anadir los camarones. Verter en los platos individuales. Hornear en un horno a 218 grados durante 15 o 20 minutos.</p>			

K /CAL POR PORCION	397
COSTO TOTAL DE LA RECETA	11,78
COSTO POR PORCION	1,47

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 136. Receta Estándar Arroz Colorado y Papa

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ COLORADO Y PAPA			
No DE RECETA:			10
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1000	gr.	Arroz blanco	0,98
28,75	gr.	Sal	0,01
51,2	gr.	Aceite	0,10
57,5	gr.	Achiote	0,12
1080	gr.	Agua	0,08
5	un.	Papas grandes	0,20
PROCEDIMIENTO			
Cocinar el arroz con sal. Dejar secar y poner el aceite. Mezclar el achiote con el arroz cocido. Pochar la papa (4cm. x 4 cm.)			
K /CAL POR PORCION			593,43
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,49
COSTO POR PORCION			0,19

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 365. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 138. Receta Estándar Corona de Vainilla al Crocanti

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CORONA DE VAINILLA AL CROCANTI			
No DE RECETA:			12
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
6	un.	Huevos	0,54
150	gr.	Azúcar	0,11
600	gr.	Crema batida	1,35
10	gr.	Vainilla en polvo	0,98
200	gr.	Almendras tostadas	1,22
150	gr.	Azúcar	0,11
10	gr.	Zumo de limón	0,05
PROCEDIMIENTO			
Separar las claras de las yemas. Batir las yemas junto con el azúcar con la batidora eléctrica. Cuando haya subido, agregar la leche condensada con cuidado con la ayuda de una espátula. Batir las claras a punto de nieve y añadirlas a la mezcla. En un sartén, derretir el azúcar con el zumo de limón y cuando el caramelo este dorado, agregar las almendras enteras, remover y verter sobre el mármol engrasado con un poco de aceite. Dejar enfriar, triturar con la picadora y mezclar con la crema preparada. Verter en un molde corona, previamente enfriado en el congelador. Dejar en el congelador a máxima potencia durante varias horas. Desmoldar y servir solo o acompañado en chocolate derretido.			
K /CAL POR PORCION			442,13
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,36
COSTO POR PORCION			0,55

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 139. Total Costo Menú Desayuno N° 06

COSTO TOTAL DEL MENÚ	31,29
COSTO POR PORCION	3,91
Utilidad (30%)	1,17
Materia Prima (20%)	0,78
Mano de Obra (25%)	0,98
Servicios Básicos (25%)	0,98
TOTAL COSTO POR PORCION	7,82

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 140. Total K /cal Menú Desayuno N° 05

K /CAL POR PORCION	1180
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 141. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA TARDE			
No DE RECETA:			13
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Leche Toni	4,00
8	un.	Manzana	2,00
8	un.	Pan Integral	0,70
PROCEDIMIENTO			
Empacar cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
KIL /CAL POR PORCION			252,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,70
COSTO POR PORCION			0,84
UTILIDAD (50%)			0,42
COSTO TOTAL POR PORCION			1,26

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 142. Receta Estándar Ensalada Fresca de Primavera

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA FRESCA DE PRIMAVERA			
No DE RECETA:			14
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2	un.	brócoli grande	1,10
4	un.	tomates medianos	1,13
400	gr.	Queso	2,90
	al gusto	Vinagre	2,24
	al gusto	Sal	0,20
	al gusto	Pimienta	0,22
	al gusto	Aceite de oliva	3,45

PROCEDIMIENTO	
Hervir el brócoli en agua con vinagre para que no se rompa, escurrirlo y dejarlo enfriar. Separar en florcitas y mezclarlo con los tomates en cubos (o en mitades en caso de ser cherrys), agregarle el queso y rociarlo con aceite de oliva y vinagre. Salpimentar a gusto.	
K /CAL POR PORCION	166,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA	2,37
COSTO POR PORCION	0,30

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 143. Receta Estándar Salpicón de Mariscos

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SALPICON DE MARISCOS			
No DE RECETA:		15	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
333	gr.	Calamar	2,33
333	gr.	Pulpo	2,50
333	gr.	Camarón	2,33
333	gr.	Pescado	1,86
667	gr.	Langostino	7,34
333	gr.	Concha	1,67
133	gr.	Ajo	0,30
167	ml.	Aceite	1,60
	al gusto	Sal	0,02
	al gusto	Pimienta	0,02
PROCEDIMIENTO			
Rehoga la cebolla y los ajos en el aceite. Añadir el tomate, sal, pimienta, laurel, orégano, vinagre y agua cocinar hasta que todo esté muy suave y añadir la salsa de tomate sazonar los filetes y freírlos de 2 a 3 minutos cada lado añadir a la preparación anterior			
K /CAL POR PORCION		415,83	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		19,97	
COSTO POR PORCION		2,50	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 144. Receta Estándar Patacones

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PATACONES			
No DE RECETA:			16
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3	gr.	Verde	0,20
160	gr.	Aceite	0,80
	al gusto	Sal	0,03
PROCEDIMIENTO			
Pelar los verdes y cortar un poco grueso, freír aplastar y volver a freír.			
K /CAL POR PORCION			215,13
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,03
COSTO POR PORCION			0,13

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 145. Receta Estándar Flan de Coco

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: FLAN DE COCO			
No DE RECETA:			17
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1333	gr.	Leche evaporada	6,90
8	un.	Huevos	0,36
267	gr.	Agua	0,01
39	gr.	Esencia de vainilla	0,20
39	gr.	Maicena	0,06
307	gr.	Azúcar	0,23
153	gr.	Coco rallado	0,99
77	gr.	Caramelo	0,25
PROCEDIMIENTO			
Haga un caramelo con 3/4 de taza de azúcar. Licue 1/4 de taza de azúcar con agua y leche, luego agregue los huevos, vacíe la preparación en un tazón y añada el coco rallado, la vainilla, mezcle todo. Ponga el postre en el molde previamente acaramelado y llévelo al horno en baño de María a 175 grados centígrados, por una hora. Enfríe un poco para desmoldarlo.			

K/CAL POR PORCION	365,13
COSTO TOTAL DE LA RECETA	9,00
COSTO POR PORCION	1,13

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 365. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 146. Total Costo Menú Cena N° 06

COSTO TOTAL DEL MENÚ	32,82
COSTO POR PORCION	4,10
Utilidad (30%)	1,23
Materia Prima (20%)	0,82
Mano de Obra (25%)	1,03
Servicios Básicos (25%)	1,03
TOTAL COSTO POR PORCION	8,20

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 147. Total K /cal Menú Cena N° 06

K /CAL POR PORCION	894
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.7 Menú N° 07

Cuadro N° 148. Receta Estándar Batido de Taxo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE TAXO			
No DE RECETA:			01
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
16	un.	Taxos	2,50
1200	gr.	Leche	0,90
176	gr.	Azúcar morena	0,13
		Hielo al gusto	0,05
PROCEDIMIENTO			
Licue los taxos, con la leche y el azúcar, agregue hielo al gusto, bata y sívalo.			
K /CAL POR PORCION			273
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,58
COSTO POR PORCION			0,45

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 149. Receta Estándar Huevos a la Mexicana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HUEVOS A LA MEXICANA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Tortillas de maíz	1,20
80	gr.	Cebolla perla picada	0,09
240	gr.	Chile dulce verde picado	0,52
1200	gr.	Tomate, pelados picados	2,61
16	un.	Huevos batidos	1,44
174	gr.	Aceite	0,54
		Sal y pimienta al gusto	0,02
PROCEDIMIENTO			
Corte las tortillas de maíz en seis u ocho triángulos grandes y fríaslas hasta que queden doradas. Reserve. En otra sartén con aceite, fría la cebolla hasta que se vuelva transparente. Agregue el chile, los tomates, la sal y la pimienta, y fría hasta que se cocinen. Añada los huevos y, cuando estén a media cocción, agregue las tortillas. Mezcle bien y sirva caliente.			

K /CAL POR PORCION	409,88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	6,42
COSTO POR PORCION	0,80

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 150. Receta Estándar Agua Aromática

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: AGUA AROMATICA			
No DE RECETA:			03
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
43	gr.	Especies Aromática	0,25
200	gr.	Azúcar	0,15
3200	gr.	Agua	0,01
PROCEDIMIENTO			
Se hierve el agua y se coloca la hierba aromática, apagar al instante, agregar azúcar.			
K/CAL POR PORCION			96,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,41
COSTO POR PORCION			0,03

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 151. Receta Estándar Pan de Cebada

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN DE CEBADA			
No DE RECETA:			04
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
14	gr.	Levadura	0,07
286	gr.	Harina integral	0,39
286	gr.	Harina de cebada	0,39
274	gr.	Agua	0,05
11	gr.	Sal	0,01
8	gr.	Aceite vegetal	0,03

PROCEDIMIENTO	
Mezclar las harinas con la sal, hacer un hueco y colocar la levadura desgranada, el agua a temperatura ambiente (sí es muy fría, romperlo con golpe de calor), el aceite. Unir los ingredientes hasta lograr una masa. Sobar hasta que resulte homogénea formar un bollo, cubrirlo y dejar 30 minutos. Dividir la masa en 4 partes, bollarlas, cubrir y dejar 10 minutos. Dar forma alargada a los panes, llevar a placas algo enmantecadas, dejar puntear en lugar tibio. Hacerles cortes en la superficie y cocinar en horno fuerte, con vapor durante 30 minutos.	
KIL /CAL POR PORCION	160
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,94
COSTO POR PORCION	0,12

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 152. Total Costo Menú Cena N° 07

COSTO TOTAL DEL MENÚ	11,35
COSTO POR PORCION	1,42
Utilidad (30%)	0,43
Materia prima (20%)	0,28
Mano de obra (25%)	0,36
Servicios básicos (25%)	0,36
TOTAL COSTO POR PORCION	2,84

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 153. Total K /cal Menú Cena N° 07

K /CAL POR PORCION	939
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 154. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA MAÑANA			
No DE RECETA:		05	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Leche de Soya	5,60
8	un.	Mandarina	0,80
8	un.	Pan Integral	0,70

PROCEDIMIENTO	
Empacar cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envío.	
K/CAL POR PORCION	240
COSTO TOTAL DE LA RECETA	7,10
COSTO POR PORCION	0,89
UTILIDAD (50%)	0,45
COSTO TOTAL POR PORCION	1,34

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 155. Receta Estándar Caldo de Camarón

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CALDO DE CAMARON			
No DE RECETA:		06	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
920	gr.	Camarones	7,00
80	gr.	Cebolla blanca	0,09
80	gr.	Cebolla colorada picada	0,09
80	gr.	Pimiento en cuadritos	0,17
6	gr.	Dientes de ajo molido	0,01
80	gr.	Zanahoria en cuadritos	0,09
39	gr.	Hierbita	0,08
613	gr.	Papas	0,13
		Sal, pimienta	0,01
PROCEDIMIENTO			
Lave y quite la tripita a los camarones. En una olla hierba las cascaras de los camarones, luego cierna el agua y utilízela para preparar el caldo para que salga más concentrado. Haga un refrito con la cebolla colorada, cebolla blanca, pimiento y hierbita, condimente con sal, pimienta, ajo. En una olla ponga el agua con que hirvió las cascaras del camarón, incorpore más agua si es necesario, el refrito, la zanahoria y las papas y cocine por unos 10 minutos mas y retire del fuego. También se puede licuar las cascaras del camarón hervidas con agua, cernir y utilizar para el caldo par que salga más concentrado.			
K /CAL POR PORCION		265	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		7,67	
COSTO POR PORCION		0,96	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 156. Receta Estándar Mezcla de Vegetales

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEZCLA DE VEGETALES			
No DE RECETA:			07
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1	un.	Manojo grande de brócoli	0,40
1	un.	Zanahorias pequeñas	0,10
1	un.	Cabeza de coliflor	0,30
1	un.	Pimiento rojo grande	0,10
58	gr.	Agua	0,05
PROCEDIMIENTO			
Pique el brócoli, las zanahorias y el coliflor en pedazos de 1 pulgada; colóquelos en una olla. Rebane el pimiento verde en tiras de 1/2 pulgada y rocíelo por encima. Vierta el agua sobre los vegetales. Cocine a temperatura media aproximadamente 15 minutos. Deje reposar con la tapa de 8 a 10 minutos.			
K/CAL POR PORCION			4,82
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,95
COSTO POR PORCION			0,12

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 157. Receta Estándar Ceviche de Camarón

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CEVICHE DE CAMARON			
No DE RECETA:			08
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
613	gr.	Camarones	4,66
13	gr.	Limonas	1,30
613	gr.	Cebolla colorada picada	0,67
267	gr.	Salsa de tomate	1,67
39	gr.	Culantro picado	0,08
1	gr.	Azúcar	0,01
39	gr.	Aceite	0,05
153	gr.	Jugo de naranja	0,24
58	gr.	Mantequilla	0,25
6	gr.	Ajo picado	0,01
		Sal, pimienta	0,01

PROCEDIMIENTO	
Curtir la cebolla con el jugo de limón. Pelar los camarones y limpiarlos. En un sartén poner la mantequilla y los camarones a fuego lento por tres minutos. Luego sacar los camarones del sartén y en la mantequilla agregar la salsa de tomate y el azúcar. Dejar enfriar dos minutos más, luego añadir la cebolla curtida, el culantro, el aceite, los camarones y el jugo de naranja y mezclarlos bien. Luego servir a la mesa. Cortar la cebolla en rodajas, lavarlas luego ponerlas a curtir en sal junto con los limones y dejarlas reposar. Agregar los camarones la salsa de tomate, culantro picado, pimienta, sal la cebolla curtida y aceite al gusto compruebe la sazón. Dejar por unos pocos minutos este preparado para que absorba mejor el sabor y luego servir.	
K /CAL POR PORCION	512,75
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,95
COSTO POR PORCION	1,12

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 158. Receta Estándar Arroz Criollo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ CRIOLLO			
No DE RECETA:			09
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
57	gr.	Mantequilla.	0,19
2	un.	Cebolla Picada.	0,20
473	gr.	Arroz grano largo.	0,46
110	gr.	Fondo de pollo, agua	0,20
PROCEDIMIENTO			
<p>Calentar la mantequilla en una olla gruesa. Poner la cebolla y saltear hasta que comience a suavizar. No dorar. Poner el arroz, sin lavar. Remover hasta que haya absorbido y esté totalmente cubierto con la mantequilla. Poner el líquido hirviendo. Poner a hervir con el arroz. Rectificar la sazón y cubrir apretadamente.</p> <p>Poner en un horno a 350 ° F y hornear por 18 a 20 minutos hasta que el líquido sea absorbido y esté seco y suelto. Probar el arroz. Y si no está hecho, reponga en el horno de 3 a 5 minutos. Sacar en una bandeja de hotel y desgranar el arroz con un tenedor. Este sacará el vapor y detendrá una sobre cocción hasta la hora del servicio. Si desea, un poco de mantequilla cruda en el arroz terminado.</p>			

KIL /CAL POR PORCION	307,10
COSTO TOTAL DE LA RECETA	1,05
COSTO POR PORCION	0,13

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 159. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 160. Receta Estándar Tocinillo de Café

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TOCINILLO DE CAFÉ			
No DE RECETA:		11	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
10	un.	Yemas	0,09
2	gr.	Huevo	0,18
8	gr.	Nescafe	0,09
320	gr.	Azúcar	0,24
320	gr.	Crema batida	1,16
93	gr.	Azúcar para caramelizar	0,10
PROCEDIMIENTO			
Poner en un cazo el azúcar con 3/4 de vaso de agua y el café soluble, y cocerlo a fuego vivo hasta conseguir un almíbar espeso. Batir las yemas y el huevo, y verter el almíbar poco a poco, sin dejar de batir. Pasarlo por un colador fino y verterlo en un molde de corona previamente caramelizado. Cocerlo en el horno, a baño María durante un minuto y dejarlo enfriar en el molde. Desmoldarlo y servirlo con la crema batida o mousse de chocolate en el centro.			
K/CAL POR PORCION		355,88	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		1,86	
COSTO POR PORCION		0,23	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 161. Total Costo Menú Almuerzo N° 07

COSTO TOTAL DEL MENÚ	28,48
COSTO POR PORCION	3,56
Utilidad (30%)	1,07
Materia Prima (20%)	0,71
Mano de Obra (25%)	0,89
Servicios Básicos (25%)	0,89
TOTAL COSTO POR PORCION	7,12

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 162. Total K /cal Menú Cena N° 07

K /CAL POR PORCION	1178
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 163. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA TARDE			
No DE RECETA:		12	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Jugo Natura	6,90
8	gr.	Guineo	0,36
8	un.	Pan Integral	0,01
PROCEDIMIENTO			
Empacar cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
K/CAL POR PORCION		250,00	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		7,27	
COSTO POR PORCION		0,91	
UTILIDAD (50%)		0,46	
COSTO TOTAL POR PORCION		1,37	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 164. Receta Estándar Ensalada de Vainitas

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE VAINITAS			
No DE RECETA:			13
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
333	gr.	Vainitas	2,80
5	un.	Tomate	0,15
400	gr.	Queso picado en cubos	1,80
107	gr.	Vinagre	0,25
27	gr.	Mostaza	0,15
133	gr.	Aceite	0,80
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03
PROCEDIMIENTO			
Poner el aceite en una olla con el ajo y sofreír los pedazos de carne, agregar la sal, el orégano y la pimienta, echar el agua y hervir hasta que la cerne este un poco cosida, agregar las verduras picadas sazonar, agregar el perejil picado y servir.			
K/CAL POR PORCION			316,33
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,01
COSTO POR PORCION			0,75

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 165. Receta Estándar Tilapia al Vapor

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TILAPIA AL VAPOR			
No DE RECETA:			14
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
667	gr.	Tilapia	5,07
3	un.	Cebolla	0,15
3	un.	Pimiento	0,12
27	gr.	Ajo	0,15
50	gr.	Aceite de oliva	0,03
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,30

PROCEDIMIENTO	
En un sartén de teflón agregamos una pisco de aceite de oliva sellamos la tilapia de lado y lado y agregamos los demás ingredientes, tapamos y dejamos que se cocine.	
K /CAL POR PORCION	145,35
COSTO TOTAL DE LA RECETA	5,85
COSTO POR PORCION	0,73

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 166. Receta Estándar Arroz Blanco

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ BLANCO			
No DE RECETA:			15
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
500	gr.	Arroz	0,45
8000	gr.	Agua	0,02
3	gr.	Sal	0,03
2	gr.	Aceite	0,25
PROCEDIMIENTO			
Poner a hervir el agua cuando este hirviendo añadir la sal y el arroz dejar hervir por 10 minutos escurrir y poner a fuego lento, añadir el aceite y dejar cocer durante 15 minutos.			
K/CAL POR PORCION			21,90
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,75
COSTO POR PORCION			0,09

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 167. Receta Estándar Gelatina de Sabores

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: GELATINA DE SABORES			
No DE RECETA:			16
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1000	gr.	Gelatina	4,66
0	gr.	Agua	1,30
0	gr.	Hielo	0,67
1000	gr.	Chantipak	1,67
PROCEDIMIENTO			
Derretir la gelatina en agua hasta que esté a punto de caramelo poner el hielo en la licuadora con la gelatina y el chantipak batir en la poner en un molde enaceitado y refrigerar por una hora.			
K /CAL POR PORCION			867,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			8,13
COSTO POR PORCION			1,02

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 365. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 169. Total Costo Menú Cena N° 07

COSTO TOTAL DEL MENÚ	21,91
COSTO POR PORCION	2,74
Utilidad (30%)	0,82
Materia prima (20%)	0,55
Mano de obra (25%)	0,69
Servicios básicos (25%)	0,69
TOTAL COSTO POR PORCION	5,48

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 170. Total K /cal Menú Cena N° 07

K /CAL POR PORCION	524
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.8 Menú N° 08

Cuadro N° 171. Receta Estándar Batido de Mora

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE MORA			
No DE RECETA:		01	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
464	gr.	Mora	2,50
1200	gr.	Leche	0,78
176	gr.	Azúcar morena	0,13
		Hielo al gusto	0,05
PROCEDIMIENTO			
Licue la mora, con la leche y el azúcar, agregue hielo al gusto, bata y sívalo.			
K /CAL POR PORCION		173	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		3,46	
COSTO POR PORCION		0,43	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 172. Receta Estándar Huevos al Vapor

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HUEVOS AL VAPOR			
No DE RECETA:		02	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
400	gr.	Fideos de arroz	1,89
120	gr.	Camarones secos	0,91
16	un.	Huevos	1,44
800	gr.	Agua	0,01
19	gr.	Aceite	0,06
120	gr.	Puerro picado	0,26
2	gr.	Salsa de soya	0,01

PROCEDIMIENTO	
Remoje los fideos de arroz en agua caliente hasta que estén blandos. Remojar los camarones secos y escúrralos, Bata los huevos, añada el agua, luego sazonar con sal, pimienta, un poco de azúcar y una cuchara de aceite. Agregue los fideos y los camarones secos, y bata ligeramente. Ponga la mezcla a fuego durante quince minutos, hasta que vea vapor. La consistencia debe ser como la de un flan liviano. Esparza por encima el puerro picado y añada unas gotas de salsa de soya antes de servir.	
K /CAL POR PORCION	230,56
COSTO TOTAL DE LA RECETA	4,62
COSTO POR PORCION	0,58

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 173. Receta Estándar Café Pasado

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CAFÉ PASADO			
No DE RECETA:		03	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
60	gr.	Café molido	0,30
368	gr.	Azúcar	0,28
6	gr.	Agua	0,01
PROCEDIMIENTO			
Se coloca el café pasado en un colador de café o chuspa. Luego con se vierte en su interior una taza de agua previamente hervida. Se deja colar esta mezcla. Para sacar la esencia del café. Se hierve el resto del agua y se coloca su esencia al gusto, con azúcar.			
KL /CAL POR PORCION		177,35	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		0,59	
COSTO POR PORCION		0,07	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 174. Receta Estándar Pan Multigrano

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN MULTIGRANO			
No DE RECETA:			04
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
500	gr.	Agua tibia	0,02
6	gr.	Azúcar morena	0,01
63	gr.	Levadura en pasta	0,21
5	un.	Huevos	0,90
250	gr.	Margarina	0,75
400	gr.	Muyuelo	0,54
250	gr.	Linaza molida	0,54
250	gr.	Harina	0,27
PROCEDIMIENTO			
En un bowl ponemos la levadura con la leche y el agua tibia a fermentar de 15 a 20 minutos. En esta mezcla ponemos la margarina, los huevos y la sal y mezclamos bien, seguido agregamos la harina, el salvado de trigo, la avena, la linaza, mezclamos bien y vamos añadiendo mas harina si hiciera falta hasta obtener una masa suave. Ponemos a leudar de 30 a 40 minutos hasta que doble su tamaño. Luego sacamos amasamos y formamos un molde, pintamos con huevo y ajonjolí. Mandamos al horno por una hora a 180°.			
K /CAL POR PORCION			160
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,24
COSTO POR PORCION			0,41

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 175. Total Costo Menú Desayuno N° 08

COSTO TOTAL DEL MENÚ	11,91
COSTO POR PORCION	1,49
Utilidad (30%)	0,45
Materia Prima (20%)	0,30
Mano de Obra (25%)	0,37
Servicios Básicos (25%)	0,37
TOTAL COSTO POR PORCION	2,98

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 176. Total K /cal Menú Desayuno N° 08

K /CAL POR PORCION	741
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 177. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA MAÑANA			
No DE RECETA:			05
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Pan de cebada (rodaja)	0,80
8	un.	Yogurt (regeneris)	6,00
800	gr.	Frutilla	1,60
PROCEDIMIENTO			
Empacar en cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
KIL /CAL POR PORCION			202
COSTO TOTAL DE LA RECETA			9,20
COSTO POR PORCION			1,15
UTILIDAD (50%)			0,57
COSTO TOTAL POR PORCION			1,73

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 178. Receta Estándar Caldo de Costilla de Res

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CEVICHE DE CAMARON			
No DE RECETA:			06
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
460	gr.	Costilla de res	4,66
230	gr.	Papas en cuadritos	1,30
120	gr.	Cebolla paiteña cuadritos	0,67
120	gr.	Pimiento en cuadritos	1,67
60	gr.	Cebolla blanca cuadritos	0,08
15	gr.	Perejil	0,01
29	gr.	Aceite-achiote	0,05
60	gr.	Zanahoria en cuadritos	0,24
115	gr.	Verdura en cuadritos	0,25
		Sal, pimienta	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Lave bien las costillas de res con naranja o limón. En un sartén haga un refrito con la cebolla colorada, cebolla blanca, pimiento y perejil y condimente con sal, pimienta y comino al gusto.</p> <p>Luego en una olla con tres litros de agua hirviendo ponga las costillas de res bien lavadas por unos 20 minutos, saque la espuma, agregue la zanahoria, la verdura, el refrito, siga hirviendo a fuego lento ponga las papas hasta que esté todo suave. Compruebe la sazón.</p>			
K /CAL POR PORCION			103,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,39
COSTO POR PORCION			0,55

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 179. Receta Estándar Ensalada de Frutas y Repollo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE FRUTAS Y REPOLLO			
No DE RECETA:			07
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2	un.	Banana	0,20
2	un.	Repollo verde	0,15
2	un.	Manzana, sin la pulpa	0,30
460	gr.	Piña desmenuzada	1,50
460	gr.	Nueces, o pasas picadas	2,00
PROCEDIMIENTO			
Pique la banana y el repollo; colóquelos en un envase. Pique la manzana y agregue al envase. Añada la piña (sin escurrir) y las nueces; mezcle bien.			
K /CAL POR PORCION			83,84
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,15
COSTO POR PORCION			0,52

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 180. Receta Estándar Pollo Asado

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: POLLO ASADO			
No DE RECETA:			08
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1840	gr.	Pollo	4,80
80	gr.	Cebolla colorada	0,09
133	gr.	Zanahorias	0,14
267	gr.	Vino blanco o tinto	0,88
77	gr.	Achiote	0,18
267	gr.	Jugo de naranja	0,16
19	gr.	Ajo	0,04
		Sal, pimienta, comino	0,05

PROCEDIMIENTO	
Despresar al pollo el día anterior y se deja en la nevera, adobado con sal, achiote-aceite, jugo de naranja y pimienta, se tiene este en adobo no menos de 24 horas, se coloca en el sartén o recipiente que se va a freír, se le añade poco de achiote-aceite, cebolla picadas, ajo y zanahorias en rueditas, cuando esté dorado, se le añade vino blanco o tinto, se cocina a fuego lento en un recipiente que pueda taparse herméticamente virándolo de vez en cuando para que no se queme. Servir acompañado con arroz, papas cocinadas, o una ensalada.	
K /CAL POR PORCION	732,88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	6,34
COSTO POR PORCION	0,79

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 181. Receta Estándar Arroz Verde

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ VERDE			
No DE RECETA:			09
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
400	gr.	Arroz pre-cocinado	0,40
1000	gr.	Espinacas	1,00
12	un.	Cebolletas pequeñas	1,20
2	un.	Puerro mediano	0,40
2	un.	Diente de ajo	0,10
300	gr.	Queso rallado mozzarella	1,40
1	gr.	Caldo de verduras	0,10
50	gr.	Mantequilla o margarina	0,15
		Perejil y cilantro picados	0,01
		Sal y pimienta negra	0,01

PROCEDIMIENTO	
<p>En la cazuela, rehogue el arroz con la manteca a fuego lento, durante unos 10 minutos, revolviendo continuamente con la cuchara de madera hasta que esté dorado. Agregue el caldo, salpimenté a gusto, suba a fuego a medio/alto y siga revolviendo hasta que hierva. Baje a fuego lento, tape y cueza durante unos 20 minutos. Retire y reserve tapado. Mientras tanto, en una sartén, rehogue a fuego medio la cebolla y el puerro picado con el aceite, durante unos 5 minutos, mezclando continuamente. Agregue la espinaca, baje la llama a lenta, tape y cocine 10 minutos más.</p> <p>Agregue las cebollas de verdeo y cocine revolviendo 1 minuto. Incorpore el arroz reservado y mezcle todo muy bien. Termine el plato con el queso mozzarella y abundante perejil y cilantro picados.</p>	
K /CAL POR PORCION	401,72
COSTO TOTAL DE LA RECETA	4,77
COSTO POR PORCION	0,60

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 182. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 183. Receta Estándar Helado de Menta

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HELADO DE MENTA			
No DE RECETA:		11	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
800	gr.	Crema batida	2,90
250	gr.	Azúcar	0,19
8	un.	Yemas de huevo	0,40
87	gr.	Licor de menta	0,50
100	gr.	Chocolate sin leche	0,60

PROCEDIMIENTO	
Poner el azúcar en un cazo con medio vaso de agua y dejarlo cocer unos 10 minutos a fuego suave. Poner las yemas en un bol, verter al almíbar, poco a poco, y cocerlo a baño María, sin dejar de batirlo hasta que espese. Retirlo del fuego, añadir la crema batida y el licor de menta y mezclarlo bien. Dejarlo en el congelador hasta que empiece a cuajar, retirarlo, batirlo con fuerza, agregar el chocolate rallado y volver a ponerlo en el congelador hasta que esté bien cuajado y firme. Servirlo en copas de helado.	
K /CAL POR PORCION	485,88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	4,59
COSTO POR PORCION	0,57

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 184. Total Costo Menú Almuerzo N° 08

COSTO TOTAL DEL MENÚ	32,24
COSTO POR PORCION	4,03
Utilidad (30%)	1,21
Materia Prima (20%)	0,81
Mano de Obra (25%)	1,01
Servicios Básicos (25%)	1,01
TOTAL COSTO POR PORCION	8,06

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 185. Total K /cal Menú Cena N° 08

K /CAL POR PORCION	1410
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 186. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA TARDE			
No DE RECETA:		12	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Rodaja de pan de avena	6,90
8	un.	Jugo de durazno (natura)	0,36
8	un.	Manzana	0,01

PROCEDIMIENTO	
Empacar cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.	
KIL /CAL POR PORCION	250
COSTO TOTAL DE LA RECETA	7,27
COSTO POR PORCION	0,91
UTILIDAD (50%)	0,46
COSTO TOTAL POR PORCION	1,37

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 187. Receta Estándar Fettuccini a la Bologñesa

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: FETTUCCINI A LA BOLOGÑESA			
No DE RECETA:		13	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
600	gr.	Fettuccini	2,58
1000	gr.	Carne molida	3,60
800	gr.	Tomates pelados y sin semilla	2,20
12	gr.	Albahaca finamente picada	0,20
40	gr.	Ajo	0,25
160	gr.	Aceite de oliva	1,50
120	gr.	Queso parmesano	1,39
	al gusto	Orégano	0,03
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03
PROCEDIMIENTO			
El tomate concasse picado sin cascara y sin semilla se mezcla con la albahaca picada, ponemos en un sartén el ajo y doramos con el aceite agregamos la preparación del tomate con la albahaca agregamos la carne molida hasta que cocine sazonomos bien y dejamos que hierva si es necesario agregamos un poco de liquido de la cocción del fettuccini. Servimos la pasta caliente y encima la salsa boloñesa un poco de orégano y queso parmesano.			
K /CAL POR PORCION		798,07	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		11,81	
COSTO POR PORCION		1,48	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 188. Receta Estándar Pan de Ajo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN DE AJO			
No DE RECETA:			14
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1	un.	Pan baguette	0,55
300	gr.	Mantequilla	1,69
150	gr.	Ajo	0,30
30	gr.	Orégano	0,10
PROCEDIMIENTO			
Preparamos la salsa de ajo, en la mantequilla al ambiente agregamos el ajo licuado o finamente picado esta pasta corremos en las rodajas de pan y mandamos a la plancha hasta que estén dorados.			
K /CAL POR PORCION			218,95
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,64
COSTO POR PORCION			0,33

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 189. Receta Estándar Espuma de Limón

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ESPUMA DE LIMON			
No DE RECETA:			15
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
5	un.	Limonas	0,50
5	un.	Naranjas	0,40
8	un.	Yemas de huevo	0,80
5	un.	Claros	0,50
400	gr.	Azúcar	0,45
27	gr.	Gelatina sin sabor	0,24
240	gr.	Agua	0,03
5	un.	Limonas	0,50
5	un.	Naranjas	0,40
8	un.	Yemas de huevo	0,80
5	un.	Claros	0,50

PROCEDIMIENTO	
Batir las yemas con el azúcar hasta que estén espumosas exprimir los limones, la naranja y añadir la gelatina sin sabor disolver en temperatura muy baja que hierba, añadir a la mezcla anterior montar las claras de huevo a punto de nieve y mezclar al preparado anterior cuidando que no se baje. Calentamos un poco la mantequilla y engrasamos un molde. Ponemos la mezcla y refrigeramos 4 horas.	
K /CAL POR PORCION	324,01
COSTO TOTAL DE LA RECETA	2,92
COSTO POR PORCION	0,37

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 190. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 191. Total Costo Menú Cena N° 08

COSTO TOTAL DEL MENÚ	25,37
COSTO POR PORCION	3,17
Utilidad (30%)	0,95
Materia Prima (20%)	0,63
Mano de Obra (25%)	0,79
Servicios Básicos (25%)	0,79
TOTAL COSTO POR PORCION	6,34

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 192. Total K /cal Menú Cena N° 08

K /CAL POR PORCION	1105
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.9 Menú N° 09

Cuadro N° 193. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 194. Receta Estándar Huevos Escalfados en Cebolla

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HUEVOS ESCALFADOS EN CEBOLLA			
No DE RECETA:		02	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
960	gr.	Cebolla paiteña	2,09
16	un.	Huevos	1,44
58	gr.	Vinagre blanco	0,36
100	gr.	Mantequilla	0,43
1600	gr.	Caldo de verduras	0,60
4	gr.	Tomillo	0,05
		Sal y pimienta al gusto	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Pele 12 cebollas y cocínelas en caldo de verduras durante 40 minutos. Escúrralas, córtelas en trozos y colóquelas en la licuadora para obtener un puré bien fino. Sazone ligeramente. Para la fondue de cebollas, corte dos cebollas en aros y déjalas cocer con la rama de tomillo lentamente en mantequilla durante doce minutos aproximadamente o hasta que tomen consistencia de compota. Sazone. Retire el tomillo. Para preparar los huevos escalfados, colóquelos en agua hirviendo con vinagre durante dos minutos. Sirva el puré en el fondo del plato, la fondue de cebollas alrededor y los huevos al centro.</p>			
K /CAL POR PORCION		298,16	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		4,98	
COSTO POR PORCION		0,62	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 195. Receta Estándar Chocolate Caliente

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CHOCOLATE CALIENTE			
No DE RECETA:			03
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
82	gr.	chocolate amargo / bitter	0,20
131	gr.	Azúcar	0,10
114	gr.	Agua	0,01
1143	gr.	Leche	1,00
8	gr.	Café	0,12
PROCEDIMIENTO			
Calentar la leche y agregar el chocolate trozado, azúcar y café. Mezclar hasta obtener una textura cremosa. Servir en tazas. Decorar con crema chantillí, canela en polvo y un rulo de chocolate.			
K /CAL POR PORCION			185,73
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,43
COSTO POR PORCION			0,18

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 196. Receta Estándar Pan de Soya

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN DE SOYA			
No DE RECETA:			04
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
289	gr.	Harina de trigo	0,31
178	gr.	Harina de soya	0,46
15	gr.	Levadura	0,05
5	gr.	Sal fina	0,01
69	gr.	Azúcar morena	0,06
44	gr.	Agua tibia	0,05
11	gr.	Margarina light	0,03

PROCEDIMIENTO	
Poner en un bol la levadura junto con la sal y el azúcar. Disolver con el agua tibia y dejar reposar durante 10 minutos. Agregar a la levadura la margarina en trocitos, batir con cuchara de madera e incorporar poco a poco la harina de trigo previamente tamizada con la harina de soja. Dejar leudar la masa. Volcar en un molde para budín inglés enmantecado y enharinado, dejar leudar nuevamente en lugar templado y cocinar en horno de calor moderado 35 minutos aproximadamente. Enfriar y desmoldar. Para conservar unos días, envolverlo en papel de aluminio.	
K /CAL POR PORCION	244,08
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,97
COSTO POR PORCION	0,12

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 197. Total Costo Menú Desayuno N° 09

COSTO TOTAL DEL MENÚ	15,38
COSTO POR PORCION	1,92
Utilidad (30%)	0,58
Materia prima (20%)	0,38
Mano de obra (25%)	0,48
Servicios básicos (25%)	0,48
TOTAL COSTO POR PORCION	3,84

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 198. Total K /cal Menú Desayuno N° 09

K /CAL POR PORCION	816
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 199. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA MAÑANA			
No DE RECETA:			05
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Yogurt	4,00
8	gr.	Pera	1,60
8	un.	Pan Integral	0,70
PROCEDIMIENTO			
Empacar en cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
KL /CAL POR PORCION			252,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,30
COSTO POR PORCION			0,79
UTILIDAD (50%)			0,40
COSTO TOTAL POR PORCION			1,19

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 200. Receta Estándar Sopa de Verduras

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SOPA DE VERDURAS			
No DE RECETA:			06
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
920	gr.	Costillas de res	3,00
120	gr.	Zanahoria picada	0,13
920	gr.	Verduras cortadas	1,00
460	gr.	Habitas tiernas	0,50
920	gr.	Papas en cuadritos	0,20
120	gr.	Tomate picado	0,26
120	gr.	Cebolla colorada picada	0,13
120	gr.	Pimiento picado	0,26
120	gr.	Cebolla blanca picada	0,13
58	gr.	Diente de ajo molido	0,13
87	gr.	Hierbita	0,19
		Sal, pimienta, comino	0,01

PROCEDIMIENTO	
Haga un refrito con la cebolla colorada, cebolla blanca, el pimiento, el tomate y hierbita. Sazone con sal, pimienta y ajo. En una olla con agua hirviendo cocine las costillas de res, sáquele la espuma de la superficie, agregue la zanahoria, la verdura, las habitas, las papas, deje cocinar hasta que todo esté suave. Retire del fuego.	
K /CAL POR PORCION	470,25
COSTO TOTAL DE LA RECETA	5,94
COSTO POR PORCION	0,74

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 201. Receta Estándar Ensalada San Isidro

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA SAN ISIDRO			
No DE RECETA:			07
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
460	gr.	Lechuga	1,30
120	gr.	Berro	0,05
400	gr.	Aceitunas verdes /negras	4,21
120	gr.	Pimiento rojo grande	0,26
120	gr.	Pepino mediano	0,26
320	gr.	Tomates grandes	0,70
120	gr.	Tomate maduro asado	0,26
10	gr.	Ajo picado	0,02
29	gr.	Pimentón picado	0,06
160	gr.	Aceite	0,50
87	gr.	Vinagre	0,50
		Sal al gusto	0,01
PROCEDIMIENTO			
Lavar y escurrir la lechuga y los berros; cortar la lechuga a trozos, separando los tallos duros. Asar el pimiento. Una vez asado, quitarle la piel y las semillas. Córtalo a tiras largas. Pelar el pepino, córtalo a rodajas y poner en un plan con sal durante 15 minutos. Lavarlo con agua fría y escurrir. Pelar las cebollas y cortarlas en láminas o arandelas, pelar los tomates y cortarlos a rodajas. Machacar en el almirez el ajo pelado, el pimentón y el tomate, asado sin semillas. Reducir a una pasta fina, sazonar con sal y diluir con el aceite y vinagre. Poner en la fuente o ensaladera la lechuga y los berros bien escurridos. Repartir por encima el tomate, el pepino, la cebolla, el pimiento y las aceitunas. Servir con la salsa preparada.			

K /CAL POR PORCION	254,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,13
COSTO POR PORCION	1,02

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 202. Receta Estándar Arroz con Calamares

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ CON CALAMARES			
No DE RECETA:			08
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
460	gr.	Calamar en rodajas	4,00
200	gr.	Arroz	0,20
120	gr.	Cebolla colorada cuadrado	0,13
60	gr.	Pimiento en cuadritos	0,13
80	gr.	Cebolla blanca picada	0,17
15	gr.	Ajo machacado	0,03
3	gr.	Hoja de laurel	0,10
5	gr.	Perejil picado	0,01
		Sal, pimienta y comino	0,05
PROCEDIMIENTO			
<p>En un sartén haga un refrito con la cebolla, pimiento, ajo, sazonar con sal, pimienta y comino. En una olla con cuatro tazas de agua haga arroz con el refrito. Aliñe los calamares y fríalos en poco de aceite. Luego, cuando este el arroz cocinado, revuelva con los calamares y el perejil picado. Deje por unos minutos más para que el arroz coja el sabor del calamar.</p>			
K /CAL POR PORCION			99,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,82
COSTO POR PORCION			0,60

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 203. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 204. Receta Estándar Ensaladas de Frutas al Ron

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADAS DE FRUTAS AL RON			
No DE RECETA:		10	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
800	gr.	Fresas	2,61
250	gr.	Duraznos	1,63
8	un.	Peras	0,80
87	gr.	Pina	0,25
100	gr.	Plátano	0,60
160	gr.	Zumo de naranja	0,20
58	gr.	Ron	0,23
116	gr.	Azúcar	0,09
PROCEDIMIENTO			
Limpiar las fresas y cortarlos por la mitad; pelar las peras y los duraznos y cortarlos en trocitos; cortar la pina también en trocitos y el plátano en rodajas. Poner toda la fruta en un bol, rociarla con el zumo de naranja y el ron y espolvorearla con azúcar. Dejarla macerar 30 minutos en el refrigerador antes de servirla.			
K /CAL POR PORCION		193,25	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		6,41	
COSTO POR PORCION		0,80	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 205. Total Costo Menú Almuerzo N° 09

COSTO TOTAL DEL MENÚ	33,30
COSTO POR PORCION	4,16
Utilidad (30%)	1,25
Materia Prima (20%)	0,83
Mano de Obra (25%)	1,04
Servicios Básicos (25%)	1,04
TOTAL COSTO POR PORCION	8,32

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 206. Total K /cal Menú Almuerzo N° 09

K /CAL POR PORCION	912
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 207. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA TARDE			
No DE RECETA:		11	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	pan de agua (rodaja)	0,80
8	un.	yogurt con cereal	6,00
8	un.	Banano	0,80
PROCEDIMIENTO			
Empacar en cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
K /CAL POR PORCION		286,00	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		7,00	
COSTO POR PORCION		0,95	
UTILIDAD (50%)		0,48	
COSTO TOTAL POR PORCION		1,43	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 208. Receta Estándar Ensalada de Pepinillo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE PEPINILLO			
No DE RECETA:			12
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3	un.	Pepinillo	0,75
6	un.	Tomate	0,30
175	gr.	Vinagre	0,27
20	gr.	Mostaza	0,20
175	gr.	Aceite	0,45
	al gusto	Orégano	0,15
	al gusto	Sal	0,20
	al gusto	Pimienta	0,75
PROCEDIMIENTO			
Picar el pepinillo y el tomate en media luna. Para la vinagreta licuar el vinagre con la mostaza el orégano la sal la pimienta y el aceite.			
K /CAL POR PORCION			219,53
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,32
COSTO POR PORCION			0,29

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 209. Receta Estándar Lomo al Grill

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: LOMO AL GRILL			
No DE RECETA:			13
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1333	gr.	Lomo fino	4,66
333	gr.	Aceite	1,30
200	gr.	Ajo	0,67
7	un.	Sal	1,67
267	gr.	Pimienta	0,08
PROCEDIMIENTO			
Limpiar y porcionar el lomo, salpimentar el lomo, mezclar el aceite con el ajo y pasar por el lomo con una brocha, azar al grill.			
K /CAL POR PORCION			697,70

COSTO TOTAL DE LA RECETA	6,15
COSTO POR PORCION	0,77

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 210. Receta Estándar Puré de Papa

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PURE DE PAPA			
No DE RECETA:			14
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
933	gr.	Papa	0,40
100	gr.	Agua	0,02
133	gr.	Mantequilla	0,40
427	gr.	Leche	0,65
267	gr.	Sal	0,02
		Pimienta	0,02
PROCEDIMIENTO			
Cocinar la papa hasta que este muy suave, escurrir el agua después aplastar muy bien a la papa que no haya grumos, agregar la leche y la mantequilla y dar un hervor, sazonar al gusto.			
K /CAL POR PORCION			248,11
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,51
COSTO POR PORCION			0,19

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 211. Receta Estándar Kaki de Vainilla

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: KAKI DE VAINILLA			
No DE RECETA:			15
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
267	gr.	Mantequilla	1,25
280	gr.	Azúcar morena	0,20
267	gr.	Azúcar blanca	0,25
4	un.	Huevos	0,40
507	gr.	Harina	0,51
16	gr.	Bicarbonato	0,10
11	gr.	Nuez moscada	0,20
11	gr.	Clavo de olor	0,10
250	gr.	Leche	0,30
	Pisca	Sal	0,03
	al gusto	Canela en polvo	0,10
PROCEDIMIENTO			
Batir la mantequilla con el azúcar morena, el azúcar blanco y los huevos. Cernir la harina, bicarbonato, canela, nuez moscada y sal. Incorporar todo lo cernido a la mezcla anterior, al final agregar la leche y el clavo de olor. Poner en un molde engrasado y con harina poner al horno a 350ºf de 35 a 40 minutos.			
K /CAL POR PORCION			786,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,44
COSTO POR PORCION			0,43

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 212. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 213. Total Costo Menú Cena N° 09

COSTO TOTAL DEL MENÚ	21,42
COSTO POR PORCION	2,68
Utilidad (30%)	0,80
Materia Prima (20%)	0,54
Mano de Obra (25%)	0,67
Servicios Básicos (25%)	0,67
TOTAL COSTO POR PORCION	5,34

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 214. Total K /cal Menú Cena N° 09

K /CAL POR PORCION	1254
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.10 Menú N° 10

Cuadro N° 215. Receta Estándar Batido de Guanábana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE GUANABANA			
No DE RECETA:		01	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2	un.	Guanábana	2,70
1040	gr.	Leche	0,78
176	gr.	Azúcar morena	0,13
		Hielo al gusto	0,05
PROCEDIMIENTO			
Lique la guanábana, con la leche y el azúcar, agregue hielo al gusto, bata y sívalo.			
K /CAL POR PORCION		201,25	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		3,66	
COSTO POR PORCION		0,46	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 216. Receta Estándar Huevos Horneados

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HUEVOS HORNEADOS			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
200	gr.	Lomillos de res en cubos	0,87
40	gr.	Ajo en pasta	0,09
60	gr.	Chile dulce en cubos	0,13
60	gr.	Berenjenas en cubos	0,13
60	gr.	Zuquini	0,15
8	un.	Rebanadas de pan	0,50
8	un.	Huevos	0,72
58	gr.	Salsa de tomate	0,36
40	gr.	Mantequilla	0,17
58	gr.	Aceite	0,18
58	gr.	Perejil picado	0,13
		Sal y pimienta al gusto	0,05
PROCEDIMIENTO			
Saltee la carne con un poco de ajo y sal. Saltee aparte los vegetales picados. Sazone. Unte las rebanadas de pan con la mantequilla y el resto del ajo en pasta. Dórelas en el horno. En un molde hondo, vierta los tres preparados en forma de triángulo y colóquela los huevos al centro. Lleve al horno a 200 grados gratine durante cinco minutos. Rocíe el centro del plato con la salsa de tomate. Decore con el perejil y sirva.			
K/CAL POR PORCION			340,38
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,48
COSTO POR PORCION			0,44

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 217. Receta Estándar Chocolate Caliente

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CHOCOLATE CALIENTE			
No DE RECETA:			03
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
82	gr.	Chocolate amargo bitter	0,20
131	gr.	Azúcar	0,10
114	gr.	Agua	0,01
1143	gr.	Leche	1,00
8	gr.	Café	0,12
PROCEDIMIENTO			
Calentar la leche y agregar el chocolate trozado, azúcar y café. Mezclar hasta obtener una textura cremosa. Servir en tazas. Decorar con crema chantillí, canela en polvo y un rulo de chocolate.			
K /CAL POR PORCION			185,73
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,43
COSTO POR PORCION			0,18

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 218. Receta Estándar Pan de Maíz

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN DE MAIZ			
No DE RECETA:			04
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3	un.	Huevos	0,30
100	gr.	Leche	0,07
267	gr.	Harina integral	0,29
333	gr.	Harina de maíz	0,36
27	gr.	Polvo de hornear	0,10
	Pisca	Sal	0,01
101	gr.	Azúcar morena	0,09
67	gr.	Mantequilla derretida	0,20
PROCEDIMIENTO			

Moler las galletas y amasarlas con la mantequilla enmantequille un molde para pie y forrar con la preparación anterior preparar el agua y el azúcar hasta obtener una miel espesa y agregar las moras mesclar en la licuadora la leche condensada el queso crema y el jugo de limón en la licuadora colocar esta mezcla sobre la masa y cubrir con la miel de moras, refrigerar por 4 horas.

K /CAL POR PORCION	160,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	1,41
COSTO POR PORCION	0,18

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 219. Total Costo Menú Desayuno N° 10

COSTO TOTAL DEL MENÚ	9,98
COSTO POR PORCION	1,25
Utilidad (30%)	0,38
Materia prima (20%)	0,25
Mano de obra (25%)	0,31
Servicios básicos (25%)	0,31
TOTAL COSTO POR PORCION	2,50

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 220. Total K /cal Menú Desayuno N° 10

K /CAL POR PORCION	887
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 221. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA MAÑANA			
No DE RECETA:			05
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Yogurtmet	4,00
960	gr.	Sandia	2,00
8	un.	Pan Integral	0,70
PROCEDIMIENTO			
Empacar en cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
K /CAL POR PORCION			252,60
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,70
COSTO POR PORCION			0,84
UTILIDAD (50%)			0,42
COSTO TOTAL POR PORCION			1,26

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 222. Receta Estándar Chupe de Camarones

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CHUPE DE CAMARONES			
No DE RECETA:			06
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
920	gr.	Camarones con cabezas	7,00
213	gr.	Yucas en pedazos	1,30
107	gr.	Cebolla colorada	0,67
267	gr.	Maduros	1,67
58	gr.	Aceite-achiote	0,08
80	gr.	Pimiento picado	0,01
39	gr.	Culantro	0,05
39	gr.	Mantequilla de maní	0,24
67	gr.	Leche	0,25
267	gr.	Agua	0,01
		Sal, comino al gusto	7,00
PROCEDIMIENTO			

Lave los camarones, sáquele las cascarras y las cabezas; póngalas a hervir en dos litros de agua. Luego, licue las cascarras y ciérnalas. En otra olla prepare un refrito con la cebolla, el pimienta, el culantro, aceite-achiote, sazone con sal, comino, añada el liquito del camarón, la yuca, hierva por unos 20 minutos y agregue el maní licuado en leche, los maduros cortados. Cocine hasta que todo esté suave. Los camarones se los pone limpios y sin venas unos 5 minutos antes de sacar del fuego.

K /CAL POR PORCION	333
COSTO TOTAL DE LA RECETA	11,28
COSTO POR PORCION	1,41

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 223. Receta Estándar Encebollado de Papa

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENCEBOLLADO DE PAPA			
No DE RECETA:			07
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3	un.	Cebollas paiteñas	0,30
3	un.	Huevos duros	0,30
2	un.	Pimiento rojo cuadritos	0,20
4	un.	Tomates	0,40
197	gr.	Alverjitas	0,26
4	un.	Papas medianas	0,20
	al gusto	Sal, limón	0,30
PROCEDIMIENTO			
Picar las paiteñas en pluma, darles un hervor y sazonarlas con sal y limón. Picar los huevos duros, el pimiento y los tomates. Cocinar las alverjitas. Cocinar en agua con sal las papas peladas y picarlas en cuadritos. Mezclar la cebolla encurtida con el pimiento, los tomates, las papas cocidas y picadas en cuadritos, y la alverjita.			
K /CAL POR PORCION			98,31
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,66
COSTO POR PORCION			0,21

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 224. Receta Estándar Pescado Frito

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PESCADO FRITO			
No DE RECETA:			08
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1380	gr.	Filetes de corvina	10,50
1	gr.	Huevo	0,09
153	gr.	Harina	0,17
77	gr.	Aceite	0,10
		Sal, pimienta, ajo	0,05
		SALSA DE CEBOLLA	
80	gr.	Cebolla colorada juliana	0,09
77	gr.	Jugo de limón	0,18
6	gr.	Aceite	0,01
PROCEDIMIENTO			
Una vez limpio e pescado, cortarlo en pedazos, colocarlo en una olla en la cual se ha puesto el aceite. Ponerla al fuego muy suave colocar encima los pedazos de margarina y el perejil picado, aliñar con sal y pimienta y dejar bien tapado en fuego suave o en baño de María por un cuarto de hora. Servirlo con rodajitas de limón, acompañado de arroz.			
K /CAL POR PORCION			597,38
COSTO TOTAL DE LA RECETA			11,19
COSTO POR PORCION			1,40

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 225. Receta Estándar Patacones

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PATACONES			
No DE RECETA:			09
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3	gr.	Verde	0,20
160	gr.	Aceite	0,80
	al gusto	Sal	0,03
PROCEDIMIENTO			
Pelar los verdes y cortar un poco grueso, freír aplastar y volver a freír.			
K /CAL POR PORCION			215,13
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,03
COSTO POR PORCION			0,13

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 226. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 226. Receta Estándar Helado de Chocolate

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HELADO DE CHOCOLATE			
No DE RECETA:			11
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3	gr.	Huevos	0,27
133	gr.	Azúcar	0,10
160	gr.	Chocolate fondant	0,97
39	gr.	Licor al gusto	0,21
240	gr.	Crema batida	0,87
267	gr.	Leche	0,20
133	gr.	Nueces picadas	0,98
		Pizca de sal	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Calentar la leche durante 1 minuto sin que llegue a hervir. Batir los huevos con el azúcar y una pizca de sal en un recipiente de plástico apto para el microondas y el congelador, hasta que estén bien espumosos. Agregar la leche caliente y mezclar. Cocer un minuto. Revolver con una cuchara de madera y cocer un minuto más. Repetir el procedimiento dos o tres veces más hasta que la preparación resulte espesa y lista. Poner el chocolate en un tazón y derretir durante 40 segundos en el microondas. Agregarlo a la preparación anterior y mezclar. Incorporar las nueces y el licor, y dejar enfriar. Montar la crema batida hasta que este consistente y agregarla a la mezcla. Congelar durante dos horas. Sacar del congelador y batirlo vigorosamente con una espátula o con una batidora eléctrica hasta conseguir una crema lisa y untuosa. Congelar unas tres horas antes de servir.</p>			
K/CAL POR PORCION			238,13
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,61
COSTO POR PORCION			0,45

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 227. Total Costo Menú Almuerzo N° 10

COSTO TOTAL DEL MENÚ	36,77
COSTO POR PORCION	4,60
Utilidad (30%)	1,38
Materia Prima (20%)	0,92
Mano de Obra (25%)	1,15
Servicios Básicos (25%)	1,15
TOTAL COSTO POR PORCION	9,20

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 228. Total K /cal Menú Almuerzo N° 10

K /CAL POR PORCION	1332
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 229. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA TARDE			
No DE RECETA:		12	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	pan de centeno (rodaja)	0,80
8	un.	Avena	5,00
8	un.	rodaja de piña	1,20
PROCEDIMIENTO			
Moler las galletas y amasarlas con la mantequilla enmantequille un molde para pie y forrar con la preparación anterior preparar el agua y el azúcar hasta obtener una miel espesa y agregar las moras mesclar en la licuadora la leche condensada el queso crema y el jugo de limón en la licuadora colocar esta mezcla sobre la masa y cubrir con la miel de moras, refrigerar por 4 horas.			
KIL /CAL POR PORCION		270,00	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		7,00	
COSTO POR PORCION		0,87	
UTILIDAD (50%)		0,43	
COSTO TOTAL POR PORCION		1,31	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 230. Receta Estándar Ensalada Fresca de Primavera

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA FRESCA DE PRIMAVERA			
No DE RECETA:			13
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2	un.	Brócoli grande	0,60
4	un.	Tomates medianos	0,60
400	gr.	Queso	1,13
	al gusto	Vinagre	0,01
	al gusto	Sal	0,01
	al gusto	Pimienta	0,01
	al gusto	Aceite de oliva	0,01
PROCEDIMIENTO			
Hervir el brócoli en agua con vinagre para que no se rompa, escurrirlo y dejarlo enfriar. Separar en florcitas y mezclarlo con los tomates en cubos (o en mitades en caso de ser cherrys), agregarle el queso y rociarlo con aceite de oliva y vinagre. Salpimentar a gusto.			
K /CAL POR PORCION			166,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,37
COSTO POR PORCION			0,30

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 231. Receta Estándar Lonja de Carne

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: LONJA DE CARNE			
No DE RECETA:			14
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1333	gr.	Lomo fino	5,07
293	gr.	Aceite	0,62
200	gr.	Ajo	0,40
7	un.	Sal	0,03
13	gr.	Pimienta	0,03

PROCEDIMIENTO	
Limpiar y proporcionar el lomo, salpimentar el lomo, mezclar el aceite con el ajo y pasar por el lomo con una brocha, azar al grill. Cortar en lonjas	
K /CAL POR PORCION	619,38
COSTO TOTAL DE LA RECETA	6,15
COSTO POR PORCION	0,77

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 232. Receta Estándar Panqueque de Papa

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ZUQUINI SALTEADO			
No DE RECETA:			15
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
4	un.	Papas medianas	0,20
1	un.	Cebolla pequeña	0,10
88	gr.	Leche	0,05
153	gr.	Harina	0,17
307	gr.	Polvo de hornear	0,20
19	gr.	Sal	0,10
3	un.	Huevos batidos	0,30
PROCEDIMIENTO			
<p>Ralle la papa y la cebolla. Coloque las papas y la cebolla con la leche en un envase; mezcle bien. Agregue la harina, el polvo de hornear y la sal en otro envase. Añada los huevos y la mezcla de papas, revuelva.</p> <p>Pre caliente el sartén a temperatura media con rocíelo con aceite. Vierta la mezcla de papas en el sartén. Cocine hasta dorar por ambos lados. Tape y reduzca la temperatura a baja. Cocine durante 3 o 4 minutos o hasta que las papas se ablanden.</p>			
K /CAL POR PORCION			249,31
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,12
COSTO POR PORCION			0,14

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 233. Receta Estándar Tarta de Fresa

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TARTA DE FRESA			
No DE RECETA:			16
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
200	gr.	Bizcochitos blandos	2,00
100	gr.	Margarina	0,35
600	gr.	Fresas	1,50
14	un.	Huevos	1,40
200	gr.	Queso blanco	0,80
400	gr.	Azúcar	0,45
20	gr.	Gelatina sin sabor	2,10
PROCEDIMIENTO			
Desmenuce los bizcochitos y mezcle con la margarina ligeramente fundida y cubrir con esta mezcla un molde para pie, mezclar las fresas picadas con los huevos el azúcar y llevar a fuego lento unos minutos, derretir la gelatina y añadir el queso blanco, mezclar bien con la preparación anterior, cubrir la base de biscocho con la crema y refrigerar hasta que se endure.			
KL /CAL POR PORCION			616,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA			8,80
COSTO POR PORCION			1,10

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 234. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 235. Total Costo Menú Cena N° 10

COSTO TOTAL DEL MENÚ	26,44
COSTO POR PORCION	3,31
Utilidad (30%)	0,99
Materia Prima (20%)	0,66
Mano de Obra (25%)	0,83
Servicios Básicos (25%)	0,83
TOTAL COSTO POR PORCION	6,62

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 236. Total K /cal Menú Cena N° 10

K /CAL POR PORCION	1123
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.11 Menú N° 11

Cuadro N° 237 Receta Estándar Batido de Durazno

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE DURAZNO			
No DE RECETA:			01
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
16	un.	Duraznos pelados	2,50
232	gr.	Leche de condensada	1,50
800	gr.	Leche	0,60
116	gr.	Azúcar morena	0,09
		Hielo al gusto	0,05
PROCEDIMIENTO			
Lique los duraznos con la leche y el azúcar, agregue hielo al gusto, bata y sívalo.			
K /CAL POR PORCION			259,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,74
COSTO POR PORCION			0,59

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 238. Receta Estándar Crepes

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CREPES			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3	un.	Huevos	0,27
167	gr.	Harina tamizada	0,18
3	gr.	Sal	0,01
232	gr.	Leche fresca	0,17
67	gr.	Mantequilla derretida	0,29
PROCEDIMIENTO			
<p>En un recipiente, coloque los huevos con la harina y una pizca de sal. Mezcle con un tenedor, integrado la harina de los costados del recipiente. Agregue poco a poco la leche o agua y la mantequilla. Bata hasta formar una masa homogénea. Tape la masa con un lienzo y deje reposar durante treinta minutos. Antes de usarla, bátala vigorosamente en la batidora o licúela. Caliente una sartén ligeramente engrasada a temperatura moderada y vierta un cucharón de la masa.</p>			
K /CAL POR PORCION			170,89
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,92
COSTO POR PORCION			0,12

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 239. Receta Estándar Café Pasado

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CAFÉ PASADO			
No DE RECETA:			03
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
60	gr.	Café molido	0,30
368	gr.	Azúcar	0,28
6	gr.	Agua	0,01

PROCEDIMIENTO	
Se coloca el café pasado en un colador de café o chuspa. Luego con se vierte en su interior una taza de agua previamente hervida. Se deja colar esta mezcla. Para sacar la esencia del café. Se hierve el resto del agua y se coloca su esencia al gusto, con azúcar.	
K /CAL POR PORCION	177,35
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,59
COSTO POR PORCION	0,07

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 240. Receta Estándar Tostada

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TOSTADA			
No DE RECETA:		04	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Pan integral en rodajas	0,05
66	gr.	Mantequilla	0,50
PROCEDIMIENTO			
Untar cada una de las rebanadas de Pan integral con mantequilla, luego colocarlas sobre el sartén de teflón, dore durante 2 minutos a cada lado, luego sirva.			
K /CAL POR PORCION		234,00	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		0,65	
COSTO POR PORCION		0,08	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 241. Total Costo Menú Desayuno N° 11

COSTO TOTAL DEL MENÚ	15.19
COSTO POR PORCION	0,86
Utilidad (30%)	0,26
Materia prima (20%)	0,17
Mano de obra (25%)	0,22
Servicios básicos (25%)	0,22
TOTAL COSTO POR PORCION	1,72

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 242. Total K /cal Menú Desayuno N° 11

K /CAL POR PORCION	842
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 243. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA MAÑANA			
No DE RECETA:		05	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Yogurt Toni	4,00
8	un.	Durazno	2,00
8	un.	Pan Integral	0,70
PROCEDIMIENTO			
Empacar en cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
K /CAL POR PORCION		252,50	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		6,70	
COSTO POR PORCION		0,84	
UTILIDAD (50%)		0,42	
COSTO TOTAL POR PORCION		1,26	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 244. Receta Estándar Caldo de Pata

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CALDO DE PATA			
No DE RECETA:			06
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
613	gr.	Pata de res limpia	3,00
307	gr.	Garbanzo	0,60
307	gr.	Mote	0,33
2133	gr.	Agua	0,01
80	gr.	Cebolla colorada	0,09
80	gr.	Pimiento	0,17
160	gr.	Ajo molido	0,35
39	gr.	Hierbita	0,08
		Sal, pimienta, comino	0,04
PROCEDIMIENTO			
<p>La noche anterior, deje remojando el mote y el garbanzo por separado. Enjuague y cocínelos en diferentes ollas. Lave la pata. En una olla hierva la pata cortada en pedazos con dos litros de agua por 3 horas, incorpore la cebolla colorada y cebolla blanca enteras y el pimiento, cocine hasta que la pata este blanda, añada el mote, el garbanzo ya cocinado, condimente con sal, pimienta y comino, siga cocinado hasta que todo esté suave. Al servir agregue cebolla blanca picada con hierbita.</p>			
K /CAL POR PORCION			261,25
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,67
COSTO POR PORCION			0,58

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 245. Receta Estándar Ensalada de Aguacate

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE AGUACATE			
No DE RECETA:			07
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
4	un.	Aguacate	0,80
8	un.	Lechuga	1,60
2	un.	Cebolla paiteña	0,20
1	gr.	Vinagre	0,10
		Sal	0,01
PROCEDIMIENTO			
Cortar en cubos el aguacate. Lavar las hojas de lechuga y esterilizar con un poco de vinagre. Cortar la cebolla en pluma, poner un poco de vinagre y sal.			
K/CAL POR PORCION			84,63
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,71
COSTO POR PORCION			0,34

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 246. Receta Estándar Asado de Cerdo a la Canela

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ASADO DE CERDO A LA CANELA			
No DE RECETA:			09
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1400	gr.	Lomo de cerdo	8,00
160	gr.	Mantequilla	0,35
600	gr.	Cebollitas	0,13
10	gr.	Canela	2,00
10	gr.	Ajo	1,80
4	gr.	Laurel	0,10
160	gr.	Caldo	0,13
80	gr.	Vino	0,40
29	gr.	Azúcar	0,02
		Aderezo	
4	un.	Manzanas	0,30
4	gr.	Canela	0,10
9,66	gr.	Azúcar	0,05

PROCEDIMIENTO	
<p>Mechar el lomo con los ajos, mezclar sal, canela y pimienta y cortar con ello la carne, atarla con un bramante. Calentar la mitad de la mantequilla en una cazuela, poner la carne y dar vueltas frecuentemente, para que se dore por todas las partes. Anadir las cebollitas y cuando estén doradas espolvorear con el azúcar. Anadir el caldo, el vino, y el laurel y terminar la cocción a fuego suave.</p> <p>Pelar las manzanas y cortarlas a rodajas. Fundir el resto de la mantequilla en un sartén, agregar las manzanas, salpimentar y añadir la canela y el azúcar. Cocerlas lo justo, procurando que se deshagan. Servir el asado, cubierto con su jugo y rodeado de las cebollas y las rodajas de manzanas.</p>	
K /CAL POR PORCION	768,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA	13,38
COSTO POR PORCION	1,67

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 247. Receta Estándar Arroz a la China

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ASADO DE CERDO A LA CANELA			
No DE RECETA:		10	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
600	gr.	Arroz	0,59
	al gusto	Agua	0,01
	al gusto	Sal	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Poner a hervir una gran cantidad de agua sin sal. Cuando esté hirviendo, echar el arroz, y dejar unos 8 minutos. Colar. Tiene que estar blanco con el corazón duro. Inmediatamente, lavar con agua fría para quitarle el almidón. Escurrir todo el tiempo que se quiera. Mientras tanto, preparar una olla con agua hirviendo, esta vez con sal. Al momento de utilizar el arroz, volver a echarlo en el agua. No es necesario que vuelva a hervir. Sacar y escurrir el arroz, que estará en su punto.</p>			
K /CAL POR PORCION		257,50	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		0,61	
COSTO POR PORCION		0,08	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 247. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 248. Receta Estándar Crema de Fresas

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CREMA DE FRESAS			
No DE RECETA:			12
PORCIONES:G			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
920	gr.	Fresas	8,00
400	gr.	Vino blanco	0,35
200	gr.	Azúcar	0,13
900	gr.	Crema chantillí	2,00
PROCEDIMIENTO			
Poner en un cazo al fuego el vino y el azúcar y dejarlo cocer a fuego suave, hasta que el azúcar este disuelto. Retirarlo del fuego, añadir las fresas y dejarlos macerar durante dos horas en el refrigerador. Repartirlo en copas, cubrirlos con la crema chantillí y rociarlos con el jugo de la maceración.			
K /CAL POR PORCION			266,75
COSTO TOTAL DE LA RECETA			7,45
COSTO POR PORCION			0,93

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 249. Total Costo Menú Almuerzo N° 11

COSTO TOTAL DEL MENÚ	36,82
COSTO POR PORCION	4,60
Utilidad (30%)	1,38
Materia Prima (20%)	0,92
Mano de Obra (25%)	1,15
Servicios Básicos (25%)	1,15
TOTAL COSTO POR PORCION	9,20

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 250. Total K /cal Menú Almuerzo N° 11

K /CAL POR PORCION	1202
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 251. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA TARDE			
No DE RECETA:		13	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Pan multigrano (rodaja)	0,80
8	un.	Vita leche	6,00
8	un.	Rodaja de sandía	2,00
PROCEDIMIENTO			
Empacar en cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
KIL /CAL POR PORCION		402,00	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		8,80	
COSTO POR PORCION		1,10	
UTILIDAD (50%)		0,55	
COSTO TOTAL POR PORCION		1,65	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 252 Receta Estándar Ensalada Mosaico de Pollo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA MOSAICO DE POLLO			
No DE RECETA:			14
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
853	gr.	Pollo cocido en cubitos	1,36
333	gr.	Apio en rodajas	1,56
100	gr.	Mayonesa	0,35
32	gr.	Jugo de limón	0,50
13	gr.	Cebolla rallada	0,20
1	un.	Lechuga crespas	0,60
193	gr.	Bolitas de melón	1,12
200	gr.	Uvas sin semilla	1,80
27	gr.	Almendras en rodajas	0,35
	al gusto	Sal	0,03
PROCEDIMIENTO			
<p>En un tazón grande, convine el pollo, el apio, la mayonesa, el jugo de limón, la cebolla y la sal, mezcle con cuidado. Cubra con papel plástico y refrigere por una hora. Separe las hojas de lechuga, lávelas, séquelas y refrigérelas por una hora. Divida la lechuga en 6 platos, distribuya la mezcla de pollo sobre la lechuga, adorne con el melón y las uvas, salpique con las almendras y sirva.</p>			
K /CAL POR PORCION			436
COSTO TOTAL DE LA RECETA			7,87
COSTO POR PORCION			0,98

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 253. Receta Estándar Costillas Asadas

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: COSTILLAS ASADAS			
No DE RECETA:			15
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1200	gr.	Costillas de cerdo	6,50
100	gr.	Ajo	0,30
30	gr.	Orégano fresco	0,24
30	gr.	Tomillo	0,25
40	gr.	Paprika	0,42
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03
PROCEDIMIENTO			
Lavar y porcionar las costillas de cerdo, aliñamos con todos los ingredientes anteriores.			
K /CAL POR PORCION			393,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			7,77
COSTO POR PORCION			0,97

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 254. Receta Estándar Arroz Blanco

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ASADO DE CERDO A LA CANELA			
No DE RECETA:			16
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
500	gr.	Arroz	0,45
800	gr.	Agua	0,02
3	gr.	Sal	0,03
2	gr.	Aceite	0,90
PROCEDIMIENTO			
Poner a hervir el agua, cuando este hirviendo añadir la sal y el arroz dejar hervir por 10 minutos, escurrir y poner a fuego lento, añadir el aceite y dejar cocer durante 15 minutos.			

K /CAL POR PORCION	46,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	1,40
COSTO POR PORCION	0,18

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 255. Receta Estándar Taxada

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TAXADA			
No DE RECETA:			17
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
267	gr.	Jugo de taxo	1,36
267	gr.	Leche	1,56
27	gr.	Maicena	0,35
4	un.	Claros	0,50
1	gr.	Raja de canela	0,20
		Azúcar al gusto	
PROCEDIMIENTO			
Poner el jugo de taxo en la licuadora y licuar con todos los ingredientes excepto la canela. En una olla mediana cocinar la mezcla con la canela a fuego lento, sin dejar de mover hasta que espese. Verter en copas y refrigerar. Para servir adornar con las claras batidas a punto de nieve con un poco de azúcar.			
K /CAL POR PORCION			98
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,57
COSTO POR PORCION			0,57

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 256. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 257. Total Costo Menú Cena N° 11

COSTO TOTAL DEL MENÚ	29,61
COSTO POR PORCION	3,70
Utilidad (30%)	1,11
Materia Prima (20%)	0,74
Mano de Obra (25%)	0,93
Servicios Básicos (25%)	0,93
TOTAL COSTO POR PORCION	7,40

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 258. Total K /cal Menú Cena N° 11

K /CAL POR PORCION	964
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.12 Menú N° 12

Cuadro N° 259. Receta Estándar Batido de Tomatillo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE TOMATILLO			
No DE RECETA:			01
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
16	un.	Tomatillos	2,00
1200	gr.	Leche	0,90
232	gr.	Azúcar morena	0,18
		Hielo al gusto	0,05
PROCEDIMIENTO			
Lique el tomatillo con la leche y el azúcar, agregue hielo al gusto, bata y sívalo			
K /CAL POR PORCION			285,88
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,13
COSTO POR PORCION			0,39

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 260. Receta Estándar Tortilla Campesina

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TORTILLA CAMPESINA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
400	gr.	Espinaca	1,30
400	gr.	Zucchini	0,87
29	gr.	Albahaca	0,07
100	gr.	Mantequilla	0,43
16	un.	Huevos	1,44
60	gr.	Cebolla perla grande	0,07
116	gr.	Aceite	0,36
400	gr.	Frijoles tiernos pelados y cocidos	0,52
4	gr.	Tomillo	0,01
		Sal y pimienta al gusto	0,03
PROCEDIMIENTO			
<p>Lave bien las verduras, píquelas en trozos medianos y añada los frijoles cocidos. Sazone con una pizca de tomillo, la albahaca finamente4 picada, sal y pimienta y sofría en una sartén con la mantequilla y la cebolla en rodajas muy finas. Lleve a fuego medio alto una sartén de poco diámetro pero profunda. Vierta el aceite, cuando esté caliente, agregue la preparación anterior y después los huevos bien mezclados. Fría por ambos lados a fuego medio bajo. La tortilla debe quedar pequeña, pero gruesa y compacta. Si no desea voltearla, también puede terminar la cocción de la tortilla gratinándola al horno durante unos minutos.</p>			
K /CAL POR PORCION			460,26
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,10
COSTO POR PORCION			0,64

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 270 Receta Estándar Café Pasado

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CAFÉ PASADO			
No DE RECETA:			03
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
60	gr.	Café molido	0,30
368	gr.	Azúcar	0,28
6	gr.	Agua	0,01
PROCEDIMIENTO			
Se coloca el café pasado en un colador de café o chuspa. Luego con se vierte en su interior una taza de agua previamente hervida. Se deja colar esta mezcla. Para sacar la esencia del café. Se hierve el resto del agua y se coloca su esencia al gusto, con azúcar.			
K/CAL POR PORCION			177,35
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,59
COSTO POR PORCION			0,07

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 271. Receta Estándar Humita

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HUMITAS			
No DE RECETA:			04
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
6	un.	Maíz fresco con hojas	1,50
197	gr.	Cebolla perla picada	0,20
25	gr.	Mantequilla	0,08
8	gr.	Polvo de hornear	0,02
3	un.	Huevos	0,30
131	gr.	Harina de trigo	0,13
286	gr.	Queso	0,74
143	gr.	Agua	0,01

PROCEDIMIENTO	
<p>Quitar las hojas al maíz, procurando que queden enteras. Hervir agua y colocar las hojas ahí por un minuto. Escurrir. Cortar los granos de maíz, y colocar la mitad de los granos y la cebolla en la licuadora. Verter la mezcla en un recipiente grande y reservar. Licuar el resto de los granos, la mantequilla, el polvo de hornear, los huevos y la harina de maíz. Mezclar hasta conseguir una masa homogénea.</p> <p>Agregar a la preparación anterior, y añadir el queso. Colocar sobre dos de las hojas de maíz un poco de masa, doblar de manera que todo quede bien envuelto. Amarrar con tiritas hechas de las mismas hojas de maíz. Repetir esto con las hojas de maíz restantes. Hervir agua en una olla grande y colocar las humitas a vapor, cubrir con el resto de las hojas de maíz. Bajar la temperatura y cocer por 30 minutos.</p>	
K /CAL POR PORCION	286,06
COSTO TOTAL DE LA RECETA	2,98
COSTO POR PORCION	0,37

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 272. Total Costo Menú Desayuno N° 12

COSTO TOTAL DEL MENÚ	11,80
COSTO POR PORCION	1,48
Utilidad (30%)	0,44
Materia prima (20%)	0,30
Mano de obra (25%)	0,37
Servicios básicos (25%)	0,37
TOTAL COSTO POR PORCION	2,96

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 273. Total K /cal Menú Desayuno N° 12

K /CAL POR PORCION	1210
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 274. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA MAÑANA			
No DE RECETA:			05
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Leche Toni	4,00
8	un.	Manzana	2,00
8	un.	Pan Integral	0,70
PROCEDIMIENTO			
Empacar cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envío.			
K /CAL POR PORCION			252,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,70
COSTO POR PORCION			0,84
UTILIDAD (50%)			0,42
COSTO TOTAL POR PORCION			1,26

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 275. Receta Estándar Sancocho de Pescado

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SANCOCHO DE PESCADO			
No DE RECETA:			06
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
460	gr.	Cabeza de pescado	3,00
160	gr.	Yuca pequeña	0,17
160	gr.	Verde cortado en rodajas	0,35
120	gr.	Cebolla blanca	0,13
2	gr.	Limón	0,15
80	gr.	Tomate pelado	0,13
29	gr.	Ajo molido	0,06
58	gr.	Perejil picado	0,06
58	gr.	Aceite-achiote	0,18
		Sal, pimienta y comino	0,03

PROCEDIMIENTO

En una olla con agua hirviendo, ponga a cocinar el pescado, la cebolla, el tomate, perejil, condimente con sal, pimienta, comino y ajo. Añada el verde en tajadas, el jugo de limón, el aceite-achiote; cocine hasta que el verde este suave. Después, agregue la yuca, siga cocinando a fuego lento hasta que quede suave.

K /CAL POR PORCION	294,13
COSTO TOTAL DE LA RECETA	4,26
COSTO POR PORCION	0,53

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 276. Receta Estándar Ensalada Fresca

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA FRESCA			
No DE RECETA:			07
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1	un.	Lechuga	0,10
4	un.	Cebolla paiteña	0,40
263	gr.	Pimiento	0,40
8	un.	Tomate	0,70
2	un.	Limón	0,20
5	un.	Perejil	0,10
	al gusto	Sal, aceite, pimienta	0,10
PROCEDIMIENTO			
En una ensaladera ponga la lechuga cortada en trozos con las manos. Picar las paiteñas en pluma, y sazonarlas con sal y limón. Picar el pimiento y los tomates. Mezclar la cebolla encurtida con el pimiento, los tomates y la lechuga antes de servir.			
K /CAL POR PORCION			24,64
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,90
COSTO POR PORCION			0,24

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 277. Receta Estándar Arroz con Camarón

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ CON CAMARON			
No DE RECETA:			08
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1227	gr.	Camarones	9,34
613	gr.	Cebolla colorada	0,67
80	gr.	Pimiento en cuadritos	0,17
1533	gr.	Arroz	1,20
39	gr.	Achiote	0,12
80	gr.	Tomate sin piel semillas	0,17
58	gr.	Perejil	0,06
		Sal, pimienta, comino	0,05
PROCEDIMIENTO			
Lavar y sacar la tripita al camarón y condimentar con sal, hacer un refrito con la cebolla colorada picada en cuadritos, cebolla blanca, el pimiento, el tomate y el perejil picado. En una olla con agua hirviendo poner los camarones hasta que estén ligeramente rosados, sáquelos, y conserve el agua para hacer el arroz. En una olla preparar el arroz, poner el agua del camarón y aumentar agua si es necesario, cuando se vaya secando el agua incorpore el refrito con los camarones y agregar el aceite achiote, revolver bien los ingredientes y cocinar a fuego lento hasta que el arroz este en su punto.			
KIL /CAL POR PORCION			414,38
COSTO TOTAL DE LA RECETA			11,78
COSTO POR PORCION			1,47

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 288. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 289. Receta Estándar Dulce de Mandarina

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: DULCE DE MANDARINA			
No DE RECETA:			10
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
800	gr.	Jugo de mandarina	3,00
460	gr.	Azúcar	0,35
6	un.	Claros de huevo	0,54
20	gr.	Leche condensada	0,10
44	gr.	Gelatina sin sabor	0,40
PROCEDIMIENTO			
En un recipiente bata las claras de huevo a punto de nieve y poco a poco agregue azúcar, con una taza de jugo de mandarina y la gelatina. Ponga en un molde y colóquelo en la refrigeradora hasta que cuaje. Salsa: Mezcle la leche condensada, el resto del jugo de mandarina y unos pedazos de mandarina. Sirva el postre con esta salsa.			
KIL /CAL POR PORCION			240,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,39
COSTO POR PORCION			0,55

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 290. Total Costo Menú Almuerzo N° 12

COSTO TOTAL DEL MENÚ	24,57
COSTO POR PORCION	3,07
Utilidad (30%)	0,92
Materia Prima (20%)	0,61
Mano de Obra (25%)	0,77
Servicios Básicos (25%)	0,77
TOTAL COSTO POR PORCION	6,14

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 291. Total K/cal Menú Almuerzo N° 12

K /CAL POR PORCION	907
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 292. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA TARDE			
No DE RECETA:			11
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Tostada	0,80
8	un.	Jugo de durazno (sunny)	5,00
8	un.	Pera	1,60
PROCEDIMIENTO			
Empacar cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envío.			
K /CAL POR PORCION			230,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA			7,40
COSTO POR PORCION			0,93
UTILIDAD (50%)			0,46
COSTO TOTAL POR PORCION			1,39

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuzdro N° 293. Receta Estándar Ensalada Capresse

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA CAPRESSE			
No DE RECETA:			12
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
4	un.	Tomates pelados rodajas	0,40
1	un.	Bola queso mozzarella	3,75
20	gr.	Hojas de albahaca grandes	0,40
	al gusto	Hojas de albahaca picadas	0,20
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03
	al gusto	Aceite de oliva	0,03
PROCEDIMIENTO			
Mezclar el aceite con las hojas de albahaca picadas, acomodar alternando los tomates, el queso, y las hojas de albahaca, aderezar antes de servir.			
K /CAL POR PORCION			44

COSTO TOTAL DE LA RECETA	4,84
COSTO POR PORCION	0,61

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 294. Receta Estándar Chuletas de Cerdo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CHULETAS DE CERDO			
No DE RECETA:			13
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
800	gr.	Chuletas de cerdo	1,36
40	gr.	Margarina	1,56
40	gr.	Maicena	0,35
27	gr.	Miel	0,50
13	gr.	Mostaza	0,20
167	gr.	Jugo de naranja	0,60
27	gr.	Azúcar morena	1,12
27	gr.	Salsa de tomate	1,80
240	gr.	Jugo de limón	0,35
	al gusto	Sal	0,03
PROCEDIMIENTO			
Sazonar las chuletas con sal y pimienta, dorarlas en margarina, retirar, aflojar el fondo de la sartén donde se han dorado las chuletas con el jugo de naranja, incorporar la miel, la mostaza, la salsa de tomate, y el azúcar, espesar con la maicena, poner las chuletas en la salsa dejar hervir hasta que esté bien glaseado, rectificar la sal y la pimienta y agregar el jugo de limón.			
K /CAL POR PORCION			405
COSTO TOTAL DE LA RECETA			7,87
COSTO POR PORCION			0,98

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 295. Receta Estándar Papas al Vapor

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAPAS AL VAPOR			
No DE RECETA:			14
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
7	un.	Papas medianas	0,20
1	un.	Cebolla amarilla pequeña	0,10
153	gr.	Queso cheddar	1,00
38	gr.	Páprika	0,10
PROCEDIMIENTO			
Caliente 2 pulgadas de agua en una olla. Pique las papas (con piel) en rodajas delgadas y póngalas en el colador; agregue la cebolla. Coloque el colador sobre el agua caliente en la olla. Tape y cocine al vapor a temperatura media durante 12 a 15 minutos o hasta ablandar las papas. Rocié con queso y tape; deje reposar durante 1 minuto para derretir el queso. Rocié con la páprika.			
K /CAL POR PORCION			146,89
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,40
COSTO POR PORCION			0,18

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N 296. Receta Estándar Peras al Vino

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PERAS AL VINO			
No DE RECETA:			15
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	Un	Peras	1,20
800	gr.	Botella de vino tinto	6,50
467	gr.	Azúcar	0,53
1	un.	Limón	0,05
	al gusto	Canela en polvo	0,03
	al gusto	Vainilla	0,03
20	gr.	Maicena	0,18

PROCEDIMIENTO	
Poner las peras en remojo con el vino, revolver de vez en cuando, dejarlas macerar mínimo 5 horas, hervir las peras con el vino, el azúcar, el limón, y la vainilla por 15 minutos, sacar las peras y servir, espesar la salsa con la maicena disuelta en un poco de agua. Vaciar la salsa a las peras y espolvorear con canela.	
K /CAL POR PORCION	204
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,52
COSTO POR PORCION	1,07

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 297. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 298. Total Costo Menú Cena N° 12

COSTO TOTAL DEL MENÚ	30,63
COSTO POR PORCION	3,83
Utilidad (30%)	1,15
Materia Prima (20%)	0,77
Mano de Obra (25%)	0,96
Servicios Básicos (25%)	0,96
TOTAL COSTO POR PORCION	7,66

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 299. Total K /cal Menú Cena N° 12

K /CAL POR PORCION	684
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.13 Menú N° 13

Cuadro N° 300 Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 301. Receta Estándar Tortilla con Atún

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TORTILLA CON ATUN			
No DE RECETA:		02	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
400	gr.	Atún	2,11
4	gr.	Ajo	0,01
16	un.	Huevos	1,44
4	un.	Limonas	0,25
116	gr.	Perejil	0,26
10	gr.	Orégano	0,02
58	gr.	Aceite	0,18
		Sal y pimienta al gusto	0,02
PROCEDIMIENTO			
<p>Escorra el atún y desmenúcelo en trozos pequeños sobre una tabla de picar. Frote el ajo en un bol y vierta encima los huevos. Condiméntelos con poca sal pero abundante pimienta, molida en el momento. Agregue el perejil picado y el orégano, previamente triturado entre las manos. Bata vigorosamente el preparado y agréguele poco a poco el atún. Caliente el aceite de oliva en una sartén mediana y, cuando esté caliente, vierta el preparado. Deje cocer por ambas caras. Sirva inmediatamente y rocíe con el jugo de los limones.</p>			
K /CAL POR PORCION		296,28	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		4,29	
COSTO POR PORCION		0,54	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 302. Receta Estándar Agua Aromática

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: AGUA AROMATICA			
No DE RECETA:			03
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
43	gr.	Especies Aromática	0,25
200	gr.	Azúcar	0,15
3200	gr.	Agua	0,01
PROCEDIMIENTO			
Se hierve el agua y se coloca la hierba aromática, apagar al instante, agregar azúcar.			
K /CAL POR PORCION			96,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,41
COSTO POR PORCION			0,03

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 303. Receta Estándar Pan de Quinoa

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN DE QUINUA			
No DE RECETA:			04
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
160	gr.	Harina de quinoa	0,42
2	gr.	Levadura	0,02
80	gr.	Manteca vegetal	0,10
128	gr.	Agua	0,01
2	gr.	Sal fina	0,01
16	gr.	Azúcar morena	0,01
240	gr.	Harina integral	0,31
2	gr.	Canela	0,01
2	gr.	Anís de pan	0,01

PROCEDIMIENTO	
En un tablero se tamizan las harinas, mezclando con el agua tibia y la sal, la levadura diluida en 1/2 taza de agua tibia, se amasa 10 minutos luego se agrega la manteca tibia y se sigue amasando hasta que la masa se desprende de las manos, se deja madurar en un lugar abrigado 2 horas, luego se vuelve a amasar y se va cortando en pedazos moderados, se forman los panes y se pone en latas, nuevamente maduros se hornea en temperatura regular	
K /CAL POR PORCION	160
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,90
COSTO POR PORCION	0,11

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 304. Total Costo Menú Desayuno N° 13

COSTO TOTAL DEL MENÚ	13,60
COSTO POR PORCION	1,70
Utilidad (30%)	0,51
Materia prima (20%)	0,34
Mano de obra (25%)	0,43
Servicios básicos (25%)	0,43
TOTAL COSTO POR PORCION	3,40

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 305. Total K /cal Menú Desayuno N° 13

K /CAL POR PORCION	641
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 306. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA MAÑANA			
No DE RECETA:		05	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Jugo Natura	6,90
8	gr.	Guineo	0,36
8	un.	Pan Integral	0,01

PROCEDIMIENTO	
Empacar cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envío.	
K /CAL POR PORCION	250
COSTO TOTAL DE LA RECETA	7,27
COSTO POR PORCION	0,91
UTILIDAD (50%)	0,46
COSTO TOTAL POR PORCION	1,37

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 307 Receta Estándar Crema de Zanahoria al Jengibre con Mariscos

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CREMA DE ZANAHORIA AL JEGIBRE CON MARISCOS			
No DE RECETA:		06	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2400	gr.	Caldo de verduras	0,50
920	gr.	Zanahoria en cubos	1,00
80	gr.	Cebolla perla en cubos	0,09
120	gr.	Puerro en cubos	0,26
29	gr.	Jengibre	0,20
200	gr.	Crema dulce	0,40
200	gr.	Camarones	1,50
300	gr.	Hojas de eneldo	0,40
		Sal, pimienta, comino	0,03
PROCEDIMIENTO			
<p>Hierva el caldo de verduras las zanahorias, la cebolla, el apio, el puerro y el jengibre. Si desea, coloque una tira de cascar de naranja y retírela al terminar la cocción. Una vez que las verduras se cocinen, déjelas enfriar y licúelas bien. Pase por un colador o el chino. Coloque la crema de verduras en una olla y añada la crema dulce y sal. Cuando esté caliente, añada los mariscos y cocínelos alrededor de tres minutos. Rectifique la sazón. Sirva y adorne cada plato con hojas de eneldo.</p>			
K /CAL POR PORCION		303,03	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		4,38	
COSTO POR PORCION		0,55	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 308. Receta Estándar Ensalada de Palmito

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE PALMITO			
No DE RECETA:			07
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
533	gr.	Palmito	4,09
400	gr.	Champiñones	2,80
333	gr.	Espárragos	2,10
267	gr.	Aceite de oliva	1,86
		Sal	0,03
		Pimienta	0,03
PROCEDIMIENTO			
Picar todos los ingredientes del mismo corte, mezclar con cuidado, sazonar.			
K /CAL POR PORCION			328,17
COSTO TOTAL DE LA RECETA			10,91
COSTO POR PORCION			1,36

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 309. Receta Estándar Arroz con Concha

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ CON CONCHA			
No DE RECETA:			08
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
613	gr.	Conchas con su jugo	4,00
267	gr.	Arroz	0,26
160	gr.	Cebolla colorada picada	0,17
80	gr.	Cebolla perla picada	0,09
80	gr.	Pimiento picado	0,23
19	gr.	Ajo machacado	0,04
4	gr.	Aceite-achiote	0,05
		Sal, pimienta, comino, orégano molido	0,05

PROCEDIMIENTO	
Hacer el arroz normal. En un sartén caliente el aceite-achiote, sofría las cebollas, el pimiento y el ajo, condimentar con sal, pimienta, comino y orégano, luego incorporar las conchas con su jugo, mover de vez en cuando sin dejar que estas se cocinen totalmente, ya que de lo contrario se pondrán duras, retirar del fuego esta preparación y mezclar bien el arroz, dejar a fuego lento hasta el momento de servir. Acompañe el arroz con concha, con maduros fritos.	
K /CAL POR PORCION	136,25
COSTO TOTAL DE LA RECETA	4,89
COSTO POR PORCION	0,61

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 310. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 311. Receta Estándar Queso de Zapallo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: QUESO DE ZAPALLO			
No DE RECETA:			10
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
460	un.	Zapallo	1,00
667	gr.	Leche	0,50
667	gr.	Agua	0,01
267	gr.	Leche condensada	1,39
6	gr.	Vainilla	0,05
6	gr.	Ron	0,03
8	un.	Huevos	0,72
		Azúcar al gusto	0,05

PROCEDIMIENTO	
Cocine el zapallo en agua, luego licue, agregue la leche y demás ingredientes. En un molde acaramelado, en baño de María, póngalo al horno a temperatura media por una hora.	
K /CAL POR PORCION	228
COSTO TOTAL DE LA RECETA	3,75
COSTO POR PORCION	0,47

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 312. Total Costo Menú Almuerzo N° 13

COSTO TOTAL DEL MENÚ	31,93
COSTO POR PORCION	3,99
Utilidad (30%)	1,20
Materia prima (20%)	0,80
Mano de obra (25%)	1,00
Servicios básicos (25%)	1,00
TOTAL COSTO POR PORCION	7,98

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 313. Total K /cal Menú Almuerzo N° 13

K /CAL POR PORCION	855
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 314. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA TARDE			
No DE RECETA:		11	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Pan de cebada (rodaja)	0,80
8	un.	Yogurt (regeneris)	6,00
800	gr.	Frutilla	1,39
PROCEDIMIENTO			
Empacar en cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			

K /CAL POR PORCION	202,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,19
COSTO POR PORCION	1,00
UTILIDAD (50%)	0,21
COSTO TOTAL POR PORCION	1,54

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 315. Receta Estándar Ensalada de Verduras con Aderezo de Berros

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE VERDURAS CON ADEREZO DE BERROS			
No DE RECETA:		12	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
80	gr.	Aceite de oliva	1,20
10	gr.	Jugo de limón fresco	0,40
2	gr.	Mostaza de Dijon	0,80
38	gr.	Estragón	0,40
30	gr.	Hojas de berro	0,30
2	un.	Sal	0,03
60	gr.	Pimienta	0,03
150	gr.	Calabacín	1,00
160	gr.	Zanahorias	0,50
140	gr.	Rábanos	0,50
PROCEDIMIENTO			
En un tazón pequeño, bata juntos todos los ingredientes del aderezo, ponga el calabacín, las zanahorias y los rábanos en un tazón mediano cortadas en juliana, poner el aderezo en las verduras y revuélvalo, refrigerar 1 hora. Servir.			
K /CAL POR PORCION		111	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		5,16	
COSTO POR PORCION		0,65	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 316. Receta Estándar Arroz Chaufa

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ CHAUFA			
No DE RECETA:			13
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
667	gr.	Arroz	0,40
27	gr.	Salsa china	3,75
667	gr.	Langostinos	0,40
133	gr.	Cerdo asado	0,20
4	un.	Huevos	0,03
1	un.	Cebollín picado	0,03
40	gr.	Jengibre	0,03
PROCEDIMIENTO			
Hervir el arroz sin sal con e l pedazo de jengibre, cuando esté listo pasarlo a una sartén a fuego medio con un poco de aceite. Añadir la salsa china y mezclar bien con el arroz, picar el chancho en cuadritos y añadir al arroz con el cebollín y la tortilla de huevo cortado en tiritas, al final añadir los langostinos hasta que se cocine.			
K /CAL POR PORCION			281
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,84
COSTO POR PORCION			0,61

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 317. Receta Estándar Maduros al Grill

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MADUROS AL GRILL			
No DE RECETA:			14
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	gr.	Maduros	0,40
400	gr.	Mantequilla	3,75
PROCEDIMIENTO			
Pelar los maduros poner la mantequilla y poner al grill.			
K /CAL POR PORCION			330
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,15
COSTO POR PORCION			0,52

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 318. Receta Estándar Tunas en Almíbar

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TUNAS EN ALMIBAR			
No DE RECETA:			15
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
16	un.	Tunas de tamaño regular	8,00
	al gusto	Raja de canela	0,35
667	gr.	Azúcar	0,13
PROCEDIMIENTO			
Pelar cuidadosamente las tunas. Llevar el azúcar al fuego con la cantidad de agua necesaria para cubrirlo y la raja de canela. Dar un hervor. Incorporar las tunas y cocinarlas a fuego suave, volteándolas y pinchándolas ocasionalmente, hasta que el almíbar espese y la fruta este suave. Reposar el dulce por 24 horas antes de servirlo.			
K /CAL POR PORCION			1221
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,79
COSTO POR PORCION			0,35

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 319. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 320. Total Costo Menú Cena N° 13

COSTO TOTAL DEL MENÚ	18,00
COSTO POR PORCION	2,25
UTILIDAD (30%)	0,68
MATERIA PRIMA (20%)	0,45
MANO DE OBRA (25%)	0,56
SERVICIOS BASICOS (25%)	0,56
TOTAL COSTO POR PORCION	4,50

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 321. Total K /cal Menú Cena N° 13

K /CAL POR PORCION	745
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.14 Menú N° 14

Cuadro N° 322. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 323. Receta Estándar Tortilla de Espinaca

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TORTILLA DE ESPINACA			
No DE RECETA:		02	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1200	gr.	Espinacas	2,00
16	un.	Huevos	1,44
200	gr.	Miga de pan remojado en leche	0,65
300	gr.	Queso rallado	1,30
10	gr.	Mejorana picadas	0,01
4	gr.	Ajo finamente picado	0,01
174	gr.	Aceite	0,54
		Sal y pimienta al gusto	0,01

PROCEDIMIENTO	
Lave las hojas de espinaca, hiérvalas, exprímalas, córtelas en tiras y colóquelas en un bol. En otro bol coloque los huevos con la miga de pan remojada y exprimida, y condimente con el queso rallado, la mejorana, el ajo, la sal y la pimienta. Mezcle con cuidado hasta lograr un preparado uniforme y agregue las espinacas. En un sartén de veinte centímetros de diámetro, caliente el aceite y, cuando este tibio, vierta la preparación. Acomódelas en la sartén y déjelas cocer lentamente a fuego bajo. Cuando la tortilla este cocida por un lado, voltéela y hágala cocer por el otro lado. Debe quedar muy dorada por fuera pero tierna por dentro.	
K /CAL POR PORCION	516,94
COSTO TOTAL DE LA RECETA	5,96
COSTO POR PORCION	0,75

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 324. Receta Estándar Chocolate Caliente

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CHOCOLATE CALIENTE			
No DE RECETA:			03
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
82	gr.	Chocolate amargo/ bitter	0,20
131	gr.	Azúcar	0,10
114	gr.	Agua	0,01
1143	gr.	Leche	1,00
8	gr.	Café	0,12
PROCEDIMIENTO			
Calentar la leche y agregar el chocolate trozado, azúcar y café. Mezclar hasta obtener una textura cremosa. Servir en tazas. Decorar con crema chantillí, canela en polvo y un rulo de chocolate.			
K /CAL POR PORCION			185,73
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,43
COSTO POR PORCION			0,18

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 325. Receta Estándar Trigopan

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TRIGOPAN			
No DE RECETA:			04
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
13	gr.	Levadura	0,02
16	gr.	Agua tibia	0,01
5	gr.	Sal fina	0,01
77	gr.	Miel de maíz	0,29
267	gr.	Leche tibia	0,27
333	gr.	Harina de trigo	0,36
83	gr.	Harina de maíz	0,09
83	gr.	Harina integral	0,10
PROCEDIMIENTO			
Disolver en un bol la levadura en el agua y dejar reposar en lugar templado durante 10 minutos. Colocar en un recipiente la sal, la miel de maíz, la leche y mezclar hasta disolver la miel. Agregar la levadura y, poco a poco, las 3 harinas previamente tamizadas. Trabajar con las manos hasta formar una masa lisa. Distribuir en un molde para budín inglés enmantecado y enharinado. Dejar leudar y hornear.			
K /CAL POR PORCION			160
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,15
COSTO POR PORCION			0,19

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 326. Total Costo Menú Desayuno N° 14

COSTO TOTAL DEL MENÚ	16,54
COSTO POR PORCION	2,06
Utilidad (30%)	0,62
Materia prima (20%)	0,41
Mano de obra (25%)	0,52
Servicios básicos (25%)	0,52
TOTAL COSTO POR PORCION	4,12

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 327. Total K /cal Menú Desayuno N° 14

K /CAL POR PORCION	951
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 328. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA MAÑANA			
No DE RECETA:			05
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Quaker Alpina	4,80
800	gr.	Uvas	1,74
8	un.	Pan Integral	0,70
PROCEDIMIENTO			
Empacar en cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
KL /CAL POR PORCION			160,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA			7,24
COSTO POR PORCION			0,91
UTILIDAD (50%)			0,46
COSTO TOTAL POR PORCION			1,37

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 329. Receta Estándar Sopa de Pescado y Tomate

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SOPA DE PESCADO Y TOMATE			
No DE RECETA:			06
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1400	gr.	Lomo de cerdo	4,80
160	gr.	Mantequilla	0,35
600	gr.	Cebollitas	0,14
10	gr.	Canela	0,28
10	gr.	Ajo	0,80
4	gr.	Laurel	0,22
160	gr.	Caldo	0,06
80	gr.	Vino	0,04
29	gr.	Azúcar	0,07
		Aderezo	0,01
4	un.	Manzanas	0,48
4	gr.	Canela	0,04
9,66	gr.	Azúcar	3,00
		Sal y pimienta	4,80
PROCEDIMIENTO			
<p>Limpié y corte los pescados en trozos. Corte el puerro en medianas delgadas y rehóguelo en aceite junto con dos cebollas, a fuego bajo hasta que estén transparentes. Agregue los trozos de pescado y deje sudar durante cinco minutos. Añada los tomates, la pasta de tomate, el ajo en pasta, la rama de eneldo, el azafrán y sazone con sal y pimienta. Vierta el caldo de pescado, lleve a ebullición y deje cocinar a fuego medio durante una hora, espumado de vez en cuando. Retire las cabezas. Licue la sopa durante unos instantes y luego pásela por un colador, apretando bien para extraer todo el líquido posible. Lleve de nuevo a ebullición y rectifique la sazón. Para la guarnición, pincele las rebanadas de pan baguette con el aceite de oliva. Lleve al horno para que se sequen y tomen poco de color. Fróteles con el diente de ajo sin apretar mucho.</p>			
K /CAL POR PORCION			348,54
COSTO TOTAL DE LA RECETA			10,29
COSTO POR PORCION			1,29

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 330. Receta Estándar Mezcla de Vegetales

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEZCLA DE VEGETALES			
No DE RECETA:			07
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1	un.	Manojo de brócoli	0,40
1	un.	Zanahorias pequeñas	0,10
1	un.	Cabeza de coliflor	0,30
1	un.	Pimiento rojo grande	0,10
58	gr.	Agua	0,05
PROCEDIMIENTO			
Pique el brócoli, las zanahorias y el coliflor en pedazos de 1 pulgada; colóquelos en una olla. Rebane el pimiento verde en tiras de 1/2 pulgada y rocíelo por encima. Vierta el agua sobre los vegetales. Cocine a temperatura media aproximadamente 15 minutos. Deje reposar con la tapa de 8 a 10 minutos.			
K /CAL POR PORCION			4,82
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,95
COSTO POR PORCION			0,12

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 331. Receta Estándar Atún Marinado a la Parrilla

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ATUN MARINADO A LA PARRILLA			
No DE RECETA:			08
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
920	gr.	Filetes de atún	8,00
267	gr.	Vino blanco seco	1,70
80	gr.	Cebolla colorada picada	0,09
4	gr.	Laurel	0,20
39	gr.	Perejil y tomillo	0,08
160	gr.	Tomates	0,35
3	un.	Limonas	0,28
107	gr.	Aceite	0,27
		Sal, pimienta	0,02
		Salsa Tártara	
80	gr.	Mayonesa	0,72
160	gr.	Pepinillos	0,35
80	gr.	Puerros	0,09
1	gr.	Huevo duro	0,09
PROCEDIMIENTO			
<p>Preparar una marinada con aceite, el vino, la cebolla cortada, el laurel, perejil y tomillo. Sazonar con sal y pimienta. Mezclar y cubrir con ella los filetes de atún, durante una hora y media. Calentar la parrilla a fuego muy fuerte y asar los filetes, hasta que se doren. Pintar con el adobo, de vez en cuando. Poner en una fuente, acompañado con los tomates partidos por la mitad y dejar terminar de cocer en el horno.</p> <p>Salsa Tártara: Picar muy menudo las cebolletas, pepinillos, puerros y el huevo duro. Añadirlo cuidadosamente a la salsa mayonesa. El secreto para que los filetes no se peguen es ponerlos en la parrilla cuando este muy caliente. Dejar hacer más del primer lado, dar la vuelta y cocer unos segundos más.</p>			
K /CAL POR PORCION			752,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			12,24
COSTO POR PORCION			1,53

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 332. Receta Estándar Papas Gratinadas al Vapor

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAPAS GRATINADAS AL VAPOR			
No DE RECETA:			09
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
7	un.	Papas medianas	0,20
1	un.	Cebolla amarilla pequeña	0,10
153	gr.	Queso cheddar	1,00
38	gr.	Páprika	0,10
PROCEDIMIENTO			
Caliente 2 pulgadas de agua en una olla. Pique las papas (con piel) en rodajas delgadas y póngalas en el colador; agregue la cebolla. Coloque el colador sobre el agua caliente en la olla. Tape y cocine al vapor a temperatura media durante 12 a 15 minutos o hasta ablandar las papas. Rocié con queso y tape; deje reposar durante 1 minuto para derretir el queso. Rocié con la páprika.			
K /CAL POR PORCION			146,89
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,40
COSTO POR PORCION			0,18

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 333. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 334. Receta Estándar Queso de Leche

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: QUESO DE LECHE			
No DE RECETA:			10
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Huevos	0,72
267	gr.	Azúcar molida	0,20
39	gr.	Esencia de vainilla	0,25
533	gr.	Leche	0,40
PROCEDIMIENTO			
Bata ligeramente con un tenedor los huevos y el azúcar molida, agregue la esencia de vainilla y la leche, revuelva bien y coloque en un molde acaramelado; ponerlo en baño María en el horno a temperatura baja, aproximadamente 20 minutos. Sírvalo frío.			
K /CAL POR PORCION			189,63
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,57
COSTO POR PORCION			0,20

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 335. Total Costo Menú Almuerzo N° 14

COSTO TOTAL DEL MENÚ	34,45
COSTO POR PORCION	4,31
Utilidad (30%)	1,29
Materia Prima (20%)	0,86
Mano de Obra (25%)	1,08
Servicios Básicos (25%)	1,08
TOTAL COSTO POR PORCION	8,62

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 336. Total K /cal Menú Almuerzo N° 14

K /CAL POR PORCION	1341
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 337. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA TARDE			
No DE RECETA:			11
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Leche de Soya	5,60
8	un.	Mandarina	0,80
8	un.	Pan Integral	0,70
PROCEDIMIENTO			
Empacar cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
KIL /CAL POR PORCION			160
COSTO TOTAL DE LA RECETA			7,10
COSTO POR PORCION			0,89
UTILIDAD (50%)			0,45
COSTO TOTAL POR PORCION			1,34

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 338. Receta Estándar Verduras Salteadas

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: VERDURAS SALTEADAS			
No DE RECETA:			12
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2	un.	Zuquini	1,60
2	un.	Brócoli	0,80
4	un.	Zanahoria	0,30
6	un.	Tallo de apio	0,40
4	un.	Pimiento rojo	0,50
4	un.	Pimiento verde	0,50
200	gr.	Aceite de oliva	0,80
60	gr.	Orégano	0,30
0	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03

PROCEDIMIENTO	
Poner todos los vegetales sobre el sartén con aceite de oliva, luego dorar por unos minutos, salpimentar y servir caliente.	
K /CAL POR PORCION	264
COSTO TOTAL DE LA RECETA	5,26
COSTO POR PORCION	0,66

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 339. Receta Estándar Lomo en Salsa Cazadora

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: LOMO EN SALSA CAZADORA			
No DE RECETA:		13	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1000	gr.	Lomo fino	5,30
600	gr.	Tocino	4,20
1200	gr.	Salsa pomodoro	5,60
320	gr.	Crema de leche	2,40
		Sal	0,03
		Pimienta	0,03
PROCEDIMIENTO			
Sellar el lomo en la plancha y después poner en el horno durante 20 minutos a 160 °C para la salsa refreír el tocino hasta que suelte la grasa y agregamos la salsa pomodoro y dejamos que reduzca a fuego lento y para servir agregar la crema de leche.			
KIL /CAL POR PORCION		264	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		5,26	
COSTO POR PORCION		0,66	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 340. Receta Estándar Barbarois de Limón

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BARBAROIS DE LIMON			
No DE RECETA:			14
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Limón	0,50
8	un.	Naranjas	1,20
12	un.	Yemas de huevo	0,60
8	un.	Claras de huevo	0,60
300	gr.	Azúcar	0,40
20	gr.	Gelatina sin sabor	0,30
160	gr.	Agua	0,03
PROCEDIMIENTO			
<p>Batir las yemas con el azúcar hasta que estén espumosas. Exprimir lo limones, la naranja y añadir la gelatina sin sabor, disolver en temperatura muy baja sin que hierva añadir a la mezcla anterior.</p> <p>Montar las claras a punto de nieve y mezclar al preparado anterior cuidando que no se baje. Calentamos un poco de mantequilla hasta que se disuelva y con ella engrasamos un molde. Disponemos en la mezcla y refrigeramos mínimo 4 horas antes de desmolde.</p>			
K /CAL POR PORCION			224
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,63
COSTO POR PORCION			0,45

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 341. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8
COSTO POR PORCION	1

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 342. Total Costo Menú Cena N° 14

COSTO TOTAL DEL MENÚ	22,15
COSTO POR PORCION	2,77
Utilidad (30%)	0,83
Materia prima (20%)	0,55
Mano de obra (25%)	0,69
Servicios básicos (25%)	0,69
TOTAL COSTO POR PORCION	5,54

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 343. Total K /cal Menú Cena N° 14

K/CAL POR PORCION	690
--------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.15 Menú N° 15

Cuadro N° 344. Receta Estándar Batido de Guineo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE GUINEO			
No DE RECETA:			01
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
800	gr.	Leche	0,60
8	un.	Guineo	0,80
4	gr.	Vainilla	0,1
116	gr.	Azúcar	0,09
		Hielo al gusto	0,05
PROCEDIMIENTO			
Lique el guineo con la leche, luego añada la esencia de vainilla, agregue azúcar y el hielo al gusto; bata y sírvala con hielo.			
K/CAL POR PORCION			163,13
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,64
COSTO POR PORCION			0,21

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 345. Receta Estándar Tortilla de Esparrago

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TORTILLA DE ESPARRAGO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
300	gr.	Espárragos verdes	2,03
29	gr.	Aceite	0,09
30	gr.	Mantequilla	0,13
230	gr.	Cebolla blanca picada	0,25
12	un.	Huevos	1,08
145	gr.	Queso parmesano rallado	0,79
29	gr.	Menta fresca picada	0,06
58	gr.	Perejil picado	0,13
2	gr.	Sal	0,01
2	gr.	Pimienta blanca	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Precalente el horno a 180 grados. Blanquee los espárragos en agua con sal durante ocho minutos. Detenga la cocción con agua fría y córtelos en trozos de cuatro centímetros aproximadamente. En un sartén caliente el aceite y la mantequilla a fuego medio. Agregue la cebolla, y rehogue durante cuatro minutos. Añada la menta, el perejil y los espárragos.</p> <p>Extiéndalos sobre la superficie de la sartén. Agregue a los huevos el queso parmesano, la sal y la pimienta y mezcle. Vierta esta mezcla sobre los espárragos, en el sartén. Una vez que la mezcla de huevo este firme en los bordes, empújela ligeramente hacia los bordes. Repita este procedimiento, teniendo cuidado de mantener la forma chata de la tortilla, hasta que la superficie este prácticamente cuajada. Lleve la sartén al horno para terminar la cocción, que demorara aproximadamente tres minutos. Retire y desmolde la tortilla con cuidado sobre un plato. Puede servirla caliente, a temperatura ambiente o fría.</p>			
K /CAL POR PORCION			243,33
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,58
COSTO POR PORCION			0,57

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 346. Receta Estándar Café Pasado

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CAFÉ PASADO			
No DE RECETA:			03
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
60	gr.	Café molido	0,30
368	gr.	Azúcar	0,28
6	gr.	Agua	0,01
PROCEDIMIENTO			
Se coloca el café pasado en un colador de café o chuspa. Luego con se vierte en su interior una taza de agua previamente hervida. Se deja colar esta mezcla. Para sacar la esencia del café. Se hierve el resto del agua y se coloca su esencia al gusto, con azúcar.			
K /CAL POR PORCION			177,35
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,59
COSTO POR PORCION			0,07

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 347. Receta Estándar Pan Multigrano

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN MULTIGRANO			
No DE RECETA:			04
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
500	gr.	Agua tibia	0,02
6	gr.	Azúcar morena	0,01
63	gr.	Levadura en pasta	0,21
5	un.	Huevos	0,90
250	gr.	Margarina	0,75
400	gr.	Muyuelo	0,54
250	gr.	Linaza molida	0,54
250	gr.	Harina	0,27

PROCEDIMIENTO	
En un bowl ponemos la levadura con la leche y el agua tibia a fermentar de 15 a 20 minutos. En esta mezcla ponemos la margarina, los huevos y la sal y mezclamos bien, seguido agregamos la harina, el salvado de trigo, la avena, la linaza, mezclamos bien y vamos añadiendo mas harina si hiciera falta hasta obtener una masa suave. Ponemos a leudar de 30 a 40 minutos hasta que doble su tamaño. Luego sacamos amasamos y formamos un molde, pintamos con huevo y ajonjolí. Mandamos al horno por una hora a 180°.	
K /CAL POR PORCION	160
COSTO TOTAL DE LA RECETA	3,24
COSTO POR PORCION	0,41

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 348. Total Costo Menú Desayuno N° 15

COSTO TOTAL DEL MENÚ	10,05
COSTO POR PORCION	1,26
Utilidad (30%)	0,38
Materia Prima (20%)	0,25
Mano de Obra (25%)	0,32
Servicios Básicos (25%)	0,32
TOTAL COSTO POR PORCION	2,52

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 349. Total K /cal Menú Desayuno N° 15

K /CAL POR PORCION	744
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 350. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA MAÑANA			
No DE RECETA:		05	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Leche de Soya	5,60
8	un.	Mandarina	0,80
8	un.	Pan Integral	0,70

PROCEDIMIENTO	
Empacar cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envío.	
K/CAL POR PORCION	160
COSTO TOTAL DE LA RECETA	7,10
COSTO POR PORCION	0,89
UTILIDAD (50%)	0,45
COSTO TOTAL POR PORCION	1,34

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 351. Receta Estándar Sopa Fría de Maíz y Yuca

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SOPA FRIA DE MAIZ Y YUCA			
No DE RECETA:		06	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
920	gr.	Maíz dulce	1,40
320	gr.	Puerros pequeños	0,70
116	gr.	Mantequilla	0,50
760	gr.	Papa en cubos	0,20
760	gr.	Yuca en cubos	1,00
1600	gr.	Caldo de pollo	0,50
200	gr.	Crema dulce	0,60
58	gr.	Jerez	0,80
		Sal, pimienta	0,03
PROCEDIMIENTO			
Lique el maíz con un poco de agua. Pase por el colador. Saltee los puerros en la mantequilla durante cinco minutos. Agregue las papas, la yuca y el caldo. Cocine hasta que la yuca y la papa estén muy suaves. Lique rápidamente y pase por el colador. Junte con la mezcla de maíz. Deje enfriar en la refrigeradora. Sazone con sal y pimienta, añada la crema dulce y el jerez. Al servir, vierta el agua con gas. Decore con las hojuelas de yuca frita, las hojas de culantro y el jalapeño.			
K /CAL POR PORCION		660,03	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		5,77	
COSTO POR PORCION		0,72	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 352. Receta Estándar Escabeche de Pescado

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ESCABECHE DE PESCADO			
No DE RECETA:			07
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
920	gr.	Filetes de corvina	10,50
240	gr.	Cebolla colorada juliana	0,26
153	gr.	Salsa de tomate	0,83
4	gr.	Pimiento de olor	0,05
4	gr.	Clavo de olor	0,05
1	gr.	Hoja de laurel	0,01
39	gr.	Harina de trigo	0,03
19	gr.	Aceite	0,02
		Sal, pimienta molida	0,01
PROCEDIMIENTO			
Lave los filetes de pescado y alíñelos con sal y pimienta, páselos por la harina para que pierda la humedad. Quíteles el exceso de harina, fríalos en aceite bien caliente. Cuando estén bien fritos sáquelos y póngalos en otro recipiente. En un sartén freír la cebolla, hasta que este brillante. Añada la pimienta y el clavo de olor, la salsa de tomate, la hoja de laurel, pimienta molida y la corvina frita. Incorpore despacio para que absorba el sabor, luego retire del fuego. Sírvalo caliente acompañado con papas.			
KIL /CAL POR PORCION			394,88
COSTO TOTAL DE LA RECETA			11,76
COSTO POR PORCION			1,47

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 353. Receta Estándar Arroz con Pimentón

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ CON PIMENTON			
No DE RECETA:			08
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
833	gr.	Arroz	10,50
3	un.	Pimientos picados	0,26
2	un.	Cebollas picadas	0,83
2	un.	Dientes de ajo picados	0,05
134	gr.	Aceite	0,05
2	un.	Laurel	0,01
933	gr.	Caldo	0,03
	al gusto	Sal, pimienta	0,02
PROCEDIMIENTO			
Calentar el aceite y freír la cebolla, ajo y pimientos. Agregar el caldo, el arroz y el laurel. Dejar hervir hasta evaporar. Tapar y descansar 5 minutos.			
K /CAL POR PORCION			743,51
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,32
COSTO POR PORCION			0,29

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 354. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 355. Receta Estándar Helado de Menta

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HELADO DE MENTA			
No DE RECETA:			10
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
800	gr.	Crema batida	2,90
250	gr.	Azúcar	0,19
8	un.	Yemas de huevo	0,40
87	gr.	Licor de menta	0,50
100	gr.	Chocolate sin leche	0,60
PROCEDIMIENTO			
Poner el azúcar en un cazo con medio vaso de agua y dejarlo cocer unos 10 minutos a fuego suave. Poner las yemas en un bol, verter al almíbar, poco a poco, y cocerlo a baño a María, sin dejar de batirlo hasta que espese. Retirarlo del fuego, añadir la crema batida y el licor de menta y mezclarlo bien. Dejarlo en el congelador hasta que empiece a cuajar, retirarlo, batirlo con fuerza, agregar el chocolate rallado y volver a ponerlo en el congelador hasta que esté bien cuajado y firme. Servirlo en copas de helado.			
K /CAL POR PORCION			485,88
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,59
COSTO POR PORCION			0,57

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 356. Total Costo Menú Almuerzo N° 15

COSTO TOTAL DEL MENÚ	27,68
COSTO POR PORCION	3,46
Utilidad (30%)	1,04
Materia Prima (20%)	0,69
Mano de Obra (25%)	0,87
Servicios Básicos (25%)	0,87
TOTAL COSTO POR PORCION	6,92

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 357. Total K /cal Menú Almuerzo N° 15

K /CAL POR PORCION	1886
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 358. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDIA TARDE			
No DE RECETA:			11
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Leche Toni	4,00
8	un.	Manzana	2,00
8	un.	Pan Integral	0,70
PROCEDIMIENTO			
Empacar cada uno de los alimentos previamente lavados en la bolsa de envió.			
K /CAL POR PORCION			252,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,70
COSTO POR PORCION			0,84
UTILIDAD (50%)			0,42
COSTO TOTAL POR PORCION			1,26

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 359. Receta Estándar Guatita

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: GUATITA			
No DE RECETA:			12
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
613	gr.	Mondongo en cuadritos	2,67
39	gr.	Maní molido	0,15
1067	gr.	Agua	0,01
613	gr.	Papa picada	0,13
80	gr.	Cebolla colorada picada	0,09
80	gr.	Cebolla blanca picada	0,09
19	gr.	Culantro	0,04
80	gr.	Pimiento	0,17
80	gr.	Tomate picado	0,17
39	gr.	Achiote	0,12
6	gr.	Ajo machacado	0,01
400	gr.	Leche	0,30
3	un.	Aguacate	1,00

PROCEDIMIENTO	
En una olla con abundante agua hirviendo, ponga un poquito de aceite y sal, cocine el fideo tallarín. Después de escurrirlo y enjuague en agua fría, poner en un recipiente. Aparte licue la cebolla colorada, cebolla blanca, el pimiento y la hierbita, condimente con sal, pimienta, ajo y comino. En un sartén poner el licuarlo, la mantequilla, la carne molida, la pasta de tomate, la salsa de tomate, revuelva, y sofría hasta que dore, incorporar los tallarines la carne. Servir acompañado con maduros fritos o pan de molde.	
K /CAL POR PORCION	534,13
COSTO TOTAL DE LA RECETA	4,95
COSTO POR PORCION	0,62

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 360. Receta Estándar Arroz Blanco

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ BLANCO			
No DE RECETA:		13	
PORCIONES:		8	
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
500	gr.	Arroz	0,45
8000	gr.	Agua	0,02
3	gr.	Sal	0,03
2	gr.	Aceite	0,25
PROCEDIMIENTO			
Poner a hervir el agua cuando este hirviendo añadir la sal y el arroz dejar hervir por 10 minutos escurrir y poner a fuego lento, añadir el aceite y dejar cocer durante 15 minutos.			
K /CAL POR PORCION		21,90	
COSTO TOTAL DE LA RECETA		0,75	
COSTO POR PORCION		0,09	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 361. Receta Estándar Dulce de Mandarina

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: DULCE DE MANDARINA			
No DE RECETA:			14
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
800	gr.	Jugo de mandarina	3,00
460	gr.	Azúcar	0,35
6	un.	Claros de huevo	0,54
20	gr.	Leche condensada	0,10
44	gr.	Gelatina sin sabor	0,40
PROCEDIMIENTO			
En un recipiente bata las claras de huevo a punto de nieve y poco a poco agregue azúcar, con una taza de jugo de mandarina y la gelatina. Ponga en un molde y colóquelo en la refrigeradora hasta que cuaje. Salsa: Mezcle la leche condensada, el resto del jugo de mandarina y unos pedazos de mandarina. Sirva el postre con esta salsa.			
K /CAL POR PORCION			240
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,39
COSTO POR PORCION			0,55

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 362. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 363. Total Costo Menú Cena N° 15

COSTO TOTAL DEL MENÚ	13,33
COSTO POR PORCION	1,67
Utilidad (30%)	0,50
Materia Prima (20%)	0,33
Mano de Obra (25%)	0,42
Servicios Básicos (25%)	0,42
TOTAL COSTO POR PORCION	3,34

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 364. Total K /cal Menú Cena N° 15

K /CAL POR PORCION	644
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.16 Menú N° 16

Cuadro N° 365. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 366. Receta Estándar Ensalada de Porotos

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE POROTOS			
No DE RECETA:			01
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
400	gr.	Porotos blancos secos	0,70
307	gr.	Cebollas	0,40
13	gr.	Laurel, tomillo, romero, perejil	0,10
38	gr.	Vinagre	0,06
76	gr.	Aceite de oliva	0,20
	al gusto	Perejil picado	0,03
	al gusto	Sal y pimienta	0,03
PROCEDIMIENTO			
<p>Hacer el bouquet garní envolviendo, a modo de paquetito, las hierbas con una gasa. Atar con piolín. Reservar. Colocar los porotos previamente remojados durante 12 horas en una olla grande con abundante agua fría. A fuego medio suave, llevarlos a ebullición (de 30 a 40 min.). Colarlos en otra olla con agua hirviendo junto al bouquet garní y una cebolla. Cocinar aproximadamente por 90-120 minutos a fuego suave. Mientras tanto, pelar la cebolla. Lavar bien los morrones. Cortar la cebolla en finas láminas y los morrones en cubitos. Reservar. 5 minutos antes de que termine su cocción, salpimentar los porotos. Colarlos y dejados enfriar. Mientras se enfrían, preparar la vinagreta mezclando vinagre, aceite, sal y pimienta. Colocar todos los vegetales cortados en un bol grande y aliñar con la vinagreta. Agregar semillas de sésamo y perejil picado. Mezclar bien.</p>			
K /CAL POR PORCION			256,17
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,52
COSTO POR PORCION			0,19

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 367. Receta Estándar Chocolate Caliente

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CHOCOLATE CALIENTE			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
82	gr.	Chocolate amargo o bitter	0,20
131	gr.	Azúcar	0,10
114	gr.	Agua	0,01
1143	gr.	Leche	1,00
8	gr.	Café	0,12
PROCEDIMIENTO			
Calentar la leche y agregar el chocolate trozado, azúcar y café. Mezclar hasta obtener una textura cremosa. Servir en tazas. Decorar con crema chantillí, canela en polvo y un rulo de chocolate.			
K /CAL POR PORCION			185,73
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,43
COSTO POR PORCION			0,18

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 368. Receta Estándar Pan Multigrano

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN MULTIGRANO			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
500	gr.	Agua tibia	0,02
6	gr.	Azúcar morena	0,01
63	gr.	Levadura en pasta	0,21
5	un.	Huevos	0,90
250	gr.	Margarina	0,75
500	gr.	Muñuelo	0,54
250	gr.	Linaza molida	0,54
250	gr.	Harina	0,27

PROCEDIMIENTO	
En un bowl ponemos la levadura con la leche y el agua tibia a fermentar de 15 a 20 minutos. En esta mezcla ponemos la margarina, los huevos y la sal y mezclamos bien, seguido agregamos la harina, el salvado de trigo, la avena, la linaza, mezclamos bien y vamos añadiendo mas harina si hiciera falta hasta obtener una masa suave. Ponemos a leudar de 30 a 40 minutos hasta que doble su tamaño. Luego sacamos amasamos y formamos un molde, pintamos con huevo y ajonjolí. Mandamos al horno por una hora a 180°.	
K /CAL POR PORCION	160
COSTO TOTAL DE LA RECETA	4,24
COSTO POR PORCION	0,53

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 369. Costo Total Menú Desayuno N° 16

COSTO TOTAL DEL MENÚ	15,19
COSTO POR PORCIÓN	1,9
Utilidades (30%)	0,57
Materia Prima (20%)	0,38
Mano de Obra (25%)	0,48
Servicios Básicos (25%)	0,48
TOTAL MENÚ	3,80

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 371. Total K /cal Menú Desayuno N° 16

K /CAL POR PORCION	690
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 372. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Pan de centeno (rodaja)	0,40
8	un.	Avena	4,00
8	un.	Rodaja de piña	1,60
K /CAL POR PORCION			270
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,00
COSTO POR PORCION			0,75
Utilidad (50%)			0,38
TOTAL MENÚ			1.13

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 373. Receta Estándar Sancocho de Cola de Res

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SANCOCHO DE COLA DE RES			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2000	gr.	Huesos de rabo de res carnosos	7,20
5	un.	Tallos de cebolla larga	0,40
5	un.	Verdes	0,50
667	gr.	Yuca, pelada y troceada	1,45
333	gr.	Zapallo, partido con su cáscara	0,20
3	un.	Choclos tiernos, partidos	0,60
3	un.	Dientes de ajo, majados	0,10
7	un.	Hojas de cilantro	0,10
38	gr.	Cilantro, picado fino	0,10
		Sal, pimienta, cominos	

PROCEDIMIENTO	
<p>Caliente unos 4 litros de agua en una cazuela al fuego, añada el rabo de res y la cebolla y cueza a fuego vivo y con el recipiente tapado, durante 1 1/2 horas. Agregue los verdes pelados y troceados, cueza unos 25 minutos e incorpore la yuca, los ajos, cominos, sal y pimienta al gusto.</p> <p>Continúe cocinando durante unos 10 minutos, añada el zapallo, los choclos y las hojas de cilantro y deje que cueza a fuego lento durante 15 minutos más. Sirva espolvoreando con el cilantro picado.</p>	
K /CAL POR PORCION	774
COSTO TOTAL DE LA RECETA	1,33
COSTO POR PORCION	0,65

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 374. Receta Estándar Ensalada del Huerto

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DEL HUERTO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3	un.	Lechugas variadas	0,40
4	un.	Tomates pelados y cortados en gajos	0,40
6	un.	Espinaca picado fina en juliana	0,15
2	un.	Cebollas picadas en aros finos	0,20
3	un.	Huevos duros en gajos	0,30
1	gr.	Champiñones en tajadas finas	0,10
	al gusto	Sal, pimienta, vinagre, aceite de oliva	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Trozar la lechuga con los dedos y mezclar con los demás ingredientes. Aderezar con vinagreta. Terminar decorando con la cebolla, champiñones y pickles.</p>			
K /CAL POR PORCION			42,27
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,56
COSTO POR PORCION			0,20

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 375. Receta Estándar Arroz Criollo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ CRIOLLO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
57	gr.	Mantequilla.	0,19
2	un.	Cebolla Picada.	0,20
473	gr.	Arroz grano largo.	0,46
110	gr.	Fondo de pollo o agua, hirviendo.	0,20
PROCEDIMIENTO			
<p>Calentar la mantequilla en una olla gruesa. Poner la cebolla y saltear hasta que comience a suavizar. No dorar. Poner el arroz, sin lavar. Remover hasta que haya absorbido y esté totalmente cubierto con la mantequilla. Poner el líquido hirviendo. Poner a hervir con el arroz. Rectificar la sazón y cubrir apretadamente. Poner en un horno a 350 ° F y hornear por 18 a 20 minutos hasta que el líquido sea absorbido y esté seco y suelto. Probar el arroz. Y si no está hecho, reponga en el horno de 3 a 5 minutos. Sacar en una bandeja y desgranar el arroz con un tenedor. Este sacará el vapor y detendrá una sobre cocción hasta la hora del servicio. Si desea, agregue un poco de mantequilla cruda en el arroz terminado.</p>			
K /CAL POR PORCION			307,10
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,05
COSTO POR PORCION			0,13

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 376. Receta Estándar Pescado a la Marinera

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PESCADO A LA MARINERA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1000	gr.	Pescado de diversas clases	4,00
10	gr.	Tomillo	0,05
10	gr.	Perejil	0,03
2	gr.	Coñac	0,10
58	gr.	Harina	0,06
4	un.	Cebollas pequeñas	0,30
20	gr.	Hongos	0,30
4	un.	Cebollas grandes	0,30
2	un.	Laurel	0,05
20	gr.	Vino tinto	0,07
80	gr.	Mantequilla	0,24
8	un.	Dientes de ajo	0,20
		Sal y pimienta al gusto	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Cortar el pescado en trozos, a los cuales se les retira las espinas y se coloca en una fuente sobre un lecho de cebolla grande picada y los dientes de ajo. Sazonar todo con el tomillo, el laurel, el perejil picado, la sal y pimienta; se baña con el vino tinto en cantidad suficiente para cubrir el pescado totalmente.</p> <p>Colocado el recipiente en la lumbre, se deja hervir su contenido a fuego vivo y se le añade el coñac, previamente pasada por la llama, quedando el pescado al fuego y cocinándose por veinte minutos más. Después de lo cual se coloca en una bandeja honda y se cocina unos minutos la salsa que ha quedado con una cucharada de mantequilla derretida y trabaja en el fuego con un poco de harina; se agregan los hongos, las cebollas pequeñas cocinadas a parte en mantequilla y se hacen cocinar por diez minutos más. Se vierte la salsa sobre el pescado al servir.</p>			
K /CAL POR PORCION			236,73
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,71
COSTO POR PORCION			0,71

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 377. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 378. Receta Estándar Ensalada de Frutas

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE FRUTAS			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3	un.	Bananas, rebanadas en rodajas de 1/2 pulgada.	0,30
3	un.	Manzanas, picadas en cubos de 1/2 pulgada.	0,60
3	un.	Peras, picadas un cubos de 1/2 pulgada	0,45
3		Naranjas, divididas en cuartos.	0,15
PROCEDIMIENTO			
Coloque las bananas, las manzanas y las peras en un envase. Exprima el jugo de la naranja sobre la mezcla de las frutas. Raspe la pulpa restante de la concha de la naranja y agréguela a la ensalada. Mezcle suavemente. Sirva inmediatamente.			
K /CAL POR PORCION			69,58
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,50
COSTO POR PORCION			0,19

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 379. Costo Total Menú Almuerzo 16

COSTO TOTAL DEL MENÚ	17,70
COSTO POR PORCIÓN	2,70
Utilidades (30%)	0,80
Materia Prima (20%)	0,50
Mano de Obra (25%)	0,70
Servicios Básicos (25%)	0,70
COSTO TOTAL MENÚ	5,40

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 381. Total K /cal Menú Almuerzo N° 16

K /CAL POR PORCION	1448
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 382. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	pan de cebada (rodaja)	0,40
8	un.	yogurt bebible (regeneris)	4,00
800	gr.	frutilla	2,40
K /CAL POR PORCION			202
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,80
COSTO POR PORCION			0,85
Utilidad (50 %)			0,43
TOTAL MENÚ			1,28

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 383. Receta Estándar Ensalada de Piña

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE PIÑA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1600	gr.	Manzana	5,40
800	un.	Piña	2,50
1	un.	Latas de durazno	3,40
160	gr.	Mayonesa	1,80
PROCEDIMIENTO			
Mezclar la mayonesa con un poco de crema de leche y almíbar de los duraznos, mezclar las frutas y servir las con la salsa picados en bastoncitos.			
K /CAL POR PORCION			373,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			13,10
COSTO POR PORCION			1,64

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 384. Receta Estándar T – Bone al Grill

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: T – BONE AL GRILL			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	T Bone	12,50
200	gr.	Ajo	0,40
600	gr.	Sal	0,03
600	gr.	Pimienta	0,03
600	gr.	Mantequilla	1,80
	al gusto	Orégano	0,20
	al gusto	Perejil	0,20
PROCEDIMIENTO			
Aliñar los T Bone con todos los ingredientes anteriores y asar en el grill.			
K /CAL POR PORCION			765,36
COSTO TOTAL DE LA RECETA			15,16
COSTO POR PORCION			1,90

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 385. Receta Estándar Tarta de limón

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TARTA DE LIMÓN			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
200	gr.	Biscochos blanditos	5,40
100	gr.	Margarina	2,50
400	ml.	Zumo de limón	3,40
14	un.	Huevos	4,30
200	gr.	Queso blanco	4,00
120	gr.	Azúcar	0,50
40	gr.	Gelatina	0,50
PROCEDIMIENTO			
Desmenuce los biscochos y mézclelos con la margarina ligeramente fundida y cubrir con esta preparación un molde para pie, mezclar el zumo de limón con los huevos, el azúcar y llevarlo a fuego lento unos minutos, derretir la gelatina en agua con ayuda de calor suave y añadir el queso blanco y mezclar bien con la preparación anterior, cubrir la base de biscocho con la crema y refrigerar hasta que se endure.			
K /CAL POR PORCION			473,09
COSTO TOTAL DE LA RECETA			20,6
COSTO POR PORCION			2,58

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 386. Costo Total Menú Cena 16

COSTO TOTAL DEL MENÚ	36,30
COSTO POR PORCIÓN	4,50
Utilidades (30%)	1,40
Materia Prima (20%)	0,90
Mano de Obra (25%)	1,10
Servicios Básicos (25%)	1,10
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	9,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 388. Total K /cal Menú Cena N° 16

K /CAL POR PORCION	1227
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.17 Menú N° 17

Cuadro N° 389. Receta Estándar Batido de Durazno

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE DURAZNO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
16	un.	Duraznos pelados	2,50
232	gr.	Leche de condensada	1,50
800	gr.	Leche	0,60
116	gr.	Azúcar morena	0,09
		Hielo al gusto	0,05
PROCEDIMIENTO			
Lique los duraznos con la leche y el azúcar, agregue hielo al gusto, bata y sívalo.			
K /CAL POR PORCION			259,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,74
COSTO POR PORCION			0,59

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 390. Receta Estándar Mellocos Criollos

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MELLOCOS CRIOLLOS			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
789	gr.	Mellocos blancos	1,25
197	gr.	Cebolla perla	2,70
16	gr.	Achiote	0,10
33	gr.	Aceite	0,23
6	gr.	Ají peruano	0,20
143	gr.	Pimiento verde	0,29
74	gr.	Cilantro	0,10
133	gr.	Ajo	1,20
2	un.	Huevos	0,73
		Sal y pimienta al gusto	0,10
PROCEDIMIENTO			

Picara la cebolla finamente y freírla en el aceite. Agregar los ajos previamente licuados con un poco de agua, colocar el cilantro picado, el ají peruano y revolverlo durante 2 minutos logrando un refrito a esto colocar los mellocos previamente hervidos en trocitos pequeños. Agregar sal y pimienta al gusto. Si desea agréguele un huevo para revolverlo en esta mezcla.

K /CAL POR PORCION	182,37
COSTO TOTAL DE LA RECETA	6,80
COSTO POR PORCION	0,85

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 391. Receta Estándar Agua Aromática

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: AGUA AROMÁTICA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
43	gr.	Especies Aromática	0,41
200	gr.	Azúcar	0,05
3200	gr.	Agua	0,41
PROCEDIMIENTO			
Se hierve el agua y se coloca la hierba aromática, apagar al instante, agregar azúcar.			
K /CAL POR PORCION			96,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,41
COSTO POR PORCION			0,05

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 392. Receta Estándar Tostada

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TOSTADA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Pan integral cortadas en rodajas	1,00
66	gr.	Mantequilla	0,52
K /CAL POR PORCION			160
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,52
COSTO POR PORCION			0,19

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 393. Costo Total Menú Desayuno 17

COSTO TOTAL DEL MENÚ	13,47
COSTO POR PORCIÓN	1,68
Utilidades (30%)	0,50
Materia Prima (20%)	0,30
Mano de Obra (25%)	0,40
Servicios Básicos (25%)	0,40
TOTAL MENÚ	3,40

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 395. Total K /cal Menú Desayuno N° 17

K /CAL POR PORCION	698
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 396. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Rodaja de pan de avena	0,40
8	un.	Jugo de durazno (natura)	4,00
8	un.	Manzana	1,20
K /CAL POR PORCION			234
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,60
COSTO POR PORCION			0,70
Utilidad (50%)			0,35
TOTAL MENÚ			1,05

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 397. Receta Estándar Crema de Choclo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CREMA DE CHOCLO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
500	gr.	Carne de chancho	1,80
8	un.	Dientes de ajo	0,20
2	un.	Cebolla blanca	0,20
920	gr.	Papas en cortes finos y fritos	0,37
1500	gr.	Choclo maduro	1,80
4000	gr.	Agua	0,10
4	un.	Yemas de huevo	0,40
460	gr.	Taza de leche	0,32
58	gr.	Mantequilla	0,19
		Sal y pimienta al gusto	1,80

PROCEDIMIENTO

Preparar el caldo con un litro de agua, carne, cebolla, ajo, sal y pimienta; cuando esté listo cernir. Con el otro litro de agua licuar el choclo, cernir y al fuego añadiendo el caldo y la mantequilla, hervir por unos quince minutos sin dejar de revolver, evitando que se quemé. Poner en un recipiente las yemas de huevo con la leche, batir hasta que estén espumosas, luego verter en chorro fino sobre la sopa y revolver continuamente para que no se corte. Mantener un momento más sobre el fuego y sacar en el instante en que principie a hervir, servir con las papas fritas.

K /CAL POR PORCION	425,57
COSTO TOTAL DE LA RECETA	5,38
COSTO POR PORCION	0,67

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 398. Receta Estándar Ensalada de Col y Zanahoria

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
920	gr.	Col cruda rallada	0,40
2000	gr.	Zanahorias crudas ralladas	0,80
230	gr.	Cebolla picada	0,20
173	gr.	Jugo de limón	0,20
173	gr.	Vinagre	0,25
76	gr.	Azúcar	0,13
	al gusto	Sal	0,01
	al gusto	Pimienta	0,01
PROCEDIMIENTO			
Combinar la col, la zanahoria y la cebolla en un recipiente mediano. Agregar el aderezo preparado con el jugo de limón, el vinagre, el azúcar, la sal y la pimienta. Servir bien fría.			
K /CAL POR PORCION			218,09
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,00
COSTO POR PORCION			0,25

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 399. Receta Estándar Arroz Verde

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ VERDE			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
400	gr.	Arroz pre-cocinado	0,40
1000	gr.	Espinacas	1,00
12	un.	Cebolletas pequeñas	1,20
2	un.	Puerro mediano	0,40
2	un.	Diente de ajo	0,10
300	gr.	Queso rallado tipo mozzarella	1,40
0,50	gr.	Caldo de verduras	0,10
50	gr.	Mantequilla o margarina	0,15
		Perejil y cilantro picados	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>En la cazuela, rehogue el arroz con la manteca a fuego lento, durante unos 10 minutos, revolviendo continuamente con la cuchara de madera hasta que esté dorado. Agregue el caldo, salpimente a gusto, suba a fuego a medio/alto y siga revolviendo hasta que hierva. Baje a fuego lento, tape y cueza durante unos 20 minutos. Retire y reserve tapado. Mientras tanto, en una sartén, rehogue a fuego medio la cebolla y el puerro picado con el aceite, durante unos 5 minutos, mezclando continuamente. Agregue la espinaca, baje la llama a lenta, tape y cocine 10 minutos más.</p> <p>Agregue las cebollas y cocine revolviendo 1 minuto. Incorpore el arroz reservado y mezcle todo muy bien. Termine el plato con el queso mozzarella y abundante perejil y cilantro picados.</p>			
K /CAL POR PORCION			401,72
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,77
COSTO POR PORCION			0,60

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 400. Receta Estándar Carne de Cerdo al Horno

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CARNE DE CERDO AL HORNO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1200	gr.	Lomo de cerdo	4,11
29	gr.	Manteca	1,30
460	gr.	Agua caliente	0,01
		Sal y pimienta al gusto	
PROCEDIMIENTO			
En una cacerola unte la manteca y coloque la carne de tal forma que entre casi apretada; sazone con sal y pimienta, agréguese el agua caliente e introduzca al horno la cacerola por una hora aproximadamente. Este asado puede servirse frío o caliente.			
K /CAL POR PORCION			428,22
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,42
COSTO POR PORCION			0,68

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 401. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 402. Receta Estándar Mandarinas en Almíbar

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MANDARINAS EN ALMÍBAR			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
13	un.	Mandarinas	0,52
19	gr.	azúcar glass	0,02
38	gr.	agua de azar	0,1
3	un.	Nueces	0,1
PROCEDIMIENTO			
<p>Pelar un poco de piel de mandarina para hacer una fina juliana y reservar; además de exprimir dos mandarinas y guardar el zumo. Luego, pelar el resto de mandarinas retirando el máximo posible de tiras blancas y depositarlas en un bol. Por otra parte, mezclar el zumo de mandarina, el azúcar glass y el agua de azahar para verter y cubrir las mandarinas, dejar reposar y enfriar en la nevera hasta su servicio.</p> <p>En una olla pequeña con agua hirviendo, introducir la juliana de la piel de mandarinas durante 1 minuto. Escurrirla y dejarla enfriar. Decorar con la juliana y las nueces picadas.</p>			
K /CAL POR PORCION			81,43
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,74
COSTO POR PORCION			0,09

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 403. Costo Total Menú Almuerzo 17

COSTO TOTAL DEL MENÚ	25,57
COSTO POR PORCIÓN	3,20
Utilidades (30%)	1,00
Materia Prima (20%)	0,60
Mano de Obra (25%)	0,80
Servicios Básicos (25%)	0,80
TOTAL MENÚ	6,40

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 405. Total K /cal Menú Almuerzo N° 17

K /CAL POR PORCION	1561
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 406. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Yogurtmet	4,00
960	gr.	Sandia	2,00
8	un.	Pan integral	0,70
K /CAL POR PORCION			252,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,70
COSTO POR PORCION			0,84
Utilidad (50%)			0,42
TOTAL MENÚ			1,26

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 407. Receta Estándar Papas al perejil

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAPAS AL PEREJIL			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1000	gr.	Papas	0,80
400	gr.	Mantequilla	0,45
	al gusto	Perejil	0,15
	al gusto	Sal	0,03
PROCEDIMIENTO			
Cocine las papas con agua salada. Luego, en un sartén saltearlas con la mantequilla y el perejil.			
K /CAL POR PORCION			460
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,43
COSTO POR PORCION			0,18

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 408. Receta Estándar Medallones de pescado en Salsa de Naranja

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEDALLONES DE PESCADO EN SALSA DE NARANJA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Pez espada	2,30
333	gr.	Aceite	1,24
147	gr.	Harina	0,23
333	gr.	Leche	0,54
40	gr.	Harina	0,30
133	gr.	Jugo de naranja	0,40
1	un.	Ají	0,03
53	gr.	Mantequilla	0,45
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03
	al gusto	Nuez moscada	0,03
PROCEDIMIENTO			
Salpimentar y enharinar los medallones de pescado. Freírlos en aceite bien caliente. Con la leche, harina, mantequilla, sal, nuez moscada y pimienta al gusto preparar una salsa blanca. Cuando la salsa esté cocida, fuera del fuego agregar el ají y jugo de naranja. Cubrir los medallones fritos con esta salsa y servir.			
K /CAL POR PORCION			576,38
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,58
COSTO POR PORCION			0,70

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 409. Receta Estándar Plato de Fruta de Temporada

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PLATO DE FRUTA DE TEMPORADA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
800	gr.	Sandía	1,50
800	gr.	Melón	1,30
800	gr.	Papaya	1,00
600	gr.	Uvas	2,30
PROCEDIMIENTO			

Pique la sandía, el melón y la papaya. Sirva en un plato con las uvas.	
K /CAL POR PORCION	184
COSTO TOTAL DE LA RECETA	6,10
COSTO POR PORCION	0,76

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 410. Costo Total Menú Cena N° 17

COSTO TOTAL DEL MENÚ	15
COSTO POR PORCIÓN	1,88
Utilidades (30%)	0,60
Materia Prima (20%)	0,40
Mano de Obra (25%)	0,50
Servicios Básicos (25%)	0,50
TOTAL MENÚ	3,80

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 412. Total K /cal Menú Cena N° 17

K /CAL POR PORCION	1124
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.18 Menú N° 18

Cuadro N° 413. Receta Estándar Batido de Mora

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE MORA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
464	gr.	Mora	2,50
1200	gr.	Leche	0,78
176	gr.	Azúcar morena	0,13
		Hielo al gusto	0,05

PROCEDIMIENTO

Lique la mora, con la leche y el azúcar, agregue hielo al gusto, bata y sívalo.	
K /CAL POR PORCION	173
COSTO TOTAL DE LA RECETA	3,46
COSTO POR PORCION	0,43

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 414. Receta Estándar Huevos Reales

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HUEVOS REALES			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
116	gr.	Tiras delgadas de tocineta	0,50
240	gr.	Chiles morrones verdes picados	0,52
400	gr.	Salsa espesa de tomate	2,50
8	gr.	Huevos	0,72
		Sal y pimienta al gusto	0,03
PROCEDIMIENTO			
Fría la tocineta a fuego medio hasta que esté dorada, retírela del fuego y píquela finamente. Reserve el aceite. Mezcle la tocineta con los chiles morrones verdes y la salsa de tomate. Freír los huevos. Sirva en un plato el huevo frito con la mezcla anterior.			
K /CAL POR PORCION			196,63
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,27
COSTO POR PORCION			0,53

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 415. Receta Estándar Café Pasado

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CAFÉ PASADO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
60	gr.	Café molido	0,30
368	gr.	Azúcar	0,28
6	gr.	Agua	0,01
PROCEDIMIENTO			
Se coloca el café pasado en un colador de café o chuspa. Luego con se vierte en su interior una taza de agua previamente hervida. Se deja colar esta mezcla. Para sacar la esencia del café. Se hierve el resto del agua y se coloca su esencia al gusto, con azúcar.			
K /CAL POR PORCION			177,35
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,59
COSTO POR PORCION			0,07

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 416. Receta Estándar Pan de Agua

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN DE AGUA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1380	gr.	Harina blanca	1,20
14	gr.	Levadura seca	0,05
8	gr.	Sal	0,01
500	gr.	Agua tibia	0,05
PROCEDIMIENTO			
Disuelve la levadura en el agua tibia. Mezcla harina y sal. Añade la levadura y mezcla con una espátula hasta que esté bien mezclado. Cubre con harina una superficie limpia. Amase un mínimo de diez minutos, hasta que esté suave y elástica (la consistencia y textura de la plastilina). Envuelva en una lámina plástica y deje en un lugar tibio hasta que doble (cerca de una hora). Ponga la masa sobre la superficie enharinada aplaste suavemente para eliminar las burbujas. Corte en 8 piezas. Forme rollitos, haga un corte a lo largo con un cuchillo. Ponga sobre una plancha aceitada y deje doblar de tamaño. Hornee por 15 o 20 minutos o hasta que doren.			
K /CAL POR PORCION			160

COSTO TOTAL DE LA RECETA	1,31
COSTO POR PORCION	0,16

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 417. Costo Total Menú Desayuno 18

COSTO TOTAL DEL MENÚ	9,63
COSTO POR PORCIÓN	1,19
Utilidades (30%)	0,40
Materia Prima (20%)	0,20
Mano de Obra (25%)	0,30
Servicios Básicos (25%)	0,30
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	2,40

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 419. Total K /cal Menú Desayuno N° 18

K /CAL POR PORCION	707
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 420. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Pan de cebada (rodaja)	0,40
8	un.	Yogurt bebible (regeneris)	4,00
800	gr.	Frutilla	2,40
K /CAL POR PORCION			202
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,80
COSTO POR PORCION			0,85
Utilidad (50 %)			0,43
TOTAL MENÚ			1,28

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 421. Receta Estándar Sopa de Crema de Hongos

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SOPA DE CREMA DE HONGOS			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
153	gr.	Mantequilla o margarina	0,49
613	gr.	Hongos frescos picados	2,67
1333	gr.	Leche	0,93
56	gr.	Cubitos de caldo de carne	0,27
153	gr.	Harina	0,17
19	gr.	Perejil seco	0,05
333	gr.	Agua hirviendo	0,05
167	gr.	Sal	0,05
PROCEDIMIENTO			
<p>Derrita la mantequilla en una olla. Agregue los hongos. Sofría a temperatura media durante 8 o 10 minutos. Añada la leche (separando ½ taza). Reduzca la temperatura baja. Disuelva los cubitos de caldo en el agua hirviendo. Añada a la mezcla de hongos.</p> <p>Cocine hasta que la mezcla esté casi a punto de hervir; revuelva frecuentemente. Coloque la 1/2 taza de leche, la harina, el perejil seco y la sal hasta espesar; revuelva frecuentemente. Sirva en platos soperos.</p>			
K /CAL POR PORCION			377,01
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,68
COSTO POR PORCION			0,59

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 422. Receta Estándar Brócoli con Salsa de Mantequilla y Limón

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BRÓCOLI CON SALSA DE MANTEQUILLA Y LIMÓN			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2	un.	manejo de brócoli	0,60
58	gr.	agua	0,05
132	gr.	caldo de pollo	0,01
5	gr.	rama de eneldo seco	0,05
5	gr.	hojas de albahaca seca	0,05
10	gr.	jugo de limón	0,20
29	gr.	margarina o mantequilla	0,09
2	gr.	sal de cebolla	0,10
2	gr.	sal de ajo	0,10
PROCEDIMIENTO			
<p>Corte y pique los tallos más bajos del brócoli. Coloque los tallos en el fondo la olla y coloque las flores de brócoli sobre los tallos. Agregue el agua. Cocine a temperatura media.</p> <p>Mezcle el caldo de pollo, el eneldo y la albahaca en un envase pequeño. Agregue ésta mezcla a la olla. Cocine a temperatura baja durante 15 minutos. Agregue el jugo de limón, la margarina, la sal de cebolla y la sal de ajo; mezcle suavemente.</p>			
K /CAL POR PORCION			78,09
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,25
COSTO POR PORCION			0,16

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 423. Receta Estándar Papas Gratinadas al Vapor

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAPAS GRATINADAS AL VAPOR			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
7	un.	papas medianas	0,20
1	un.	cebolla amarilla, pequeña	0,10
153	gr.	queso cheddar	1,00
38	gr.	Páprika	0,10

PROCEDIMIENTO	
Caliente 2 pulgadas de agua en una olla. Pique las papas (con piel) en rodajas delgadas y póngalas en el colador; agregue la cebolla. Coloque el colador sobre el agua caliente en la olla. Tape y cocine al vapor a temperatura media durante 12 a 15 minutos o hasta ablandar las papas. Rocíe con queso y tape; deje reposar durante 1 minuto para derretir el queso. Rocíe con la páprika.	
K /CAL POR PORCION	146,89
COSTO TOTAL DE LA RECETA	1,40
COSTO POR PORCION	0,18

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N 424. Receta Estándar Pollo al Oreganato

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: POLLO AL OREGANATO			
N DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
460	gr.	Pechuga de pollo	1,20
	al gusto	Orégano fresco	0,40
100	gr.	Mantequilla	0,45
250	gr.	crema de leche	2,45
	al gusto	Queso parmesano	1,30
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	pimienta	0,03
PROCEDIMIENTO			
Sancochar las pechugas y luego dorarlas. Mezclar el resto de los ingredientes y cocinarlos hasta espesar. Banar las pechugas y adornar con una rama de orégano fresco.			
K /CAL POR PORCION			320,88
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,86
COSTO POR PORCION			0,73

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N 425. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 426. Receta Estándar Mousse de Mango

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MOUSSE DE MANGO			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
686	gr.	jugo puro de mango	0,60
229	gr.	crema de leche batida	0,49
16	gr.	gelatina sin sabor	0,32
200	gr.	leche condensada	0,53
3	un.	claras batidas a punto de nieve	0,30
1	un.	rodajas de mango	0,25
PROCEDIMIENTO			
<p>Batir la leche condensada con el jugo de mango. Mezclar suavemente la crema batida y añadir rápidamente la gelatina disuelta en 1/2 taza de jugo de mango.</p> <p>Incorporar suavemente las claras a punto de nieve. Verter la preparación en copas y refrigerar hasta el otro día. Adornar las copas con una rajita de mango y un copito de crema batida.</p>			
K /CAL POR PORCION			283,71
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,49
COSTO POR PORCION			0,31

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 427. Costo Total Menú Almuerzo N° 18

COSTO TOTAL DEL MENÚ	21,00
COSTO POR PORCIÓN	2,66
Utilidades (30%)	0,80
Materia Prima (20%)	0,50
Mano de Obra (25%)	0,70
Servicios Básicos (25%)	0,70
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	5,30

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 429. Total K /cal Menú Almuerzo N° 18

K /CAL POR PORCION	1011
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 430. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	Unid.	Tostada	0,40
8	Unid.	Jugo de durazno (sunny)	4,00
8	Unid.	Pera	1,20
K /CAL POR PORCION			230,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,60
COSTO POR PORCION			0,70
Utilidad (50 %)			0,35
TOTAL MENÚ			1,05

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 431. Receta Estándar Pan de Ajo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN DE AJO			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2	un.	Pan baguette	1,20
400	ml.	Mantequilla	0,80
200	ml.	Ajo en pasta	0,60
PROCEDIMIENTO			
Cortar en rodajas el pan. En la mantequilla tibia agregar la salsa de ajo y mezclar bien, agregar a las rodajas de pan y poner en la plancha hasta tostar bien.			
K /CAL POR PORCION			383,75
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,60
COSTO POR PORCION			0,33

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 432. Receta Estándar Fettuccini al Pesto con Nueces

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: FETUCCINI AL PESTO CON NUECES			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3000	gr.	Fettuccini	8,40
	al gusto	Hojas de albahaca	0,10
6	Unid.	Ajo	0,30
	al gusto	Sal	0,03
400	gr.	Queso parmesano	2,10
300	ml.	Aceite de oliva	2,80
PROCEDIMIENTO			
Para la salsa, lavar y secar las hojas y albahaca. Procesar las hojas con ajo, aceite y el queso, incorporar agua hirviendo o leche. Mezclar los fideos con el Pesto y servir con queso y nueces picadas.			
K /CAL POR PORCION			1417,63
COSTO TOTAL DE LA RECETA			13,73
COSTO POR PORCION			1,72

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 433. Receta Estándar Babaroise de plátano

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BABAROISE DE PLÁTANO			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
4	un.	Plátanos maduros	0,20
500	ml.	Crema de leche	1,40
80	gr.	Azúcar	0,28
2	un.	Limón	0,40
2	un.	Naranja	0,30
10	gr.	Gelatina sin sabor	0,35
PROCEDIMIENTO			
<p>Hacer un puré con los plátanos y el zumo del limón. Poner la gelatina sin sabor en remojo con el zumo de naranja y luego disolver a fuego lento y reservar. Batir la crema de leche a punto de chantilly junto con el azúcar. En un recipiente mezclar bien el puré de plátanos, el zumo de naranja y la crema de leche batida. Colocar la preparación en un molde adecuado y llevarlo a refrigeración por lo menos ocho horas. Para desmoldar poner unos segundos a baño maría. Desmoldar y volver a colocar en refrigeración. Adornar con hilos de caramelo y en el centro colocar más crema de leche batida con azúcar. También se puede servir con salsa de chocolate caliente.</p>			
K /CAL POR PORCION			343,25
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,93
COSTO POR PORCION			0,37

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 434. Costo Total Menú Cena 18

COSTO TOTAL DEL MENÚ	24,33
COSTO POR PORCIÓN	3,00
Utilidades (30%)	0,90
Materia Prima (20%)	0,60
Mano de Obra (25%)	0,80
Servicios Básicos (25%)	0,80
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	6,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 436. Total K /cal Menú Cena N° 18

K /CAL POR PORCION	1889
---------------------------	-------------

4.2.19 Menú N° 19**Cuadro N° 437.** Receta Estándar Batido de Piña

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE PIÑA			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
800	gr.	leche	0,60
4	gr.	esencia de vainilla	0,05
920	gr.	pina madura	1,50
232	gr.	azúcar morena	0,18
		hielo al gusto	0,05
PROCEDIMIENTO			
Lique la pina con la leche y el azúcar. Cierna y vuelva a licuar, agregue la vainilla con el hielo. Sirva con una cucharada de huevo batido.			
K /CAL POR PORCION			124
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,38
COSTO POR PORCION			0,30

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 438. Receta Estándar Crepes de Espinacas con Champiñones

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CREPES DE ESPINACAS CON CHAMPIÑONES			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2000	gr.	Espinacas ya cocidas	2,17
100	gr.	Champiñones	0,75
100	gr.	Pasas de uva	0,80
200	gr.	Jamón en trocitos	0,60
2	gr.	Diente de ajo	0,05
57	gr.	Manteca	0,06
		Sal	0,03

PROCEDIMIENTO	
<p>Saltear en la manteca las espinacas junto con los champiñones, las pasas, el jamón y el ajo, durante 4 minutos. Preparar las crepes según la receta básica de masa para crepes o cualquier receta de su elección. Enmantecar una sartén y extender una porción de la pasta de tal forma que cubra el fondo. Cuando se haya cocido, se coloca encima una o dos cucharadas de relleno y se recoge la pasta para dar la forma clásica de crepe.</p> <p>Confeccionar hasta 3 crepes por comensal. Colocarlos en plato de servicio y servir fríos o calientes, decorados con pasas y champiñones.</p>	
K /CAL POR PORCION	221,41
COSTO TOTAL DE LA RECETA	4,46
COSTO POR PORCION	0,56

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 439. Receta Estándar Café Pasado

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: CAFÉ PASADO	
K /CAL POR PORCION	177,35
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,59
COSTO POR PORCION	0,07

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 440. Receta Estándar Pan de Quinoa

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN DE QUINUA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
800	gr.	Harina de quinoa	3,00
8	gr.	Levadura	0,04
400	gr.	Manteca vegetal	0,50
800	ml.	Agua	0,05
8	gr.	Sal fina	0,01
80	gr.	Azúcar morena	0,08
1200	gr.	Harina integral	1,69
8	gr.	Canela	0,02
8	gr.	Anís de pan	0,03

PROCEDIMIENTO	
En un tablero se tamizan las harinas, mezclando con el agua tibia y la sal, la levadura diluida en 1/2 taza de agua tibia, se amasa 10 minutos luego se agrega la manteca tibia y se sigue amasando hasta que la masa se desprende de las manos, se deja madurar en un lugar abrigado 2 horas, luego se vuelve a amasar y se va cortando en pedazos moderados, se forman los panes y se pone en latas, nuevamente maduros se hornea en temperatura regular.	
K /CAL POR PORCION	160
COSTO TOTAL DE LA RECETA	5,42
COSTO POR PORCION	0,68

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 441. Costo Total Menú Desayuno N° 19

COSTO TOTAL DEL MENÚ	12,85
COSTO POR PORCIÓN	1,61
Utilidades (30%)	0,50
Materia Prima (20%)	0,30
Mano de Obra (25%)	0,40
Servicios Básicos (25%)	0,40
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	3,20

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 443. Total K /cal Menú Desayuno N° 19

K /CAL POR PORCION	683
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 444. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Jugo Natura	4,00
8	gr.	Guineo	0.80
8	un.	Pan Integral	0.40
K /CAL POR PORCION			250
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,20
COSTO POR PORCION			0,65
Utilidad (50 %)			0,33
TOTAL MENÚ			0,98

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 445. Receta Estándar Sopa de Hierbas

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SOPA DE HIERBAS			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
80	gr.	Cebolla perla picada	0,09
10	gr.	Ajo picado	0,02
29	gr.	Mantequilla	0,13
460	gr.	Papa en cubos	0,10
460	gr.	Puerro	1,00
116	gr.	Habas verdes peladas	0,25
200	gr.	Hierbitas	0,50
200	gr.	Crema dulce	0,80
200	gr.	Queso fresco en cubos pequeños	1,30
1600	gr.	Agua	0,01
29	gr.	Aceite	0,09
		Comino, sal, pimienta	0,04

PROCEDIMIENTO	
Rehogue a fuego medio la cebolla y el ajo en aceite y mantequilla, añada una pizca de comino y espere hasta que la cebolla se vuelva transparente y suave. Agregue agua y deje hervir. Hierva la papa, el puerro y las habas verdes con las hierbitas. Sazone con sal. Deje enfriar durante unos minutos. Retire las hierbitas y licue bien los ingredientes, vierta en una olla y lleve de nuevo al fuego. Agregue el queso. Baje un poco el fuego e incorpore la crema dulce, removiendo cuidadosamente. Cocine durante unos cinco minutos.	
K /CAL POR PORCION	286,38
COSTO TOTAL DE LA RECETA	4,33
COSTO POR PORCION	0,54

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 446. Receta Estándar Ensalada Fresca

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA FRESCA			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1	un.	Lechuga	0,10
4	un.	Cebolla paiteña	0,40
263	gr.	Pimiento	0,40
8	un.	Tomate	0,70
2	un.	Limón	0,20
5	un.	Perejil	0,10
	al gusto	Sal, aceite, pimienta	
PROCEDIMIENTO			
En una ensaladera ponga la lechuga cortada en trozos con las manos. Picar las paiteñas en pluma, y sazonarlas con sal y limón. Picar el pimiento y los tomates. Mezclar la cebolla encurtida con el pimiento, los tomates y la lechuga antes de servir.			
K /CAL POR PORCION			24,64
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,90
COSTO POR PORCION			0,24

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 447. Receta Estándar Puré de papa

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PURÉ DE PAPA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2000	gr.	Papas	0,80
58	gr.	Mantequilla a temperatura ambiente	1,00
100	gr.	Leche	0,10
		Sal y pimienta blanca a gusto	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Pele y lave muy bien las papas. Hiérvalas en agua salada hasta que estén lo suficientemente tiernas como para poder triturarlas, aprox. 15 minutos. Escúrralas y, aún calientes, májelas con la ayuda de un pasapurés u otro utensilio similar. Incorpórole la mantequilla y mezcle a mano. Agregue la leche, la sal y pimienta al gusto, bata hasta que adquiera una consistencia lisa y ligera.</p>			
K /CAL POR PORCION			266,09
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,91
COSTO POR PORCION			0,24

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 448. Receta Estándar Filetes de Corvina al limón

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: FILETE DE CORVINA AL LIMÓN			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	gr.	Filetes de corvina (150 gr cada uno aprox.)	6,52
460	gr.	Papas	0,20
2	un.	Cebolla perla pequeña	0,40
21	gr.	Caldo de gallina o fondo blanco	0,10
2	un.	Limón meyer	0,10
10	gr.	Vermouth seco	0,20
28,75	gr.	Mantequilla	0,09
		Sal y pimienta al gusto.	0,01

PROCEDIMIENTO	
<p>Cortar las papas en láminas y cocinarlas por tres minutos en agua hirviendo, escurrirlas y colocarlas sobre una fuente como base.</p> <p>Sobre las papas colocar los filetes salpimentados al gusto, rociar el vermouth, la cebolla finamente picada y el fondo blanco. Llevar al horno a 160° C durante 20 minutos. Exprimir el zumo de limón, y la cáscara picarla finamente y cocinarla en agua hirviendo durante un minuto. Retirar el pescado del horno y el jugo sobrante en el recipiente, llevarlo al fuego lento e incorporar el jugo de limón y la cáscara. Salpimentar al gusto, e incorporar la mantequilla. Servir el pescado con la salsa preparada.</p>	
K /CAL POR PORCION	91,57
COSTO TOTAL DE LA RECETA	7,62
COSTO POR PORCION	0,95

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 449. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 450. Receta Estándar Manzanas al Horno

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MANZANAS AL HORNO			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Manzanas	1,20
114	gr.	Vino blanco	0,26
114	gr.	Agua	0,05
263	gr.	Azúcar	0,20
131	gr.	Crema de leche	0,60
2	Unid.	Yemas	0,20
11	gr.	Aceite	0,05

PROCEDIMIENTO	
Pele las manzanas, quíteles el corazón y colóquelas en una fuente de horno previamente rociada con el aceite. Enseguida báñelas con el vino, el agua y el azúcar. Póngalas en el horno caliente hasta que se cuezan. Cuando empiecen a desmoronarse, báñelas con la crema de leche previamente batida con las yemas y déjela unos diez minutos más en el horno hasta que espese la crema.	
K /CAL POR PORCION	306,43
COSTO TOTAL DE LA RECETA	2,56
COSTO POR PORCION	0,32

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 451. Costo Total Menú Almuerzo N° 19

COSTO TOTAL DEL MENÚ	23,76
COSTO POR PORCIÓN	2,97
Utilidades (30%)	0,90
Materia Prima (20%)	0,60
Mano de Obra (25%)	0,70
Servicios Básicos (25%)	0,70
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	5,90

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 453. Total K /cal Menú Almuerzo N° 19

K /CAL POR PORCION	757
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 454. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	Unid.	Quaquer Alpina	4,80
800	gr.	Uvas	1,74
8	Unid.	Pan Integral	0,70
K /CAL POR PORCION			260
COSTO TOTAL DE LA RECETA			7,24
COSTO POR PORCION			0,91
Utilidad (50 %)			0,46
TOTAL MENÚ			1,37

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 455. Receta Estándar Ensalada de Pepinillo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE PEPINILLO			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3	un.	Pepinillo	0,75
6	un.	Tomate	0,30
175	ml.	Vinagre	0,27
20	gr.	Mostaza	0,20
175	ml.	Aceite	0,45
	al gusto	Orégano	0,03
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03
PROCEDIMIENTO			
Picar el pepinillo y el tomate en media luna. Para la vinagreta licuar el vinagre con la mostaza el orégano la sal la pimienta y el aceite.			
K /CAL POR PORCION			219,53
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,32
COSTO POR PORCION			0,29

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 456. Receta Estándar Canelón Relleno de Mariscos

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CANELON RELLENO DE MARISCOS			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
5	un.	Huevos	1,00
1000	gr.	Harina	0,90
1000	gr.	Mariscos surtidos	12,00
250	gr.	Crema batida	0,80
40	gr.	Langostino	4,80
160	gr.	Mantequilla	1,20
120	gr.	Harina	0,12
1000	ml.	Leche	1,20
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Nueces	0,60
4	un.	Yemas de huevo	0,40
250	gr.	Crema de leche	0,80
300	gr.	Queso parmesano	1,60
	al gusto	Pimienta negra	0,03
PROCEDIMIENTO			
<p>Saltear los mariscos en un poco de mantequilla. Dejar enfriar y procesarlos. Mezclar con crema y sazonar. Enfriar. Agregar a la salsa bechamel, las yemas y la crema de leche fuera del fuego.</p> <p>Rellenar los canelones con la pasta de mariscos y un langostino. Cerrar. Acomodar los canelones en la fuente enmantequillada, cubrir con la salsa y queso parmesano. Hornear a 180 grados C por 15 min. Gratinar. Para servir adornar con mariscos salteados en mantequilla.</p>			
K /CAL POR PORCION			1302,37
COSTO TOTAL DE LA RECETA			25,48
COSTO POR PORCION			3,19

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 457. Receta Estándar Queso de Piña

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: QUESO DE PIÑA			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
500	ml.	Crema de leche	1,20
2	gr.	Piña	1,20
500	gr.	Gelatina de piña	1,30
80	gr.	Azúcar	0,20
PROCEDIMIENTO			
Cocinar la piña con el azúcar sin añadir agua, cuando hierva y suelte un poco de jugo añadir la gelatina, mezclar bien, y dejar que espese un poco, dejar que enfríe ligeramente y adicionar la crema de leche, mezclar y poner en un molde previamente aceitado. Refrigerar hasta que cuaje.			
K /CAL POR PORCION			558
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,90
COSTO POR PORCION			0,49

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 458. Costo Total Menú Cena N° 19

COSTO TOTAL DEL MENÚ	33,77
COSTO POR PORCIÓN	6,51
Utilidades (30%)	2,00
Materia Prima (20%)	1,30
Mano de Obra (25%)	1,60
Servicios Básicos (25%)	1,60
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	13,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 460. Total K /cal Menú Cena N° 19

K /CAL POR PORCION	1609
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.20 Menú N° 20

Cuadro N° 461. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 462. Receta Estándar Huevos al Vapor

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HUEVOS AL VAPOR			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
400	gr.	Fideos de arroz	1,89
120	gr.	Camarones secos	0,91
16	un.	Huevos	1,44
800	gr.	Agua	0,01
19	gr.	Aceite	0,06
120	gr.	Puerro picado solo la parte verde	0,26
2	gr.	Salsa de soya	0,01
8	gr.	Azúcar	0,02
		Sal y pimienta al gusto	0,02
PROCEDIMIENTO			
Remoje los fideos de arroz en agua caliente hasta que estén blandos. Remojar los camarones secos y escúrralos. Bata los huevos, añada el agua, luego sazonar con sal, pimienta, un poco de azúcar y una cuchara de aceite. Agregue los fideos y los camarones secos, y bata ligeramente. Ponga la mezcla a fuego durante quince minutos, hasta que vea vapor. La consistencia debe ser como la de un flan liviano. Esparza por encima el puerro picado y añada unas gotas de salsa de soya antes de servir.			
K /CAL POR PORCION			230,56
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,62
COSTO POR PORCION			0,58

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 463. Receta Estándar Café Pasado

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: CAFÉ PASADO	
K /CAL POR PORCION	177,35
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,59
COSTO POR PORCION	0,07

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 464. Receta Estándar Humitas

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HUMITAS			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
6	un.	Maíz fresco con hojas	1,50
197	gr.	Cebolla perla finamente picada	0,20
25	gr.	Mantequilla	0,08
8	gr.	Polvo de hornear	0,02
3	Un.	Huevos	0,30
131	gr.	Harina de trigo	0,13
286	gr.	Queso	0,74
143	gr.	Agua	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Quitar las hojas al maíz, procurando que queden enteras. Hervir agua y colocar las hojas ahí por un minuto. Escurrir. Cortar los granos de maíz, y colocar la mitad de los granos y la cebolla en la licuadora. Verter la mezcla en un recipiente grande y reservar. Licuar el resto de los granos, la mantequilla, el polvo de hornear, los huevos y la harina de maíz. Mezclar hasta conseguir una masa homogénea. Agregar a la preparación anterior, y añadir el queso. Colocar sobre dos de las hojas de maíz un poco de masa, doblar de manera que todo quede bien envuelto. Amarrar con tiritas hechas de las mismas hojas de maíz. Repetir esto con las hojas de maíz restantes. Hervir agua en una olla grande y colocar las humitas a vapor, cubrir con el resto de las hojas de maíz. Bajar la temperatura y cocer por 30 minutos.</p>			
K /CAL POR PORCION			286,06
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,98
COSTO POR PORCION			0,37

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 465. Costo Total Menú Desayuno N° 20

COSTO TOTAL DEL MENÚ	16,19
COSTO POR PORCIÓN	2,00
Utilidades (30%)	0,60
Materia Prima (20%)	0,40
Mano de Obra (25%)	0,50
Servicios Básicos (25%)	0,50
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	4,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 467. Total K /cal Menú Desayuno N° 20

K /CAL POR PORCION	782
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 468. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Pan de agua (rodaja)	0,40
8	un.	Yogurt con cereal	4,00
8	un.	Banano	0,80
K /CAL POR PORCION			286
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,20
COSTO POR PORCION			0,65
Utilidad (50 %)			0,33
TOTAL MENÚ			0,98

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 469. Receta Estándar Sancocho de Pescado

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SANCOCHO DE PESCADO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1000	gr.	Carne de chivo	3,60
20	gr.	Ajo molido	0,05
10	gr.	Comino	0,15
2	gr.	Achiote	0,10
20	gr.	Cilantro	0,05
30	gr.	Cebolla paiteña	0,15
1	un.	Tomate picado	0,10
5	gr.	Orégano	0,01
400	gr.	Cerveza	0,70
30	gr.	Raspadura	0,10
800	gr.	Chicha de jora	0,80
1	gr.	Clavo de olor	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Pique la carne en cuadritos y cuide que no tenga ningún elemento fibroso, que impida obtener una buena cocción. Haga un refrito con achiote, cebolla, ajo, comino y cilantro. Deje el refrito a fuego lento, cuidando que no se pegue en la sartén. Luego agregue la cerveza, la chicha y los demás ingredientes, incluyendo la raspadura. Esta será la base del seco.</p> <p>Mezcle constantemente hasta obtener una sola preparación. Agregue los pedazos de carne y deje cocer hasta que la carne esté blanda. No deje que pasen 60 minutos de cocción. Cuando se haya consumido la mitad del agua, añádale otro litro de agua, dejando hervir por 20 minutos. Una vez frío, añada azúcar y cuézalo. Colóquelo en una jarra y deje fermentar por una hora. Cuando la carne ya esté blanda, sirva el seco acompañado de su guarnición.</p>			
K /CAL POR PORCION			414,40
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,82
COSTO POR PORCION			0,73

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 470. Receta Estándar Zanahorias con Jengibre

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ZANAHORIAS CON JENJIBRE			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
38	gr.	Aceite de oliva	0,05
3	un.	Dientes de ajo, picados	0,10
19	gr.	Cebolla amarilla, picada	0,05
19	gr.	Raíz de jengibre, picada	0,10
3	gr.	Pimiento rojo, machacado	0,01
1333	gr.	Zanahorias, peladas y rebanadas diagonalmente	1,5
400	gr.	Caldo de pollo	0,10
58	gr.	Salsa de soya	0,15
19	gr.	Vinagre	0,05
48	gr.	Azúcar	0,05
58	gr.	Agua fría	0,05
PROCEDIMIENTO			
Caliente el aceite de oliva en el sartén a temperatura media alta. Agregue el ajo, la cebolla, la raíz de jengibre y el pimiento rojo. Sofría durante 2 minutos. Añada las zanahorias, el caldo de pollo, la salsa de soya, el vinagre y el azúcar. Hierva y cocine a temperatura media alta durante 3 minutos. Reduzca la temperatura a baja y tape el sartén. Cocine durante 10 minutos o hasta ablandar las zanahorias. Cocine dos minutos más o hasta que espese un poco; revuelva constantemente.			
K /CAL POR PORCION			152,97
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,21
COSTO POR PORCION			0,28

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 471. Receta Estándar Arroz Rojo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ ROJO			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
250	gr.	Arroz	0,24
600	gr.	Agua	0,05
1	un.	Cubo de caldo de pollo	0,10
1	un.	Cubo de tomate	0,10
1	un.	Cebolla	0,10
1	un.	Diente de ajo	0,01
1	un.	Lata de chícharos con zanahoria	2,90
	al gusto	Aceite	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Lavar muy bien el arroz hasta que salga el agua clara. Poner a calentar el aceite y agregar el arroz, menear constantemente para que no se queme. Cuando tome un color dorado, agregar la cebolla y menear hasta que esté cristalina. Agregar el diente de ajo picado y 2 tazas de agua. Cuando empiece a hervir, agregar los cubos de pollo y tomate.</p> <p>Cuando se empiece a secar agregar la otra taza de agua, continuar la cocción y agregar por último los chícharos. Mover con cuidado para distribuirlos. Apagar el fuego y tapar. Dejar reposar 5 minutos y servir.</p>			
K /CAL POR PORCION			189,56
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,51
COSTO POR PORCION			0,44

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 472. Receta Estándar Pollo Cocido en Ensalada

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: POLLO COCIDO EN ENSALADA			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
920	gr.	Sobrantes de pollo cocido	1,50
2	un.	Centro de lechuga	0,15
4	un.	Tomates	0,30
6	un.	Pepinillos	3,00
29	gr.	Alcaparras	0,20
		Aceite	0,01
		Limón	0,01
		Sal y pimienta al gusto	0,01
PROCEDIMIENTO			
El sobrante de pollo cocinado se deshuesa, se deshebra y se coloca en una ensaladera, agregando las hojas más tiernas de una cabeza de lechuga, los tomates rebanados, los pepinillos y las alcaparras. Se sazona todo con sal, pimienta, aceite y limón.			
K /CAL POR PORCION			211,52
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,18
COSTO POR PORCION			0,65

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 473. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGOP DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 474. Receta Estándar Leche Asada

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: LECHE ASADA			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Huevos batidos	0,80
686	gr.	Leche	0,60
90	gr.	Azúcar	0,07
16	gr.	Ralladura de limón	0,10
5	gr.	Vainilla	0,50
	al gusto	Canela en polvo	0,01
181	gr.	Azúcar para el caramelo	0,14
3	gr.	Mantequilla	0,05
PROCEDIMIENTO			
Prepara un caramelo con el azúcar en una sartén de teflón. Agregar la mantequilla. Verter en un molde y cubrir totalmente. Batir los huevos e ir agregando azúcar, leche, canela, vainilla y la ralladura. Vaciar el batido en el molde acaramelado y cocinar a baño de María al horno de 400º F. por una hora. Desmoldar y servir.			
K /CAL POR PORCION			258,31
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,27
COSTO POR PORCION			0,28

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 475. Costo Total Menú Almuerzo N° 20

COSTO TOTAL DEL MENÚ	24,71
COSTO POR PORCIÓN	3,10
Utilidades (30%)	0,90
Materia Prima (20%)	0,60
Mano de Obra (25%)	0,80
Servicios Básicos (25%)	0,80
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	6,20

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 477. Total K /cal Menú Almuerzo N° 20

K /CAL POR PORCION	1056
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 478. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Pan de cebada (rodaja)	0,40
8	un.	Yogurt bebible (regeneris)	4,00
800	gr.	Frutilla	2.40
K /CAL POR PORCION			202
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,80
COSTO POR PORCION			0,85
Utilidad (50%)			0,43
TOTAL MENÚ			1,28

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 479. Ensalada de Pasta y Mariscos

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE PASTA Y MARISCOS			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
400	gr.	Pasta de tornillos	4,80
500	gr.	Mariscos surtidos	6,50
200	gr.	Queso parmesano	1,10
125	gr.	Pimientos picados	0,80
	al gusto	Perejil	0,20
63	gr.	Crema de leche	0,90
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03

PROCEDIMIENTO	
Sancochar la pasta al dente. Preparar los mariscos, mezclar la mayonesa con la crema de leche y fondo de los mariscos. Mezclar todos los ingredientes y aderezar con la mayonesa.	
K /CAL POR PORCION	436,45
COSTO TOTAL DE LA RECETA	14,36
COSTO POR PORCION	1,80

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 480. Receta Estándar Arroz Blanco

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ BLANCO			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
500	gr.	Arroz	0,45
1000	ml.	Agua	0,02
3	gr.	Sal	0,03
2	ml.	Aceite	0,90
PROCEDIMIENTO			
Poner a hervir el agua. Cuando este hirviendo añadir la sal y el arroz dejar hervir por 10 minutos. Escurrir y poner a fuego lento, añadir el aceite y dejar cocer durante 15 minutos.			
K /CAL POR PORCION			217
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,40
COSTO POR PORCION			0,18

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 481. Receta Estándar Pechuga de Pollo al Grill.

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PECHUGA DE POLLO AL GRILL			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3200	gr.	Pechuga de pollo	4,20
	al gusto	Ajo	0,25
200	ml.	Mostaza	0,23
	al gusto	Sal pimienta	0,06
30	ml.	Aceite	0,30
PROCEDIMIENTO			
Abrir las pechugas y salpimentar. Mezclar el aceite, el ajo y la mostaza; pasar por la pechuga con una brocha. Asar al grill.			
K /CAL POR PORCION			731
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,04
COSTO POR PORCION			0,63

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 482. Receta Estándar Pie de Mango

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PIE DE MANGO			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2	un.	Paquete de galletas María	1,10
250	gr.	Mantequilla	1,13
1	Un.	Leche condensada	2,90
400	gr.	Queso crema	2,24
300	ml.	Pulpa de mango	1,80
200	gr.	Azúcar	0,22
800	gr.	Moras dulces	3,45
		Agua	0,03

PROCEDIMIENTO	
Moler las galletas y amasarlas con la mantequilla enmantequille un molde para pie y forrar con la preparación anterior preparar el agua y el azúcar hasta obtener una miel espesa y agregar la pulpa de mango; mezclar en la licuadora la leche condensada, el queso crema y el jugo de limón. Colocar esta mezcla sobre la masa y cubrir con la miel de mango, refrigerar por 4 horas.	
K /CAL POR PORCION	603,26
COSTO TOTAL DE LA RECETA	12,87
COSTO POR PORCION	1,61

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 483. Costo Total Menú Cena 20

COSTO TOTAL DEL MENÚ	28,76
COSTO POR PORCIÓN	3,61
Utilidades (30%)	1,10
Materia Prima (20%)	0,70
Mano de Obra (25%)	0,90
Servicios Básicos (25%)	0,90
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	7,20

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 485. Total K /cal Menú Cena N° 20

K /CAL POR PORCION	1472
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.21 Menú N° 21

Cuadro N° 486. Receta Estándar Batido de Frutilla

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE FRUTILLA			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
40	un.	Frutillas	2,00
1200	gr.	Leche	0,90
160	gr.	Azúcar morena	0,12
		Hielo al gusto	0,05

PROCEDIMIENTO	
Lique las frutillas con la leche, y el azúcar. Cierna y vuelva a licuar con bastante hielo.	
K /CAL POR PORCION	175,75
COSTO TOTAL DE LA RECETA	3,07
COSTO POR PORCION	0,38

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 487. Receta Estándar Ensalada de Pulpo y Patatas

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE PULPO Y PATATAS			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1000	gr.	Pulpo pequeño	8,00
800	gr.	Lechuga	0,70
310	gr.	Rabanitos	0,27
920	gr.	Papas	0,4
1	gr.	Cebolla	0,05
1	gr.	Pimiento verde	0,05
1	gr.	Pimiento rojo	0,05
	al gusto	Agua	0,03
	al gusto	Aceite de oliva	0,03
	al gusto	Vinagre	0,03
	al gusto	Sal y pimienta	0,03
PROCEDIMIENTO			
<p>Lavar las lechugas, escurrirlas y cortarlas finamente. Colocarlas en un bol y agregar sal. Preparar una vinagreta picando la cebolla junto con los pimientos en pedacitos bien pequeños y colocar todo junto en un bol. Agregar sal, aceite y bastante vinagre. Mezclar todo bien y dejarlo macerar por una media hora. En una olla con abundante agua y sal hirviendo introducir el pulpo y dejarlo cocer.</p> <p>Agregar en esta misma olla las patatas peladas y cortadas en cubos. Dejar cocer todo junto por unos 10 a 15 minutos. Una vez fuera de la olla salar las patatas y agregarles un chorrito de aceite, de vinagreta y pimentón. Cortar el pulpo en trocitos, agregarle sal y colocarle la vinagreta por encima. Extender el pulpo alrededor de las hojas de lechuga y distribuir también las patatas a su alrededor. Colocar los rabanitos sobre las hojas de lechuga y aliñar un poco.</p>			

K /CAL POR PORCION	431,40
COSTO TOTAL DE LA RECETA	9,64
COSTO POR PORCION	1,21

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 488. Receta Estándar Agua Aromática

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: AGUA AROMÁTICA	
K /CAL POR PORCION	96,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,41
COSTO POR PORCION	0,05

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 489. Receta Estándar Pan de Cebada

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN DE CEBADA			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
20	gr.	Levadura	0,07
400	gr.	Harina integral	0,39
400	gr.	Harina de cebada	0,39
480	ml	Agua	0,05
16	gr.	Sal	0,01
14	ml	Aceite vegetal	0,03
PROCEDIMIENTO			
Mezclar las harinas con la sal, hacer un hueco y colocar la levadura desgranada, el agua a temperatura ambiente (sí es muy fría, romperlo con golpe de calor), el aceite. Unir los ingredientes hasta lograr una masa. Sobar hasta que resulte homogénea. Formar un bollo, cubrirlo y dejar 30 minutos. Dividir la masa en 4 partes, bollarlas, cubrir y dejar 10 minutos. Dar forma alargada a los panes, llevar a placas algo enmantecadas, dejar puntear en lugar tibio. Hacerles cortes en la superficie y cocinar en horno fuerte, con vapor durante 30 minutos.			
K /CAL POR PORCION			160
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,94
COSTO POR PORCION			0,12

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 490. Costo Total Menú Desayuno N° 20

COSTO TOTAL DEL MENÚ	13,99
COSTO POR PORCIÓN	1,76
Utilidades (30%)	0,50
Materia Prima (20%)	0,40
Mano de Obra (25%)	0,40
Servicios Básicos (25%)	0,40
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	3,50

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 492. Total K /cal Menú Desayuno N° 21

K /CAL POR PORCION	864
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 493. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Tostada	0,40
8	un.	Jugo de durazno (sunny)	4,00
8	un.	Pera	1,60
K /CAL POR PORCION			230
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,00
COSTO POR PORCION			0,75
Utilidad (50 %)			0,38
TOTAL MENÚ			1,26

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 494. Receta Estándar Sopa de Frijoles Negros

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SOPA DE FRIJOLES NEGROS			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
307	gr.	Frijoles	0,53
333	gr.	Hueso de jamón	1,00
1	un.	Cebolla grande picada	0,10
1	un.	Apio picado	0,01
1	un.	Diente de ajo machacado	0,01
307	gr.	Tomates estofados	1,75
6	gr.	Albahaca	0,05
10	gr.	sal pimienta	0,05
83	ml.	Agua	0,05
PROCEDIMIENTO			
Coloque los frijoles con bastante agua en un envase. Deje reposar por 8 o 10 horas; escurra. Combine los frijoles, el agua, el hueso de jamón, la cebolla, el ajo y el apio en una olla; mezcle bien. Añada los tomates (sin escurrir), la sal, la pimienta y la albahaca. Cocinar en olla de presión a temperatura media hasta que la válvula silbe. Círrrela y reduzca la temperatura a baja. Cocine durante 3 horas o hasta ablandar los frijoles. Sirva en platos soperos.			
K /CAL POR PORCION			246,44
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,55
COSTO POR PORCION			0,44

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 495. Receta Estándar Ensalada Fresca

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA FRESCA			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1	un.	Lechuga	0,10
4	un.	Cebolla paiteña	0,40
263	gr.	Pimiento	0,40
8	un.	Tomate	0,70
2	Unid.	Limón	0,20
5	Unid.	Perejil	0,10
	al gusto	Sal, aceite, pimienta	0,10
PROCEDIMIENTO			
En una ensaladera ponga la lechuga cortada en trozos con las manos. Picar las paiteñas en pluma, y sazonarlas con sal y limón. Picar el pimiento y los tomates. Mezclar la cebolla encurtida con el pimiento, los tomates y la lechuga antes de servir.			
K /CAL POR PORCION			24,64
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,90
COSTO POR PORCION			0,24

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 496. Receta Estándar Arroz a la China

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ A LA CHINA			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
600	gr.	Arroz	0,59
	al gusto	Agua	
	al gusto	Sal	
PROCEDIMIENTO			
Poner a hervir una gran cantidad de agua sin sal. Cuando esté hirviendo, echar el arroz, y dejar unos 8 minutos. Colar. Tiene que estar blanco con el corazón duro. Inmediatamente, lavar con agua fría para quitarle el almidón. Escurrir todo el tiempo que se quiera. Mientras tanto, preparar una olla con agua hirviendo, esta vez con sal. Al momento de utilizar el arroz, volver a echarlo en el agua. No es necesario que vuelva a hervir. Sacar y escurrir el arroz, que estará en su punto.			

K /CAL POR PORCION	257,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,59
COSTO POR PORCION	0,07

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 497. Receta Estándar Filete de Pescado en Salsa de Hongos

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: FILETE DE PESCADO EN SALSA DE HONGOS			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
58	gr.	Mantequilla	0,17
307	gr.	Hongos, rebanados	0,92
1	un.	Cebolla pequeña, picada	0,10
58	gr.	Harina	0,06
133	gr.	Vino blanco	0,35
383	gr.	Sopa de hongos en crema	3,00
1333	gr.	Filete de bacalao	5,33
1	gr.	Pimienta	0,01
38	gr.	Queso parmesano, desmenuzado	0,15
PROCEDIMIENTO			
<p>Derrita la mantequilla en el sartén a temperatura media. Agregue los hongos y la cebolla; sofría durante 3 minutos. Agregue la harina. Añada el vino y la sopa; mezcle bien. Cocine hasta que la mezcla hierva y espese. Revuelva constantemente.</p> <p>Reduzca la temperatura a baja y coloque el pescado en el sartén, vierta la salsa sobre los filetes. Rocíe la pimienta y el queso. Cocine a temperatura baja durante 10 minutos o hasta que el pescado se deshaga fácilmente.</p>			
K /CAL POR PORCION			286,96
COSTO TOTAL DE LA RECETA			10,09
COSTO POR PORCION			1,26

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 498. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 499. Receta Estándar Helado de Jengibre y Limón

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HELADO DE JENJIBRE Y LIMÓN			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
267	gr.	Leche de coco	0,83
33	gr.	Jengibre fresco	0,15
264	gr.	Leche condensada	1,94
51	gr.	Jugo de limón	0,10
17	gr.	Ralladura de limón	0,10
267	gr.	Leche evaporada	1,97
PROCEDIMIENTO			
Mezclar la leche de coco, el jengibre, la leche condensada y el jugo de limón. Dejar reposar por 5 min y colar. Reposar nuevamente. Batir la leche condensada. Incorporar poco a poco la mezcla de coco y jengibre. Mezclar bien. Verter en un recipiente con tapa. Llevar al congelador por un mínimo de 3 horas. Servir y decorar a su gusto.			
K /CAL POR PORCION			207,63
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,94
COSTO POR PORCION			0,62

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 500. Costo Total Menú Almuerzo N° 21

COSTO TOTAL DEL MENÚ	24,00
COSTO POR PORCIÓN	3,00
Utilidades (30%)	0,90
Materia Prima (20%)	0,60
Mano de Obra (25%)	0,80
Servicios Básicos (25%)	0,80
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	6,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 502. Total K /cal Menú Almuerzo N° 21

K /CAL POR PORCION	903.5
---------------------------	--------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 503. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Tostada (rodaja)	0,40
8	un.	Yogurt Toni	4,00
800	gr.	Uvas	3,20
K /CAL POR PORCION			214
COSTO TOTAL DE LA RECETA			7,60
COSTO POR PORCION			0,95
Utilidad (50 %)			0,48
TOTAL MENÚ			1,43

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 504. Receta Estándar Ensalada de Colores

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE COLORES			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
533	gr.	Papa cocinada	0,42
133	gr.	Zanahorias	0,40
133	gr.	Cebolla perla	0,30
133	gr.	Pimiento	0,40
1	gr.	Alverjitas	0,30
5	un.	Alcachofas	0,60
267	gr.	Choclo	0,50
5	un.	Huevos	0,50
267	gr.	Mayonesa	0,45
1	gr.	Aceitunas	0,10
	al gusto	Perejil	
PROCEDIMIENTO			
<p>Sancochar las papas, las zanahorias, las alverjitas, las alcachofas y el choclo desgranado. Dejar enfriar y mezclar con la mayonesa más el pimiento y la cebolla. Separar las claras y las yemas de los huevos cocidos. Picar las claras muy finitas y separar para decorar. Pasar las yemas por un cernidor o picar muy finito, separar para decorar. Lavar el perejil y cuando las hojas estén secas picar finamente y separar para decorar. Picar las aceitunas en cuadritos y separarlos para decorar. Vaciar las verduras mezcladas en una fuente y separar en cuatro cuartos. Acomodar en un cuarto las claras picadas, en otro cuarto las aceitunas picadas, en otro cuarto las yemas y por ultimo el perejil.</p>			
K /CAL POR PORCION			402,04
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,97
COSTO POR PORCION			0,50

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 505. Receta Estándar Arroz con Hongos

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ CON HONGOS			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
800	gr.	Arroz	0,90
600	gr.	Hongos secos	2,40
400	ml.	Vino tinto	3,20
38	gr.	Mantequilla	0,40
PROCEDIMIENTO			
Hacer el arroz blanco normal, aparte sofreír los champiñones frescos con la mantequilla, agregar el vino tinto y reducir un poco, mezclamos esta preparación con el arroz blanco.			
K /CAL POR PORCION			425,18
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,90
COSTO POR PORCION			0,86

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 506. Receta Estándar Lomo de Cardo a la Naranja

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: LOMO DE CARDO A LA NARANJILLA			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2000	gr.	Lomo de cerdo	7,60
30	gr.	Manteca de cerdo	0,30
1	un.	Paiteña	0,10
1	un..	Zanahorias	0,05
200	gr.	Apio	1,20
3	un..	Ajos	0,05
10	gr.	Cilantro	0,10
350	ml.	Jugo de naranja	1,50
250	ml.	Caramelo	0,50
10	gr.	Harina	0,12
20	gr.	Mantequilla	0,30

PROCEDIMIENTO	
<p>Adobar el lomo con sal, pimienta y comino, enrollarla con una piola gruesa para darle buena forma, dorarlo en la manteca por todos lados, con un poco de verduras. Colocar en una fuente con la cebolla, zanahoria, apio, ajos y cilantro. Bañarlo con dos tazas de jugo de naranjilla, media taza de agua y la mitad del caramelo.</p> <p>Hornear el lomo a 400 grados F., hasta que este bien cocido y suave. Cernir los jugos de la cocción y reservar. Preparar una salsa, rehogando la harina en la mantequilla, añadir una taza de cocción el resto del caramelo y la taza restante del jugo de naranjilla. Hervir hasta que espese. Cortar el lomo en medallones, bañarlos con la salsa y adornarlos con rodajitas de naranjilla.</p>	
K /CAL POR PORCION	580,58
COSTO TOTAL DE LA RECETA	11,82
COSTO POR PORCION	1,48

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 507. Receta Estándar Budín de Arazá

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BUDÍN DE ARAZÁ			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Arazá	1,20
1	un.	Limón grande	0,40
25	gr.	Mantequilla	0,80
100	gr.	Azúcar	0,40
6	un.	Huevos	0,30
1	al gusto	Esencia de vainilla	0,05
PROCEDIMIENTO			
<p>Pelar y picar el arazá, licuar con el jugo de limón batir la mantequilla con el azúcar, agregar las yemas de una en una, el arazá licuado y la vainilla al gusto. Incorporar las claras previamente batidas suavemente. Verter la mezcla en un budinera con tapa, enmantequillada y enharinada. Cocinar a baño maría por 1 hora, enfriar 5 minutos y desmoldar.</p>			
K /CAL POR PORCION			159,81
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,65
COSTO POR PORCION			0,46

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 508. Costo Total Menú Cena N° 21

COSTO TOTAL DEL MENÚ	30,69
COSTO POR PORCIÓN	3,84
Utilidades (30%)	1,20
Materia Prima (20%)	0,80
Mano de Obra (25%)	1,00
Servicios Básicos (25%)	1,00
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	7,70

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 510. Total K /cal Menú Cena N° 21

K /CAL POR PORCION	1496
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.22 Menú N° 22

Cuadro N° 511. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 512. Receta Estándar Macarrones con Pimientos

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MACARRONES CON PIMIENTOS			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1000	gr.	Macarrones	3,02
460	gr.	Pimientos verdes	0,80
120	gr.	Aceite de oliva	0,30
1	gr.	Cebolla	0,05
2	un.	Ramita de albahaca	0,03
1000	gr.	Tomates maduros	1,30
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03
	al gusto	Queso rallado	0,03
PROCEDIMIENTO			
Escaldar los tomates, pelar y cortar a trocitos. Cortar los pimientos a tiras no muy largas. En una cazuela, rehogar la cebolla picada, cuando empiece a dorarse añadir los pimientos, removiendo para que sofrían bien. Añadir el tomate, sazonar con sal y pimienta y dejar cocer durante 15 minutos a fuego lento. Cocer la pasta y escurrirla y condimentarla con la salsa preparada. Verter en una fuente de servir y espolvorear el queso por encima.			
K /CAL POR PORCION			577,61
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,59
COSTO POR PORCION			0,70

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 513. Receta Estándar Agua Aromática

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: AGUA AROMÁTICA	
K /CAL POR PORCION	96,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,41
COSTO POR PORCION	0,05

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 514. Receta Estándar Pan Integral

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN INTEGRAL			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1000	ml	Agua	0,06
750	gr.	Harina integral	0,68
18	ml.	Miel de abeja	0,05
15	gr.	Levadura seca	0,03
8	gr.	Sal	0,01
500	gr.	Harina fina	0,50
225	ml	Aceite de maíz	0,90
PROCEDIMIENTO			
<p>En un bol plástico volcar el agua tibia, agregar la harina gradualmente para lograr una mezcla espesa, agregar la miel y la levadura, y revolver con cuchara de madera hasta incorporarlas, esto es el arranque o masa esponja.</p> <p>Cuando leve y tome consistencia de mousse agregar la sal y el resto de la harina gradualmente revolviendo envolviendo girando el recipiente para facilitar la tarea. Cuando ya se despegue y este suficiente espesa para amasar, agregar el aceite y revolver un poco mas para que la masa se deslice entera al volcarla a la mesa. Amasar sobre la mesa enharinada, en tres movimientos: pliego - aplasto empujando – giro. Golpear la masa arrojándola sobre la mesa unas tres veces (con fuerza) y alternar con amasado para tensar la masa.</p> <p>Dejarla descansar cubierta con un plástico y una tela. Cuando leve doblando su volumen después de una hora aprox. Cortar y hacer bollos dejándolos cubiertos para que leve otra vez. Modelar las formas, decorar y dejar que leve otra vez. Cuando alcancen su punto hacer los cortes y hornear de acuerdo al tamaño.</p>			
K /CAL POR PORCION			160
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,23
COSTO POR PORCION			0,28

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 515. Costo Total Menú Desayuno N° 22

COSTO TOTAL DEL MENÚ	16,23
COSTO POR PORCIÓN	2,00
Utilidades (30%)	0,60
Materia Prima (20%)	0,40
Mano de Obra (25%)	0,50
Servicios Básicos (25%)	0,50
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	4,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 517. Total K /cal Menú Desayuno N° 22

K /CAL POR PORCION	922
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 518. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Pan de cebada (rodaja)	0,40
8	un.	Yogurt bebible (regeneris)	4,00
800	gr.	Frutilla	2,40
K /CAL POR PORCION			202
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,80
COSTO POR PORCION			0,85
Utilidad (50 %)			0,43
TOTAL MENÚ			1,28

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 519. Receta Estándar Sopa de Cebolla

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SOPA DE CEBOLLA			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
38	gr.	Mantequilla o margarina	0,12
5	un.	Cebollas blancas medianas, rebanadas en rodajas	0,40
110	gr.	Vino blanco seco	0,20
1667	gr.	Caldo de res	0,30
	gr.	Pimienta	0,01
	gr.	Tomillo seco	0,05
	gr.	Mejorana seco	0,05
307	gr.	Queso mozzarella	1,54
160	gr.	Pan tostado	0,50
PROCEDIMIENTO			
<p>Derrita la mantequilla en la olla a temperatura media. Agregue las cebollas. Sofría hasta ablandarlas y dorarlas ligeramente. Añada el vino. Cocine durante 2 minutos. Agregue el caldo de res, la pimienta, el tomillo y la mejorana; mezcle bien y tape la olla.</p> <p>Deje hervir. Reduzca la temperatura a baja cuando la tapa esté caliente, siga cocinando durante 5 o 10 minutos; revuelva ocasionalmente. Precaliente platos soperos (que sean a prueba de calor) y rocíe el fondo de cada plato con 2 cucharadas de queso. Vierta la sopa sobre el queso. Cubra cada porción con una rodaja de pan tostado y rocíe con una cucharada de queso. Si desea coloque los platos soperos en una bandeja para hornear. Introduzca al horno durante 3 o 5 minutos o hasta que salgan burbujas.</p>			
K /CAL POR PORCION			246,72
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,17
COSTO POR PORCION			0,40

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 520. Receta Estándar Ensalada de Apio

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE APIO			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	Un.	Tallos de apio	0,20
800	gr.	Papa	0,52
4	uni.	Manzana	0,40
1	uni.	Mayonesa preparada	0,60
PROCEDIMIENTO			
Picar todos los ingredientes en brounoise. Cocer la papa y enfriar. Mezclar todos los ingredientes. Añadir la mayonesa. Servir frío.			
K /CAL POR PORCION			108,56
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,72
COSTO POR PORCION			0,22

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 521. Receta Estándar Panqueque de Papa

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PANQUEQUE DE PAPA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
4	un.	Papas medianas	0,20
1	un.	Cebolla pequeña	0,10
88	gr.	Leche	0,05
153	gr.	Harina	0,17
307	gr.	Polvo de hornear	0,20
19	gr.	Sal	0,10
3	un.	Huevos batidos	0,30
PROCEDIMIENTO			
Ralle la papa y la cebolla. Coloque las papas y la cebolla con la leche en un envase; mezcle bien. Agregue la harina, el polvo de hornear y la sal en otro envase. Añada los huevos y la mezcla de papas, revuelva. Precaliente el sartén a temperatura media con rocíelo con aceite. Vierta la mezcla de papas en el sartén. Cocine hasta dorar por ambos lados. Tape y reduzca la temperatura a baja. Cocine durante 3 o 4 minutos o hasta que las papas se ablanden.			

K /CAL POR PORCION	249,31
COSTO TOTAL DE LA RECETA	1,12
COSTO POR PORCION	0,14

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 522. Receta Estándar Pollo al vapor con fideos

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: POLLO AL VAPOR CON FIDEOS			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1380	gr.	Pechuga de pollo, sin piel y sin hueso	3,00
1	un.	Ajo picado	0,01
2	un.	Cebollas pequeñas, picadas	0,20
5	gr.	Estrogón picado	0,05
5	gr.	Perejil picado	0,01
2	gr.	Sal	0,01
1	gr.	pimienta	0,01
431	gr.	Fideos crudos	1,30
748	gr.	Sopa de crema de hongos	5,60
PROCEDIMIENTO			
<p>Caliente dos pulgadas de agua en una olla a temperatura media - alta. Coloque el pollo sobre el colador; rocíelo con el ajo picado, las cebollas, el estrogón, el perejil y la mitad de la sal y pimienta. Ponga el colador dentro de la olla y tápela. Cocine a temperatura baja durante 50 a 60 minutos, o hasta ablandarse el pollo. Saque el colador con el pollo y los vegetales de la olla, y deje reposar con la tapa puesta.</p> <p>Aumente la temperatura a media - alta. Añada la sal y la pimienta restantes al agua que quedó en la olla, y deje hervir. Agregue a los fideos y cocine según las direcciones del paquete. Añada la sopa. Coloque nuevamente el colador dentro de la olla y reduzca la temperatura. Cocine por cinco minutos.</p>			
K /CAL POR PORCION			561,40
COSTO TOTAL DE LA RECETA			10,19
COSTO POR PORCION			1,27

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 523. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 524. Receta Estándar Duraznos en Almíbar Rellenos

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: DURAZNOS EN ALMÍBAR RELLENOS			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Duraznos en almíbar	3,73
4	Un.	Claras de huevo	0,40
500	gr.	Azúcar glas	1,10
133	gr.	Almendras dulces	0,45
PROCEDIMIENTO			
Se abren los duraznos en almíbar por en medio y se colocan en un recipiente resistente al fuego. Se baten las claras de huevo y el azúcar a punto de nieve y se incluye esto a los duraznos, agregando alguna que otra almendra cortada en trocitos finos y se mete en el horno, con calor moderado por algunos minutos. Apenas se doren las claras ligeramente; se sacan y se sirven fríos.			
K /CAL POR PORCION			394,19
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,68
COSTO POR PORCION			0,71

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 525. Costo Total Menú Almuerzo N° 22

COSTO TOTAL DEL MENÚ	24,2
COSTO POR PORCIÓN	3,00
Utilidades (30%)	0,90
Materia Prima (20%)	0,60
Mano de Obra (25%)	0,80
Servicios Básicos (25%)	0,80
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	6,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 527. Total K /cal Menú Almuerzo N° 22

K /CAL POR PORCION	1254
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 528. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Jugo Natura	6,90
8	gr.	Guineo	0,36
8	un.	Pan Integral	0,01
K /CAL POR PORCION			250
COSTO TOTAL DE LA RECETA			7,47
COSTO POR PORCION			0,93
Utilidad (50 %)			0,47
TOTAL MENÚ			1,40

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 529. Receta Estándar Ensalada del Huerto

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DEL HUERTO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3	un.	Lechugas variadas	0,40
4	un.	Tomates pelados y cortados en gajos	0,40
6	un.	Espinaca picado fina en juliana	0,15
2	un.	Cebollas picadas en aros finos	0,20
3	un.	Huevos duros en gajos	0,30
1	gr.	Champiñones en tajadas finas	0,10
	al gusto	Sal, pimienta, vinagre, aceite de oliva	0,01
PROCEDIMIENTO			
Trozar la lechuga con los dedos y mezclar con los demás ingredientes. Aderezar con vinagreta. Terminar decorando con la cebolla y champiñones.			
K /CAL POR PORCION			42,27
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,56
COSTO POR PORCION			0,20

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 530. Receta Estándar Papa Rellena

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAPA RELLENA			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1067	gr.	Papa	1,20
667	gr.	Carne molida	2,80
3	un.	Huevo	0,30
1	Un.	Paiteña mediana	0,10
1	Un.	Ajo	0,03
13	gr.	Pasas	0,34
13	gr.	Aceitunas	0,56
27	gr.	Perejil	0,05
333	ml.	Aceite	0,89
333	gr.	Harina	0,40
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03
PROCEDIMIENTO			
Sancochar la papa y pasarla por el prensapapas. Freír la paitena y ajo en dos cucharadas de aceite. Agregar la carne molida al sofrito y echarle sal y pimienta. Una vez cocida la carne, agregar las pasas y el perejil. Amasar la papa y agregarle sal, dividirla en aproximadamente 8 porciones. Estirar cada porción y rellenar con la carne, un pedazo de huevo y aceituna, cerrarla y pasarla por harina. Freírla en aceite bien caliente.			
K /CAL POR PORCION			925
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,73
COSTO POR PORCION			0,84

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 531. Receta Estándar Pescado Escabechado

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PESCADO ESCABECHADO			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Filete de pescado	3,20
60	ml.	Aceite	0,34
3	un.	Paiteñas	0,30
3	un.	Ajo	0,30
4	un.	Tomate	0,40
3	un.	Hojas de laurel	0,03
1	al gusto	Tomillo	0,03
0	al gusto	Orégano	0,03
0	al gusto	Azúcar	0,10
27	ml.	Vinagre	0,35
		Agua	0,03
27	gr.	Salsa de tomate	0,43
PROCEDIMIENTO			
Rehogar la cebolla y los ajos en el aceite. Anadir el tomate, sal, pimienta, laurel, tomillo, orégano, azúcar, vinagre y agua. Cocinar hasta que todo este muy suave y añadir la salsa de tomate. Salpimentar los filetes y freírlos de 2 a 3 minutos por cada lado, dependiendo del grosor del filete. Acomodar los filetes en una fuente y bañar con el escabeche.			
K /CAL POR PORCION			129,61
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,54
COSTO POR PORCION			0,69

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 532. Costo Total Menú Cena N° 22

COSTO TOTAL DEL MENÚ	21,83
COSTO POR PORCIÓN	2,73
Utilidades (30%)	0,80
Materia Prima (20%)	0,50
Mano de Obra (25%)	0,70
Servicios Básicos (25%)	0,70
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	5,50

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 534. Total K /cal Menú Cena N° 22

K /CAL POR PORCION	1184.8
---------------------------	---------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.23 Menú N° 23

Cuadro N° 535. Receta Estándar Batido de Naranja

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE NARANJILLA			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
16	gr.	Naranja	1,50
400	gr.	Agua	0,01
4	gr.	Esencia de vainilla	0,05
116	gr.	Azúcar morena	0,09
400	gr.	Leche	0,30
		Hielo al gusto	0,05
PROCEDIMIENTO			
Licue la pulpa de la naranja con la leche, el agua y azúcar al gusto, agregue hielo picado mientras licua.			
K /CAL POR PORCION			184,75
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,00
COSTO POR PORCION			0,25

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 536. Receta Estándar Tortilla de Espárragos

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TORTILLA DE ESPÁRRAGOS			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
300	gr.	Espárragos verdes	2,03
29	gr.	Aceite	0,09
30	gr.	Mantequilla	0,13
230	gr.	Cebolla blanca finamente picada	0,25

12	un.	Huevos	1,08
145	gr.	Queso parmesano rallado	0,79
29	gr.	Menta fresca picada	0,06
58	gr.	Perejil picado	0,13
4	gr.	Sal	0,01
4	gr.	Pimienta blanca	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Pre caliente el horno a 180 grados. Blanquee los espárragos en agua con sal durante ocho minutos. Detenga la cocción con agua fría y córtelos en trozos de cuatro centímetros aproximadamente. En un sartén caliente el aceite y la mantequilla a fuego medio. Agregue la cebolla, y rehogue durante cuatro minutos. Añada la menta, el perejil y los espárragos. Extiéndalos sobre la superficie de la sartén. Agregue a los huevos el queso parmesano, la sal y la pimienta y mezcle. Vierta esta mezcla sobre los espárragos, en la sartén. Una vez que la mezcla de huevo este firme en los bordes, empújela ligeramente hacia los bordes. Repita este procedimiento, teniendo cuidado de mantener la forma chata de la tortilla, hasta que la superficie este prácticamente cuajada. Lleve la sartén al horno para terminar la cocción, que demorara aproximadamente tres minutos. Retire y desmolde la tortilla con cuidado sobre un plato. Puede servirla caliente, a temperatura ambiente o fría.</p>			
K /CAL POR PORCION			243,63
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,58
COSTO POR PORCION			0,57

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 537. Receta Estándar Agua Aromática

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: AGUA AROMÁTICA	
K /CAL POR PORCION	96,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,41
COSTO POR PORCION	0,05

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 538. Receta Estándar Pan Integral

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: PAN INTEGRAL	
K /CAL POR PORCION	160
COSTO TOTAL DE LA RECETA	2,23
COSTO POR PORCION	0,28

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 539. Costo Total Menú Desayuno N° 23

COSTO TOTAL DEL MENÚ	9,22
COSTO POR PORCIÓN	1,15
Utilidades (30%)	0,30
Materia Prima (20%)	0,20
Mano de Obra (25%)	0,30
Servicios Básicos (25%)	0,30
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	2,30

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 541. Total K /cal Menú Desayuno N° 23

K /CAL POR PORCION	685
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 542. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA:			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Leche de Soya	5,60
8	un.	Mandarina	0,80
8	un.	Pan Integral	0,70
K /CAL POR PORCION			240
COSTO TOTAL DE LA RECETA			7,10
COSTO POR PORCION			0,89
Utilidad (50 %)			0,45
TOTAL MENÚ			1,34

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 543. Receta Estándar Sopa de Verduras con Carne

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SOPA DE VERDURAS CON CARNE			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
29	gr.	Mantequilla	0,13
460	gr.	Carne de res en tiritas	1,50
4	gr.	Hoja de laurel	0,05
240	gr.	Tomates en concasse	0,52
160	gr.	Apio picado	0,33
116	gr.	Zanahoria mediana en cubos	0,13
116	gr.	Cebolla paiteña picada	0,13
1600	gr.	Caldo de carne hirviendo	0,01
10	gr.	Hojas de orégano	0,05
		Sal, pimienta	0,04
PROCEDIMIENTO			
En un recipiente hondo coloque la mantequilla, la carne y el laurel, lleve tapado al horno microondas a máxima potencia, durante tres minutos. Agregue el tomate, el apio, la zanahoria y la cebolla. Sazone con sal y pimienta. Vuelva a llevar al horno microondas, tapado, y cocine a máxima potencia durante cinco minutos. Incorpore el caldo hirviendo y cocine durante cinco minutos más. Antes de servir, esparza orégano.			
K /CAL POR PORCION			214,75
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,89
COSTO POR PORCION			0,36

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 544. Receta Estándar Ensalada de Aguacate

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE AGUACATE			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
4	un.	Aguacate	0,80
8	un.	Lechuga	1,60
2	un.	Cebolla paiteña	0,20
1	gr.	Vinagre	0,10

PROCEDIMIENTO	
Cortar en cubos el aguacate. Lavar las hojas de lechuga y esterilizar con un poco de vinagre. Cortar la cebolla en pluma, poner un poco de vinagre y sal.	
K /CAL POR PORCION	84,63
COSTO TOTAL DE LA RECETA	2,71
COSTO POR PORCION	0,34

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 545. Receta Estándar Arroz Rojo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ ROJO			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
250	gr.	Arroz	0,24
600	gr.	Agua	0,05
1	un.	Cubo de caldo de pollo	0,10
1	un.	Cubo de tomate	0,10
1	un.	Cebolla	0,10
1	un.	Diente de ajo	0,01
1	un.	Lata de chícharos con zanahoria	2,90
	al gusto	Aceite	0,01
PROCEDIMIENTO			
Lavar muy bien el arroz hasta que salga el agua clara. Poner a calentar el aceite y agregar el arroz, menear constantemente para que no se queme. Cuando tome un color dorado, agregar la cebolla y menear hasta que esté cristalina. Agregar el diente de ajo picado y 2 tazas de agua. Cuando empiece a hervir, agregar los cubos de pollo y tomate. Cuando se empiece a secar agregar la otra taza de agua, continuar la cocción y agregar por último los chicharos. Mover con cuidado para distribuirlos. Apagar el fuego y tapar. Dejar reposar 5 minutos y servir.			
K /CAL POR PORCION			189,56
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,51
COSTO POR PORCION			0,44

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 546. Receta Estándar Almejas al Horno

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ALMEJAS AL HORNO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
32	un.	Almejas	4,50
133	gr.	Carne molida	0,53
1	un.	Cebolla picada	0,10
1	gr.	Caldo concentrado de carne	0,05
38	gr.	Aceite	0,10
7	gr.	Azúcar	0,02
7	gr.	Raíz de jengibre	0,05
PROCEDIMIENTO			
<p>Lavar cuidadosamente las almejas y colocarlas en una olla con agua y sal hasta que hiervan y se abran. Una vez abiertas, retirar la carne de su interior y molerla. Reservar las conchas vacías. Mezclar la carne molida de almejas junto con la carne molida vacuna. Incorporar a esta mezcla la cebolla bien picada, la salsa de soja, el jengibre rallado, sal, pimienta y azúcar. Remover bien hasta que estén todos los ingredientes bien integrados.</p> <p>Rellenar las conchas con esta preparación. Por otro lado, calentar el caldo y bañar el contenido de las conchas con un chorrillo en cada una. Disponer las conchas en una asadera, rociarlas con el aceite y llevarlas al horno muy caliente por 10 minutos. Para terminar espolvorear con perejil picado por encima.</p>			
K /CAL POR PORCION			138,99
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,35
COSTO POR PORCION			0,67

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 547. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 548. Receta Estándar Flan de Tapioca

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: FLAN DE TAPIOCA			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
58	gr.	Tapioca	0,15
103	gr.	Azúcar	0,08
667	gr.	Leche	0,88
1	un.	Huevos batidos	0,20
13	gr.	Extracto de vainilla	0,05
PROCEDIMIENTO			
Coloque la tapioca, el azúcar, la leche y los huevos en la olla; mezcle bien. Cocine a temperatura media durante 7 minutos, revuelva frecuentemente. Aumente la temperatura a media - alta y cocine durante 5 minutos más o hasta que la mezcla hierva; revuelva frecuentemente. Quite la olla de la estufa y añada la vainilla. Sirva caliente o frío.			
K /CAL POR PORCION			140,27
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,36
COSTO POR PORCION			0,17

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 549. Costo Total Menú Almuerzo N° 23

COSTO TOTAL DEL MENÚ	22,46
COSTO POR PORCIÓN	2,81
Utilidades (30%)	0,80
Materia Prima (20%)	0,60
Mano de Obra (25%)	0,70
Servicios Básicos (25%)	0,70
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	5,60

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 551. Total K /cal Menú Almuerzo N° 23

K /CAL POR PORCION	716
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 552. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Rodaja de pan de avena	0,40
8	un.	Jugo de durazno (natura)	4,00
8	un.	Manzana	1,20
K /CAL POR PORCION			234
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,60
COSTO POR PORCION			0,70
Utilidad (50%)			0,35
TOTAL MENÚ			1,05

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 553. Receta Estándar Ensalada Fresca de Palmito

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSLADA FRESCA DE PALMITO			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1500	ml.	Pimiento verde y rojo	8,50
750	ml.	Palmito	9,80
3	un.	Jugo de limón	0,50
250	gr.	Mayonesa	2,10
	al gusto	Pimienta	0,03
	al gusto	Sal	0,03
PROCEDIMIENTO			
Acomodar los ingredientes y servir con mayonesa en salsero.			
K /CAL POR PORCION			298,51
COSTO TOTAL DE LA RECETA			20,96
COSTO POR PORCION			2,62

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 554. Receta Estándar Fetuccini a la Marinara

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: FETUCCINI A LA MARINARA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2000	gr.	Fettuccini	10,80
1000	ml.	Calamares	6,00
48	gr.	Almejas	2,30
1000	gr.	Langostinos	15,00
16	un.	Ajo	0,40
240	ml.	Aceite de oliva	1,40
2	un.	Cebolla	0,10
1000	ml.	vino blanco	6,80
4000	gr.	Tomates	3,50
40	ml.	Aceite de oliva	0,30
	al gusto	Albahaca	0,05
	al gusto	Sal	0,03
PROCEDIMIENTO			
Saltear en una sartén con aceite, la cebolla, ajos y langostinos por dos minutos. Agregar choros, calamares, almejas y cubrir con el vino. Cocinar hasta que se abran. Retirar las semillas del tomate y cortarlos chiquitos. Freír junto a los shallots, agregar la albahaca y salpimentar. Rehogar por 4 min. Servir los fettuccini con la salsa. Decorar con marisco.			
K /CAL POR PORCION			1569,60
COSTO TOTAL DE LA RECETA			46,68
COSTO POR PORCION			5,84

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 555. Receta Estándar Babaroise de Naranja

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BABAROISE DE NARANJA			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
10	un.	Huevos	1,00
200	gr.	Azúcar	0,25
200	ml.	Jugo de naranja	0,80
18	gr.	Gelatina sin sabor	0,40
4	un.	Cascara de naranja	0,30
2	un.	Limón	0,20
100	gr.	Crema de leche	0,95
PROCEDIMIENTO			
<p>Bata las yemas con 3 cucharadas de azúcar hasta lograr una preparación espesa. Mezcle el jugo de naranja con la gelatina sin sabor, 120 gramos de azúcar, la ralladura de naranja, el jugo de limón y el batido de las yemas. Cocine todo revolviendo con cuchara de madera. Antes que la preparación llegue a hervir retire del fuego y deje enfriar. Bata las claras a punto de nieve, agrégueles 3 cucharadas de azúcar en forma de lluvia y bata un momento más.</p> <p>Mezcle esta preparación con la anterior con movimientos envolventes. Incorpore la crema batida a punto de chantilly. Para conseguir un mejor sabor puede añadir una copa de licor de naranja. Vierta en una budinera humedecida con agua y deje solidificar en el refrigerador. Para desmoldar pase el molde ligeramente por agua caliente. Decore los rebordes con uvas o cerezas.</p>			
K /CAL POR PORCION			257,39
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,90
COSTO POR PORCION			0,49

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 556. Costo Total Menú Cena N° 23

COSTO TOTAL DEL MENÚ	75,64
COSTO POR PORCIÓN	9,46
Utilidades (30%)	2,80
Materia Prima (20%)	1,90
Mano de Obra (25%)	2,40
Servicios Básicos (25%)	2,40
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	18,90

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 558. Total K /cal Menú Cena N° 23

K /CAL POR PORCION	1956
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.24 Menú N° 24

Cuadro N° 559. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 560. Receta Estándar Tortilla con Atún

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TORTILLA CON ATÚN			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
400	gr.	Atún	2,11
4	gr.	Ajo	0,01
16	un.	Huevos	1,44
4	un.	Limonos	0,25
116	gr.	Perejil	0,26
10	gr.	Orégano	0,02
58	gr.	Aceite de oliva	0,18
		Sal y pimienta al gusto	0,02
PROCEDIMIENTO			
<p>Escorra el atún y desmenúcelo en trozos pequeños sobre una tabla de picar. Frote el ajo en un bol y vierta encima los huevos. Condiméntelos con poca sal pero abundante pimienta, molida en el momento. Agregue el perejil picado y el orégano, previamente triturado entre las manos para resaltar el sabor. Bata vigorosamente el preparado y agréguele poco a poco el atún. Caliente el aceite de oliva en una sartén mediana y, cuando este caliente, vierta el preparado. Deje cocer por ambas caras. Sirva inmediatamente y rocié con el jugo de los limones.</p>			

K /CAL POR PORCION	296,28
COSTO TOTAL DE LA RECETA	4,29
COSTO POR PORCION	0,54

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 561. Receta Estándar Agua Aromática

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: AGUA AROMÁTICA	
K /CAL POR PORCION	96,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,41
COSTO POR PORCION	0,05

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 562. Receta Estándar Pan de Maíz

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN DE MAÍZ			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3	un.	Huevos	0,27
500	ml.	Leche	0,07
267	gr.	Harina integral	0,29
333	gr.	Harina de maíz	0,36
27	gr.	Polvo de hornear	0,10
	pisca	Sal	
101	gr.	Azúcar morena	0,07
67	gr.	Mantequilla light derretida	0,21
PROCEDIMIENTO			
Se unen los huevos y el azúcar. En otro recipiente se mezcla el resto de los ingredientes secos y se le agrega a la preparación anterior, con la manteca y la leche. Se coloca en un molde alargado al horno medianamente fuerte por 30 minutos. Al sacar del horno pintar con almíbar espeso o espolvorear con azúcar. También se puede reemplazar el polvo de hornear por levadura de cerveza disuelta en la leche, pero luego de prepararlo hay que dejar levar en lugar tibio durante dos horas.			

K /CAL POR PORCION	160
COSTO TOTAL DE LA RECETA	1,37
COSTO POR PORCION	0,17

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 563. Costo Total Menú Desayuno N° 24

COSTO TOTAL DEL MENÚ	14,00
COSTO POR PORCIÓN	1,76
Utilidades (30%)	0,50
Materia Prima (20%)	0,40
Mano de Obra (25%)	0,40
Servicios Básicos (25%)	0,40
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	3,50

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 565. Total K /cal Menú Desayuno N° 24

K /CAL POR PORCION	641
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 566. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA:			
N° DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Yogurtmet	4,00
960	gr.	Sandia	2,00
8	un.	Pan Integral	0,70
K /CAL POR PORCION			252,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,70
COSTO POR PORCION			0,84
Utilidad (50 %)			0,42
TOTAL MENÚ			1,26

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 567. Receta Estándar Locro de Chochos

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: LOCRO DE CHOCHOS			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
5000	gr.	Papas	2,00
500	gr.	Chochos licuados	0,60
400	gr.	Leche	0,28
2	un.	Cebolla paiteña	0,20
2	un.	Tomate grande	0,20
115	gr.	Mantequilla	0,37
2	un.	Rama de cilantro	0,05
6	un.	Dientes de ajo	0,20
2	gr.	Cilantro picado	0,05
		Sal y pimienta	
PROCEDIMIENTO			
<p>En una sartén freír con la mantequilla el ajo molido y la cebolla paiteña rallada, añadir el tomate pelado y picado, junto con los chochos licuados, poner la sal, la pimienta y dos tazas de agua. Cuando hierva agregar las papas peladas y partidas en cuadrados grandes, poner agua hasta que cubra las papas y dejar hervir, revolviendo con frecuencia hasta que se suavicen las papas y la sopa espesa. Minutos antes de sacar del fuego poner el cilantro y al final la leche, revolviendo bien.</p>			
K /CAL POR PORCION			702,29
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,95
COSTO POR PORCION			0,49

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 568. Receta Estándar Ensalada de Pimientos

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE PIMIENTOS			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
4	un.	Pimientos de asar grandes: 1 rojo, 1 verde y 1 amarillo	0,40
4	un.	Cebolleta	0,40
1	un.	Huevo duro	0,10
	al gusto	Aceite de oliva	0,01
	al gusto	Vinagre de manzana	0,01
	al gusto	Sal y pimienta	0,01
PROCEDIMIENTO			
Limpiar, untar con aceite los pimientos y llevarlos a asar en la bandeja del horno, a temperatura media-alta alrededor de una hora. Retirarlos del horno y ponerlos en una cacerola con tapa para que suden (puede ser también una bolsa plástica). Cuando estén templados, pelarlos y cortarlos en tiras. Colocarlos en una fuente y añadir la cebolleta picada, sal y vinagre a gusto, aceite de oliva y un poquito de pimienta. Decorar con el huevo duro (en rodajas, a gajos o picado). Servir frío.			
K /CAL POR PORCION			19,13
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,93
COSTO POR PORCION			0,12

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 569. Receta Estándar Arroz Criollo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ CRIOLLO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
57	gr.	Mantequilla.	0,19
2	un.	Cebolla Picada.	0,20
473	gr.	Arroz grano largo.	0,46
110	gr.	Fondo de pollo o agua, hirviendo.	0,20

PROCEDIMIENTO	
<p>Calentar la mantequilla en una olla gruesa. Poner la cebolla y saltear hasta que comience a suavizar. No dorar. Poner el arroz, sin lavar. Remover hasta que haya absorbido y esté totalmente cubierto con la mantequilla. Poner el líquido hirviendo. Poner a hervir con el arroz. Rectificar la sazón y cubrir apretadamente.</p> <p>Poner en un horno a 350 ° F y hornear por 18 a 20 minutos hasta que el líquido sea absorbido y esté seco y suelto. Probar el arroz. Y si no está hecho, reponga en el horno de 3 a 5 minutos. Sacar en una bandeja y desgranar el arroz con un tenedor. Este sacará el vapor y detendrá una sobrecocción hasta la hora del servicio. Si desea, un poco de mantequilla cruda en el arroz terminado.</p>	
K /CAL POR PORCION	307,10
COSTO TOTAL DE LA RECETA	1,05
COSTO POR PORCION	0,13

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 570. Receta Estándar Camarones a la Criolla

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CAMARONES A LA CRIOLLA			
Nº DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
58	gr.	Mantequilla o margarina	0,09
4	un.	Apios, picados	0,05
1	un.	Pimiento verde, picado	0,10
230	gr.	Cebolla, picada	0,10
400	gr.	Jugo de tomate o jugo de vegetales	0,20
2	un.	Hoja de albahaca seca	0,05
2	gr.	Salsa picante	0,01
2	gr.	Sal	0,01
920	gr.	Camarones sin piel, crudos	6,44
920	gr.	Arroz cocinado, caliente	0,90
PROCEDIMIENTO			
<p>Caliente la margarina en la sartén. Agregue el apio, el pimentón verde y la cebolla; sofría hasta ablandarse. Agregue el jugo de tomate, la albahaca, la salsa picante y la sal; deje hervir. Agregue los camarones y reduzca la temperatura a baja. Cocine a temperatura baja durante 30 minutos, Sirva sobre arroz.</p>			
K /CAL POR PORCION			622,36

COSTO TOTAL DE LA RECETA	7,95
COSTO POR PORCION	0,99

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 571. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGOP DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 572. Receta Estándar Gelatina de Piña

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: GELATINA DE PIÑA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
114	gr.	Jugo de piña	0,50
789	gr.	Piña cocida picada	0,79
25	gr.	Azúcar	0,02
11	gr.	Gelatina sin sabor	0,50
1	un.	Limonos	0,10
114	gr.	Licor de vino de manzana	0,30
		Aceite	0,01
PROCEDIMIENTO			
Disuelva la gelatina en 1/2 taza de agua caliente. Cocine el jugo de piña, el limón y el azúcar. A esta preparación agregue la gelatina, el licor y la piña picada. Lleve la mezcla a un molde ligeramente aceitado. Refrigere de 3 a 4 horas.			
K /CAL POR PORCION			96,46
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,22
COSTO POR PORCION			0,28

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 573. Costo Total Menú Almuerzo N° 24

COSTO TOTAL DEL MENÚ	21,88
COSTO POR PORCIÓN	2,73
Utilidades (30%)	0,80
Materia Prima (20%)	0,50
Mano de Obra (25%)	0,70
Servicios Básicos (25%)	0,70
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	5,50

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 575. Total K /cal Menú Almuerzo N° 24

K /CAL POR PORCION	1739
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 576. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Leche Toni	4,00
8	un.	Manzana	2,00
8	un.	Pan Integral	0,70
K /CAL POR PORCION			252,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,70
COSTO POR PORCION			0,84
Utilidad (50 %)			0,42
TOTAL MENÚ			1,26

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 577. Receta Estándar Ratatui

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: RATATUI			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
6	un.	Zucchini	1,20
600	gr.	Pasta de tomate	3,20
600	gr.	Tocino	4,50
10	un.	Pimiento verde	0,40
10	un.	Pimiento rojo	0,40
10	un.	Zanahoria	0,30
60	gr.	Sal	0,03
150	gr.	Pimienta	0,03
PROCEDIMIENTO			
Picamos todas las verduras en medias lunas. En una sartén salteamos el tocino y agregamos las verduras, la pasta de tomate, cocinamos, y sazonamos al gusto.			
K /CAL POR PORCION			390,41
COSTO TOTAL DE LA RECETA			10,06
COSTO POR PORCION			1,26

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 578. Receta Estándar Arroz al Curry

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ AL CURRY			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
333	ml.	Arroz	0,40
	al gusto	Espinaca	0,40
1	gr.	Ajo	0,10
80	ml.	Aceite	0,45
	al gusto	Sal	0,03
PROCEDIMIENTO			
Preparar el arroz normal y reservar. Aparte blanquear la espinaca, licuamos con el ajo y el aceite. Y le agregamos al arroz blanco, mezclamos bien.			

K /CAL POR PORCION	228,90
COSTO TOTAL DE LA RECETA	1,38
COSTO POR PORCION	0,17

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 579. Receta Estándar Pollo al Oreganato

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: POLLO AL OREGANATO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
460	gr.	Pechuga de pollo	1,20
	al gusto	Orégano fresco	0,40
100	gr.	Mantequilla	0,45
250	gr.	Crema de leche	2,45
	al gusto	Queso parmesano	1,30
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03
PROCEDIMIENTO			
Sancochar las pechugas y luego dorarlas. Mezclar el resto de los ingredientes y cocinarlos hasta espesar. Bañar las pechugas y adornar con una rama de orégano fresco.			
K /CAL POR PORCION			320,88
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,86
COSTO POR PORCION			0,73

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 580. Receta Estándar Tarta de Peras

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TARTA DE PERAS			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
180	gr.	Harina	0,20
2	un.	Huevo	0,20
80	gr.	Margarina	0,40
2	gr.	Sal fina	0,15
80	gr.	Azúcar	0,20
3	unid.	Peras	0,30
250	ml.	Vino	1,05
	al gusto	Vainilla	1,00
600	gr.	Mermelada de manzana	0,65
	al gusto	Frutas abrillantadas	0,80
	al gusto	Azúcar impalpable	0,25
PROCEDIMIENTO			
<p>Hacer una masa tierna con la harina, el huevo y la margarina, los 80 gr de azúcar y la sal. Hacer un bollo, envolver en papel y dejar descansar en la heladera durante 15 minutos. Estirar y forrar un molde alto para tartas enmantecado.</p> <p>Rellenar con la mermelada de manzana. Hervir las peras en un poco de agua, el vino blanco, azúcar y vainilla. Cortar en cuartos y escurrir. Distribuir las peras frías sobre la mermelada, decorar con trozos de frutas abrillantadas, espolvorear los bordes de la masa con azúcar impalpable y para que la fruta quede más brillante abrillantarla con mermelada de fruta aligerada con licor o agua.</p>			
K /CAL POR PORCION			451,06
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,20
COSTO POR PORCION			0,65

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 581. Costo Total Menú Cena N° 24

COSTO TOTAL DEL MENÚ	25,24
COSTO POR PORCIÓN	3,16
Utilidades (30%)	0,90
Materia Prima (20%)	0,60
Mano de Obra (25%)	0,80
Servicios Básicos (25%)	0,80
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	6,30

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 583. Total K /cal Menú Cena N° 24

K /CAL POR PORCION	1028
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.25 Menú N° 25

Cuadro N° 584. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 585. Receta Estándar Mote Pillo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MOTE PILLO			
No DE RECETA:	02		
PORCIONES:	8		
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2103	gr.	Mote cocido	2,29
44	gr.	Cebolla blanca	0,04
8	gr.	Achiote	0,05
25	gr.	Manteca de chancho	0,05
4	un.	Huevos	0,40
		Sal y pimienta al gusto	

PROCEDIMIENTO	
Picara la cebolla finamente y freírla en la manteca caliente junto con el achiote. Agregar los huevos de uno en uno, sin dejar de resolver. Antes de que se cuajen completamente, añadir el mote bien escurrido y la sal. Revolver bien para que el mote se cubra con el huevo. Agregar sal y pimienta al gusto. Servir solo o acompañado.	
K /CAL POR PORCION	254,31
COSTO TOTAL DE LA RECETA	2,83
COSTO POR PORCION	0,35

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 586. Receta Estándar Café Pasado

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: CAFÉ PASADO	
K /CAL POR PORCION	177,35
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,59
COSTO POR PORCION	0,07

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 587. Receta Estándar Pan de Avena

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN DE AVENA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1333	gr.	Harina común	1,16
333	gr.	Avena	0,36
77	gr.	Salvado de avena	0,17
67	gr.	Levadura fresca	0,22
58	gr.	Sal fina	0,02
38	gr.	Azúcar	0,03
133	gr.	Manteca	0,14
133	gr.	Margarina	0,41
333	ml.	Leche	0,22

PROCEDIMIENTO	
<p>Disolver la levadura en una tasa de agua tibia (no caliente) con una cucharada de azúcar. Dejar tapado hasta que haga espuma (unos 5 minutos). En un bol mezclar la harina, la avena ultra fina, el salvado de avena, la sal y el azúcar. Una vez mezclado los polvos, hacer un hueco para ir colocando el liquido (leche y levadura diluida) a media que se mescla con el harina con tenedor. Colocar la manteca y la margarina, usar un tenedor para que no queden grumos.</p> <p>Amasar con cuchara hasta obtener una masa consistente y húmeda. Colocar el bollo y levar unos 30 minutos en ambiente cálido. Amasar y dividir en panes. Para hacer baguette, aplastar la masa formando un rectángulo y luego enrollarlo cerrando las puntas, colocar en molde con la unión hacia abajo. Dejar levar 30 minutos más. Tajear y hornear unos 20 minutos. Dejar enfriar en forma natural. Luego de enfriado puede frizarse.</p>	
K /CAL POR PORCION	160
COSTO TOTAL DE LA RECETA	2,73
COSTO POR PORCION	0,34

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 588. Costo Total Menú Desayuno N° 25

COSTO TOTAL DEL MENÚ	14,15
COSTO POR PORCIÓN	1,76
Utilidades (30%)	0,50
Materia Prima (20%)	0,40
Mano de Obra (25%)	0,40
Servicios Básicos (25%)	0,40
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	3,50

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 590. Total K /cal Menú Desayuno N° 25

K /CAL POR PORCION	680
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 591. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA:			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Tostada (rodaja)	0,40
8	un.	Yogurt Toni	4,00
800	gr.	Uvas	3,20
K /CAL POR PORCION			214
COSTO TOTAL DE LA RECETA			7,60
COSTO POR PORCION			0,95
Utilidad (50 %)			0,48
TOTAL MENÚ			1,43

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 592. Receta Estándar Crema de Espinaca

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CREMA DE ESPINACA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
920	gr.	Espinaca	0,80
1600	gr.	Agua	0,05
1200	gr.	Leche caliente	0,84
58	gr.	Harina	0,06
42	gr.	Cubitos de caldo de gallina	0,20
29	gr.	Cebolla rallada	0,10
86	gr.	Margarina	0,28
	al gusto	Queso parmesano al gusto	
PROCEDIMIENTO			
<p>Lavar bien las hojas de espinaca y cocerlas en el agua unos minutos. Licuarlas en la misma agua. Aparte en una cacerola, derretir la margarina, freír la cebolla, agregar poco a poco la harina, revolviendo constantemente hasta formar una pasta.</p> <p>Agregar la leche caliente y mezclar bien. Añadir las espinacas licuadas y el caldo de gallina. Cocer por diez minutos. Servir con que so parmesano espolvoreado o cuadritos de pan frito.</p>			

K /CAL POR PORCION	283,23
COSTO TOTAL DE LA RECETA	2,33
COSTO POR PORCION	0,29

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 593. Receta Estándar Ensalada de Lechuga y Champiñón

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE LECHUGA Y CHAMPIÑÓN			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2	un.	Planta de lechuga	0,30
86	gr.	Vinagre	0,21
86	gr.	Jerez seco	0,35
300	gr.	Crema de leche	1,09
58	gr.	Cebollín picado	0,20
400	gr.	Champiñones frescos	3,32
	al gusto	Sal, pimienta y azúcar	0,02
PROCEDIMIENTO			
Separar las hojas de la lechuga. Lavarlas y escurrirlas. Cortarlas en trozos regulares. Mezclar el vinagre junto con el jerez, la crema de leche, sal, pimienta y azúcar a gusto. Limpiar los champiñones, lavarlos y cortarlos en láminas finas. Mezclarlos inmediatamente con la salsa de crema y dejar macerar durante 15 minutos. Antes de servir incorporar la lechuga. Poner en una ensaladera y distribuir por encima el cebollín.			
K /CAL POR PORCION			219,47
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,49
COSTO POR PORCION			0,69

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 594. Receta Estándar Patacones

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PATACONES			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3	gr.	Verde	0,20
200	ml.	Aceite	0,80
	al gusto	Sal	0,03
PROCEDIMIENTO			
Pelar los verdes y cortar un poco grueso, freír aplastar y volver a freír.			
K /CAL POR PORCION			215,13
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,03
COSTO POR PORCION			0,13

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 595. Receta Estándar Pescado Horneado con Tomate y Champiñones

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PESCADO HORNEADO CON TOMATE Y CHAMPIÑONES			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	unid.	Filete de pescado.	4,00
8	unid.	Hojas de perejil.	0,05
		Aceite de oliva para aceitar las latas.	0,01
23	gr.	Chalotas picadas.	0,20
182	gr.	Cebolla en brunoise.	0,20
182	gr.	Champiñón, picado.	0,30
363	gr.	Tomate concassé.	0,30
190	gr.	Vino blanco	0,20
	gusto	Sal	
	gusto	Pimienta blanca.	
	gusto	Tomillo.	

PROCEDIMIENTO	
<p>Limpiar el pescado y desescamar pero dejar la cabeza. Sazonar el pescado dentro y fuera con sal y pimienta, una pequeña pizca de tomillo y perejil en cada cavidad. Seleccionar la mayor cantidad de sartenes necesarios para contener el pescado en un solo lado. Aceitar los recipientes con un poco de aceite de oliva. Saltear las cebollas y las chalotas en poco aceite de oliva por un minuto. Adicionar los champiñones y saltear ligeramente. Adicionar los vegetales salteados y los tomates en los fondos de las latas de horneado. Poner el pescado en las latas. Aceitar los topes ligeramente, verter el vino.</p> <p>Hornear a 400 Fº (200º C) hasta que el pescado se haya cocinado. El tiempo varía pero es de un promedio entre 15 y 20 minutos. Debe estar con líquido en la lata. Remover el pescado y mantener caliente hasta que sea servido. Remover los vegetales de las latas de horno con una cuchara y revisar la sazón. Servir una cuchara llena de vegetales con el pescado, a lo largo de este. Cernir, desglasar y reducir el jugo de la cocción ligeramente. Justo antes de servir. Humedecer cada porción con una o dos cucharadas del líquido.</p>	
K /CAL POR PORCION	162,15
COSTO TOTAL DE LA RECETA	5,26
COSTO POR PORCION	0,66

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 596. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 597. Receta Estándar Mousse de Limón Mentolado

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MOUSSE DE LIMÓN MENTOLADO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
600	gr.	Nata líquida	2,7
300	gr.	Zumo de limón	0,30
160	gr.	Azúcar	0,12
45	gr.	Agua	0,05
10	un.	Hojas de gelatina	0,10
16	un.	Hojas de menta	0,20
PROCEDIMIENTO			
<p>Poner a calentar la mitad del zumo de limón y el agua. Cuando hierva, incorporar las hojas de menta y dejar en infusión por 10 minutos. Colar y añadir la gelatina hidratada en agua, incorporar el resto de zumo. Montar la nata e incorporar a la mezcla con cuidado, con movimientos envolventes junto con el azúcar.</p> <p>Llevar al congelador en moldes individuales (para consumir sacar del congelador 25 minutos antes). Para la base hacer una mezcla de 160 gramos de galleta maría, 90 gramos de mantequilla en consistencia de pomada y mezclar todo bien. Cortar de la misma medida que los moldes. Se puede añadir por encima un poco de crema de limón.</p>			
K /CAL POR PORCION			437,34
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,47
COSTO POR PORCION			0,43

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 598. Costo Total Menú Almuerzo N° 25

COSTO TOTAL DEL MENÚ	22,00
COSTO POR PORCIÓN	2,77
Utilidades (30%)	0,80
Materia Prima (20%)	0,60
Mano de Obra (25%)	0,70
Servicios Básicos (25%)	0,70
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	5,50

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 600. Total K /cal Menú Almuerzo N° 25

K /CAL POR PORCION	968
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 601. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Leche de Soya	5,60
8	un.	mandarina	0,80
8	un.	Pan Integral	0,70
K /CAL POR PORCION			240
COSTO TOTAL DE LA RECETA			7,10
COSTO POR PORCION			0,89
Utilidad (50 %)			0,45
COSTO TOTAL POR PORCIÓN			1,34

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 602. Receta Estándar Ensalada de Pimientos

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE PIMIENTOS			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
4	unid.	Pimientos de asar grandes: 1 rojo, 1 verde y 1 amarillo	0,40
4	unid.	Cebolleta	0,40
1	unid.	Huevo duro	0,10
	al gusto	Aceite de oliva	0,01
	al gusto	Vinagre de manzana	0,01
	al gusto	Sal y pimienta	0,01

PROCEDIMIENTO	
Limpiar, untar con aceite los pimientos y llevarlos a asar en la bandeja del horno, a temperatura media-alta alrededor de una hora. Retirarlos del horno y ponerlos en una cacerola con tapa para que suden (puede ser también una bolsa plástica). Cuando estén templados, pelarlos y cortarlos en tiras. Colocarlos en una fuente y añadir la cebolleta picada, sal y vinagre a gusto, aceite de oliva y un poquito de pimienta. Decorar con el huevo duro (en rodajas, a gajos o picado). Servir frío.	
K /CAL POR PORCION	19,13
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,93
COSTO POR PORCION	0,12

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 603. Receta Estándar Lasagña

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: LASAGÑA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
48	un.	Tomates	3,20
200	gr.	Espinacas	0,40
1000	gr.	Jamón	4,80
4	un.	Queso mozzarella	14,30
1000	gr.	Queso parmesano	8,40
1000	gr.	Champiñones	4,60
150	gr.	Mantequilla	0,65
	al gusto	Salsa de tomate	0,50
PROCEDIMIENTO			
En fuente enmantecuada colocar en orden: una capa de tomates, tajadas de jamón, mozzarella rallada, queso parmesano, espinacas picadas, champiñones. Repartir las capas y terminar con pan rallado y trozos de mantequilla. Gratinar a 200 grados C por 20 minutos. En una fuente poner salsa de tomates y desmoldar la Lasagña. Servir caliente.			
K /CAL POR PORCION			1326,67
COSTO TOTAL DE LA RECETA			36,85
COSTO POR PORCION			4,61

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 604. Receta Estándar Barras Nanaimo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BARRAS NANAIMO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
100	gr.	Mantequilla	0,35
50	gr.	Azúcar	0,15
36	gr.	Cocoa	0,18
2	un.	Huevo	0,20
220	gr.	Miga de galletas	0,55
80	gr.	Escamitas de coco	0,35
60	gr.	Nueces	0,45
100	gr.	Mantequilla blanda	0,45
60	ml	Natilla en polvo	0,60
10	ml	Extracto de vainilla	0,10
90	ml	Leche	0,32
420	gr.	Azúcar glass	0,40
80	gr.	Chocolate semi dulce	0,50
PROCEDIMIENTO			
<p>En un tazón mediano combine los primeros siete elementos hasta que se mezclen bien. Ponga la mezcla apretando en un molde cuadrado de 22 cm. Refrigere por una hora. En un tazón grande haga una crema con la mantequilla, la natilla en polvo y la vainilla. Incorpore gradualmente la azúcar glass y la leche alternadamente en tercios. Cuando el relleno este suave y fino, úntelo en la base fría y refrigere por 1 hora.</p> <p>En una cacerola doble, derrita el chocolate y la mantequilla, distribuya uniformemente el chocolate derretido sobre el relleno frio. Refrigere hasta que el chocolate se asiente. Corte en cuadritos y sirva.</p>			
K /CAL POR PORCION			670,35
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,60
COSTO POR PORCION			0,58

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 605. Costo Total Menú Cena N° 25

COSTO TOTAL DEL MENÚ	45,78
COSTO POR PORCIÓN	5,73
Utilidades (30%)	1,70
Materia Prima (20%)	1,10
Mano de Obra (25%)	1,40
Servicios Básicos (25%)	1,40
COSOTO TOTAL POR PORCIÓN	11,50

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 607. Total K /cal Menú Cena N° 25

K /CAL POR PORCION	1434
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.26 Menú N° 26

Cuadro N° 608. Receta Estándar Batido de Mamey

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE MAMEY			
No DE RECETA:	02		
PORCIONES:	8		
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Mamey	2,00
400	gr.	Leche	0,40
400	gr.	Agua	0,10
116	gr.	Azúcar	0,09
		Hielo al gusto	
PROCEDIMIENTO			
Licue la pulpa del mamey con la leche, el agua y azúcar al gusto, agregue hielo picado mientras licua.			
K /CAL POR PORCION	124,25		
COSTO TOTAL DE LA RECETA	2,59		
COSTO POR PORCION	0,32		

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 609. Receta Estándar Tortilla Campesina

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TORTILLA CAMPESINA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
400	gr.	Espinaca	1,30
400	gr.	Zucchini	0,87
29	gr.	Albahaca	0,07
100	gr.	Mantequilla	0,43
16	un.	Huevos	1,44
60	gr.	Cebolla perla grande	0,07
116	gr.	Aceite	0,36
400	gr.	Frijoles tiernos frescos pelados y cocidos	0,52
4	gr.	Tomillo	0,01
		Sal y pimienta al gusto	0,03
PROCEDIMIENTO			
<p>Lave bien las verduras, píquelas en trozos medianos y añada los frijoles cocidos. Sazone con una pizca de tomillo, la albahaca finamente picada, sal y pimienta y sofría en una sartén con la mantequilla y la cebolla en rodajas muy finas. Lleve a fuego medio alto una sartén de poco diámetro pero profunda. Vierta el aceite, cuando este caliente, agregue la preparación anterior y después los huevos bien mezclados. Fría por ambos lados a fuego medio bajo. La tortilla debe quedar pequeña, pero gruesa y compacta. Si no desea voltearla, también puede terminar la cocción de la tortilla gratinándola al horno durante unos minutos.</p>			
K /CAL POR PORCION			460,26
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,10
COSTO POR PORCION			0,64

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 610. Receta Estándar Agua Aromática

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: AGUA AROMÁTICA	
K /CAL POR PORCION	96,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,41
COSTO POR PORCION	0,05

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 611. Receta Estándar Pan de Avena

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: PAN DE AVENA	
K /CAL POR PORCION	160
COSTO TOTAL DE LA RECETA	2,73
COSTO POR PORCION	0,34

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 612. Costo Total Menú Desayuno N° 26

COSTO TOTAL DEL MENÚ	10,83
COSTO POR PORCIÓN	1,35
Utilidades (30%)	0,40
Materia Prima (20%)	0,30
Mano de Obra (25%)	0,30
Servicios Básicos (25%)	0,30
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	2,70

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 614. Total K /cal Menú Desayuno N° 26

K /CAL POR PORCION	841
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 615. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	uni.	Yogurt Toni gg	4,00
8	uni.	Durazno	2,00
8	uni.	Pan Integral	0,70
K /CAL POR PORCION			252,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,70
COSTO POR PORCION			0,84
Utilidad (50 %)			0,42
TOTAL MENÚ			1,26

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 616. Receta Estándar Sopa de Pollo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SOPA DE POLLO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
115	gr.	Coditos o tallarines	0,35
2500	gr.	Pollo estofado, en pedazos	5,50
21	gr.	Cubitos de caldo de pollo	0,10
1	un.	Cebolla pequeña, picada	0,10
3	un.	Apios, picados	0,05
3	un.	Zanahorias, picadas	0,20
1	gr.	Sal	0,01
1	gr.	Pimienta	0,01
1	gr.	Perejil fresco, picado	0,01
1250	ml.	Agua fría	0,10
PROCEDIMIENTO			
<p>Prepare los coditos o tallarines, sin usar aceite, ni sal. Escúrralos y enjuáguelos con agua fría. Coloque el pollo en la olla. Vierta el agua fría sobre el pollo y agregue los cubitos de caldo de pollo. Cocine a temperatura media o baja hasta ablandar el pollo. Añada la cebolla, el apio, las zanahorias, la sal y pimienta. Cocine hasta ablandar los vegetales; revuelva frecuentemente. Saque el pollo y colóquelo en un plato. Deje enfriar un poco. Pique el pollo, quite la piel y los huesos. Coloque nuevamente el pollo en la olla. Añada la pasta. Cocine solo hasta calentarse todo, revuelva frecuentemente. Al servir rocíe con perejil.</p>			
K /CAL POR PORCION			889,34
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,43
COSTO POR PORCION			0,80

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 617. Receta Estándar Mezcla de Vegetales

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MEZCLA DE VEGETALES			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1	un.	Manojo grande de brócoli	0,40
1	un.	Zanahorias pequeñas	0,10
1	un.	Cabeza mediana de coliflor	0,30
1	un.	Pimiento verde grande	0,10
58	gr.	Agua	0,05
PROCEDIMIENTO			
Pique el brócoli, las zanahorias y el coliflor en pedazos de 1 pulgada; colóquelos en una olla. Rebane el pimiento verde en tiras de 1/2 pulgada y rocíelo por encima. Vierta el agua sobre los vegetales. Cocine a temperatura media aproximadamente 15 minutos. Deje reposar con la tapa de 8 a 10 minutos.			
K /CAL POR PORCION			4,82
COSTO TOTAL DE LA RECETA			0,95
COSTO POR PORCION			0,12

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 618. Receta Estándar Arroz Blanco

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ BLANCO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
500	gr.	Arroz	0,45
1000	ml.	Agua	0,02
3	gr.	Sal	0,03
2	ml.	Aceite	0,90
PROCEDIMIENTO			
Poner a hervir el agua. Cuando este hirviendo añadir la sal y el arroz dejar hervir por 10 minutos. Escurrir y poner a fuego lento, añadir el aceite y dejar cocer durante 15 minutos.			

K /CAL POR PORCION	216,78
COSTO TOTAL DE LA RECETA	1,40
COSTO POR PORCION	0,18

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 619. Receta Estándar Camarones a la Diablada

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CAMARONES A LA DIABLADA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
333	gr.	Mantequilla	1,09
13	gr.	Salsa tabasco	0,09
3	gr.	Sal	0,01
53	gr.	Salsa ketchup	0,21
1333	gr.	Camarones o langostinos	8,00
13	gr.	Jugo de limón	0,05
5	un.	Dientes de ajo	0,15
PROCEDIMIENTO			
Lavar los camarones (o langostinos) sin quitar la cáscara, escurrirlos y ponerlos en una cacerola con la mantequilla. Licuar el ajo con el jugo de limón y volcar sobre los camarones; tapar la cacerola y cocinar hasta que los camarones estén rosados. Agregar la salsa ketchup y la salsa tabasco. Tapar y dejar cocinar 10 minutos más. Servir acompañados con arroz blanco.			
K /CAL POR PORCION			523,94
COSTO TOTAL DE LA RECETA			9,60
COSTO POR PORCION			1,20

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 620. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 621. Receta Estándar Mousse de Piña

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MOUSSE DE PIÑA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
485	gr.	Piña en almíbar	2,90
200	gr.	Azúcar	0,15
250	gr.	Crema de leche	0,91
1	un.	Jugo de limón	0,10
1	un.	Caja gelatina sin sabor	0,60
43	gr.	Azúcar pulverizada	0,08
PROCEDIMIENTO			
Licuar las rodajas de piña, el jugo de limón y el azúcar, hasta tener un puré fino. Colocar la gelatina en medio pocillo de agua fría. Una vez hidratada, agregarle el almíbar de la piña y colocarlo a baño María hasta que se disuelva. Agregar la gelatina al puré revolviendo rápidamente. Por último adicionar la crema de leche, mezclando bien. Espolvorear el azúcar en un molde y verter la mezcla. Llevarlo a la nevera hasta que esté cuajado y desmoldarlo en el momento de servir.			
K /CAL POR PORCION			307,55
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,74
COSTO POR PORCION			0,59

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 622. Costo Total Menú Almuerzo N° 26

COSTO TOTAL DEL MENÚ	26,38
COSTO POR PORCIÓN	3,30
Utilidades (30%)	1,00
Materia Prima (20%)	0,70
Mano de Obra (25%)	0,80
Servicios Básicos (25%)	0,80
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	6,60

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 624. Total K /cal Menú Almuerzo N° 26

K /CAL POR PORCION	1723
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 625. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: LECHE DE SOYA, MANDARINA, PAN INTEGRAL	
K /CAL POR PORCION	240
COSTO TOTAL DE LA RECETA	7,10
COSTO POR PORCION	1,34

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 626. Receta Estándar Ensalada Griega

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSLADA GRIEGA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3	un.	Lechuga romana	1,20
160	gr.	Espinaca	0,40
400	gr.	Carne	1,40
1	un.	Tomates	0,10
240	gr.	Queso fresco	2,30
80	gr.	Rabanito	0,30
200	gr.	Cebolla china	0,40
80	gr.	Aceitunas negras	0,35
12	gr.	Anchoas	1,45
3	ml.	Aceite de oliva	0,06
2	unid.	Jugo de limón	0,20
60	gr.	Pasta de anchoas	1,10
	al gusto	Orégano en polvo	0,03
2	unid.	Ajo	0,05

PROCEDIMIENTO	
Preparar la vinagreta, mezclando bien todos los ingredientes. En una fuente de presentación, agregar las lechugas junto con las espinacas, las carnes, tomates, queso, cebolla china y aceitunas, mezclar bien y aderezar. Decorar con anchoas picadas.	
K /CAL POR PORCION	274
COSTO TOTAL DE LA RECETA	9,34
COSTO POR PORCION	1,17

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 627. Receta Estándar Arroz al Curry

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ AL CURRY			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
333	ml.	Arroz	0,40
8	un.	Cebollines	0,40
	al gusto	Curry	0,40
1	gr.	Ajo	0,10
80	ml.	Aceite	0,45
533	ml.	Caldo de pollo	3,20
	al gusto	Pimienta	0,03
	al gusto	Sal	0,03
PROCEDIMIENTO			
En un tazón pequeño, bata juntos todos los ingredientes del aderezo, ponga el calabacín, las zanahorias y los rábanos en un tazón mediano cortadas en juliana, poner el aderezo en las verduras y revuélvalo, refrigerar 1 hora. Servir.			
K /CAL POR PORCION			267,52
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,01
COSTO POR PORCION			0,63

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 628. Receta Estándar Osobusco al Vino

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: OSOBUSCO AL VINO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Osobucos	2,10
300	ml.	vino tinto	1,10
150	gr.	Mantequilla	0,40
2	gr.	Aceite	0,40
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03
PROCEDIMIENTO			
Poner la mantequilla con aceite en una olla y sellar los trozos de carne. Sazonar. Agregar el vino y dejar cocinar a fuego medio. Incorporar el caldo y cocinar hasta ablandar. Rescatar los jugos, colar y reducir para servir con los osobucos. Servir a gusto o con puré de legumbres.			
K /CAL POR PORCION			180,15
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,06
COSTO POR PORCION			0,51

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 629. Receta Estándar Mousse de Moka

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MOUSSE DE MOKA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
290	gr.	Queso crema	2,56
100	gr.	Crema de leche	0,80
40	gr.	Café de lata	0,35
16	gr.	Azúcar	0,15
32	ml.	Licor sambuca	2,10

PROCEDIMIENTO	
Ablandar el queso emulsionándolo. Incorporar la crema y azúcar, batir y agregar el resto de ingredientes. Vaciar en copas decoradas por dentro con hilos de chocolate. Terminar con menta y granos de café.	
K /CAL POR PORCION	163,16
COSTO TOTAL DE LA RECETA	5,96
COSTO POR PORCION	0,75

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 630. Costo Total Menú Cena N° 26

COSTO TOTAL DEL MENÚ	26,34
COSTO POR PORCIÓN	3,31
Utilidades (30%)	1,00
Materia Prima (20%)	0,70
Mano de Obra (25%)	0,80
Servicios Básicos (25%)	0,80
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	6,60

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 632. Total K /cal Menú Cena N° 26

K /CAL POR PORCION	810
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.27. Menú N° 27

Cuadro N° 633. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 634. Receta Estándar Tortilla de Bacalao y Pimientos

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TORTILLA DE BACALAO Y PIMIENTOS			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
700	gr.	Bacalao	2,80
16	un.	Huevos	1,60
1,32	gr.	Ajo	0,05
620	gr.	Pimientos verdes	0,81
		Sal y pimienta	0,03
		Perejil	0,03
PROCEDIMIENTO			
Remojar el bacalao en abundante agua durante 36 horas, cambiando el agua cada 4 horas. Escurrir, retirar la piel y las espinas, desmenuzar y reservar. Rehogar los pimientos cortados en tiras finas en aceite con el fuego al mínimo para que los pimientos se cuezan sin dorarse. Agregar el bacalao desmenuzado y rehogar unos minutos, incorporar el ajo y perejil previamente picados y salpimentar al gusto. Batirlos huevos y mezclar con el bacalao y los pimientos. Poner a calentar la sartén con un poco de aceite y cocer la tortilla, dorando de ambos lados. Acompañar con una ensalada de hojas verdes y tomates frescos.			
K /CAL POR PORCION			380,51
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,32
COSTO POR PORCION			0,67

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 635. Receta Estándar Café Pasado

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: CAFÉ PASADO	
K /CAL POR PORCION	177,35
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,59
COSTO POR PORCION	0,07

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 636. Receta Estándar Pan de Soya

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAN DE SOYA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
650	gr.	Harina de trigo	0,64
400	gr.	Harina de soya	0,87
34	gr.	Levadura	0,11
12	gr.	Sal fina	0,01
155	gr.	Azúcar morena	0,10
125	ml.	Agua tibia	0,05
25	gr.	Margarina light	0,10
PROCEDIMIENTO			
<p>Poner en un bol la levadura junto con la sal y el azúcar. Disolver con el agua tibia y dejar reposar durante 10 minutos.</p> <p>Agregar a la levadura la margarina en trocitos, batir con cuchara de madera e incorporar poco a poco la harina de trigo previamente tamizada con la harina de soya. Dejar leudar la masa. Volcar en un molde para budín inglés enmantecado y enharinado, dejar leudar nuevamente en lugar templado y cocinar en horno de calor moderado 35 minutos aproximadamente. Enfriar y desmoldar. Para conservar unos días, envolverlo en papel de aluminio.</p>			
K /CAL POR PORCION			160
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,88
COSTO POR PORCION			0,24

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 637. Costo Total Menú Desayuno 27

COSTO TOTAL DEL MENÚ	15,79
COSTO POR PORCIÓN	1,98
Utilidades (30%)	0,60
Materia Prima (20%)	0,40
Mano de Obra (25%)	0,50
Servicios Básicos (25%)	0,50
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	4,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 639. Total K /cal Menú Desayuno N° 27

K /CAL POR PORCION	806
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 640. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	unid.	Yogurt	4,00
8	gr.	Pera	1,60
8	unid.	Pan Integral	0,7
K /CAL POR PORCION			252,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,30
COSTO POR PORCION			0,79
Utilidad (50%)			0,40
TOTAL MENÚ			1,19

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 641. Receta Estándar Caldo de Pollo con Jengibre

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CALDO DE POLLO CON JENGIBRE			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
3000	gr.	Agua	0,20
3750	gr.	Rabadillas de pollo	8,25
1	un.	Zanahoria en cubos	0,10
1	un.	Cebolla	0,05
173	gr.	Jengibre picado	0,81
173	gr.	Arroz blanco previamente cocido	0,17
150	gr.	Queso en cubos	0,60
	al gusto	Hojas de albahaca	0,01
	al gusto	Mejorana	0,01
	al gusto	Tomillo	0,01
	al gusto	Clavo al gusto	0,01
	al gusto	Pimienta negra	0,01

PROCEDIMIENTO	
Lavar las rabadillas perfectamente y eliminar las vísceras. Agregar al agua fría y cocinar durante 20 minutos a fuego alto. Espumar con frecuencia. Bajar el fuego y añadir zanahoria, apio, cebolla y jengibre. Seguir espumando y cocinar 20 minutos más. Agregar la muñeca de especias (clavo, tomillo, mejorana y pimienta negra). Cocinar otros 20 minutos. Retirar los huacales o rabadillas antes de servir.	
K /CAL POR PORCION	1374,87
COSTO TOTAL DE LA RECETA	10,23
COSTO POR PORCION	1,28

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 642. Receta Estándar Arroz con Camarones

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ CON CAMARONES			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
600	gr.	Camarones frescos	4,20
2	gr.	Aceite vegetal	0,02
64	gr.	Salsa de tomate	0,26
2	un.	Tomates sin piel, picados	0,20
3	un.	Cebollas blancas	0,30
3	un.	Dientes de ajo, machacados	0,05
1	un.	Pimiento rojo, picado	0,05
368	gr.	Arroz crudo	0,36
1	gr.	Comino	0,01
320	ml.	Agua	0,05
2	gr.	Sal	0,02
1	gr.	Pimienta negra	0,01

PROCEDIMIENTO	
<p>Hierva el agua en la olla. Agregue los camarones y cocine durante 3 minutos o hasta que los camarones se vean opacos y de color rosa; sáquelos y guarde el agua donde se cocinaron; quíteles la concha. Caliente el aceite la sartén. Agregue la salsa de tomate, los tomates, las cebollas, el ajo y el pimiento rojo.</p> <p>Cocine durante 5 minutos o hasta que esté bien mezclado. Añada el arroz. Vierta la mezcla del arroz en la olla con el agua donde se cocinaron los camarones. Agregue el comino, la sal y la pimienta negra, deje hervir, reduzca la temperatura. Cocine hasta que el agua se haya absorbido parcialmente. Agregue los camarones y mezcle bien. Cocine con la olla tapada a temperatura baja durante diez minutos o hasta que el agua se haya absorbido completamente y el arroz se hayan ablandado.</p>	
K /CAL POR PORCION	231,11
COSTO TOTAL DE LA RECETA	5,53
COSTO POR PORCION	0,69

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 643. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 644. Receta Estándar Mousse de Kiwi

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MOUSSE DE KIWI			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
14	un.	Kiwis	2,80
120	gr.	Azúcar	0,09
1150	gr.	Crema batida	3,34
2	gr.	Vainilla	0,02

PROCEDIMIENTO	
Pelar y partir los kiwis. Licuarlos con el azúcar. Batir la crema batida con la vainilla hasta espesar. Mezclar la crema batida con los kiwis en forma envolvente. Verter en copas individuales. Decorar con kiwis. Refrigerar por 30 minutos.	
K /CAL POR PORCION	699,93
COSTO TOTAL DE LA RECETA	6,25
COSTO POR PORCION	0,78

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 645. Costo Total Menú Almuerzo N° 27

COSTO TOTAL DEL MENÚ	23,76
COSTO POR PORCIÓN	2,97
Utilidades (30%)	0,90
Materia Prima (20%)	0,60
Mano de Obra (25%)	0,70
Servicios Básicos (25%)	0,70
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	5,90

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 647. Total K /cal Menú Almuerzo N° 27

K /CAL POR PORCION	1694
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 648. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: YOGURMET, SANDÍA, PAN INTEGRAL	
K /CAL POR PORCION	252,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA	6,70
COSTO POR PORCION	1,26

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 649. Receta Estándar Brócoli con Salsa de Mantequilla y Limón

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BRÓCOLI CON SALSA DE MANTEQUILLA Y LIMÓN			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2	un.	Manojo de brócoli	0,60
58	gr.	Agua	0,05
132	gr.	Caldo de pollo	0,01
5	gr.	Rama de eneldo seco	0,05
5	gr.	Hojas de albahaca seca	0,05
10	gr.	Jugo de limón	0,20
29	gr.	Margarina o mantequilla	0,09
2	gr.	Sal de cebolla	0,10
2	gr.	Sal de ajo	0,10
PROCEDIMIENTO			
Corte y pique los tallos más bajos del brócoli. Coloque los tallos en el fondo la olla y coloque las flores de brócoli sobre los tallos. Agregue el agua. Cocine a temperatura media. Mezcle el caldo de pollo, el eneldo y la albahaca en un envase pequeño. Agregue ésta mezcla a la olla. Cocine a temperatura baja durante 15 minutos. Agregue el jugo de limón, la margarina, la sal de cebolla y la sal de ajo; mezcle suavemente.			
K /CAL POR PORCION			78,09
COSTO TOTAL DE LA RECETA			1,25
COSTO POR PORCION			0,16

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 650. Receta Estándar Langostinos a la Plancha

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: LANGOSTINOS A LA PLANCHA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1600	gr.	Langostinos	16,40
14	al gusto	Ajo	0,50
8	un.	Limón	0,60
38	al gusto	Sal pimienta	0,06
30	ml.	Aceite	0,42

PROCEDIMIENTO	
Lavar los langostinos, agregamos el zumo de limón, el ajo la sal y la pimienta, ponemos en la plancha y doramos.	
K /CAL POR PORCION	322,96
COSTO TOTAL DE LA RECETA	17,98
COSTO POR PORCION	2,25

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 651. Receta Estándar Mousse de Café

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: MOUSSE DE CAFÉ			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
400	ml.	Leche	0,60
167	ml.	Agua	0,03
27	gr.	Café instantáneo	0,30
27	ml.	Ron	0,50
40	gr.	Gelatina sin sabor	0,35
267	gr.	Azúcar	0,38
7	un.	Huevos	0,70
PROCEDIMIENTO			
Hervir el agua, añadir el café y luego la gelatina, revolver y mantener a fuego suave, hasta que se disuelva, hervir la leche con el azúcar y poner un chorro fino sobre las yemas de huevo batidas con el ron, mezclar con el café, cernir y unir con la crema de leche y las claras batidas a punto de nieve, vaciar la preparación en un molde de budín y dejar en un lugar frio hasta que se endure.			
K /CAL POR PORCION			235,25
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,86
COSTO POR PORCION			0,36

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 652. Costo Total Menú Cena N° 27

COSTO TOTAL DEL MENÚ	27,23
Costo por porción	3,41
Utilidades (30%)	1,00
Materia Prima (20%)	0,70
Mano de Obra (25%)	0,90
Servicios Básicos (25%)	0,90
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	6,80

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 654. Total K /cal Menú Cena N° 27

K /CAL POR PORCION	489
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.28. Menú N° 28

Cuadro N° 655. Receta Estándar Batido de Frutilla

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE FRUTILLA			
No DE RECETA:	02		
PORCIONES:	8		
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
40	un.	Frutillas	2,00
1200	gr.	Leche	0,90
160	gr.	Azúcar morena	0,12
		Hielo al gusto	0,05
PROCEDIMIENTO			
Licue las frutillas con la leche, y el azúcar. Cierna y vuelva a licuar con bastante hielo.			
K /CAL POR PORCION			175,75
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,07
COSTO POR PORCION			0,38

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 656. Receta Estándar Tortilla de Espinaca

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TORTILLA DE ESPINACA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1200	gr.	Espinacas	2,00
16	un.	Huevos	1,44
200	gr.	Miga de pan remojado en leche	0,65
300	gr.	Queso rallado	1,30
10	gr.	Hoja de mejorana picadas	0,01
4	gr.	Ajo finamente picado	0,01
174	gr.	Aceite	0,54
		Sal y pimienta al gusto	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Lave las hojas de espinaca, hiérvalas, exprímalas, córtelas en tiras y colóquelas en un bol. En otro bol coloque los huevos con la miga de pan remojada y exprimida, y condimente con el queso rallado, la mejorana, el ajo, la sal y la pimienta. Mezcle con cuidado hasta lograr un preparado uniforme y agregue las espinacas. En un sartén de veinte centímetros de diámetro, caliente el aceite y, cuando este tibio, vierta la preparación. Acomódelo en la sartén y déjelo cocer lentamente a fuego bajo. Cuando la tortilla este cocida por un lado, voltee la y hágala cocer por el otro lado. Debe quedar muy dorada por fuera pero tierna por dentro.</p>			
K /CAL POR PORCION			516,94
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,96
COSTO POR PORCION			0,75

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 657. Receta Estándar Café Pasado

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: CAFÉ PASADO	
K /CAL POR PORCION	177,35
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,59
COSTO POR PORCION	0,07

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 658. Receta Estándar Pan de Quinua

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: PAN DE QUINUA	
K /CAL POR PORCION	160
COSTO TOTAL DE LA RECETA	5,42
COSTO POR PORCION	0,68

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 659. Costo Total Menú Desayuno N° 28

COSTO TOTAL DEL MENÚ	1,97
Costo por porción	1,88
Utilidades (30%)	0,60
Materia Prima (20%)	0,40
Mano de Obra (25%)	0,50
Servicios Básicos (25%)	0,50
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	3,80

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 661. Total K /cal Menú Desayuno N° 28

K /CAL POR PORCION	1030
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 662. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: PAN DE AVENA, JUGO NATURA, MANZANA	
K /CAL POR PORCION	234
COSTO TOTAL DE LA RECETA	5,60
COSTO POR PORCION	1,05

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 663. Receta Estándar Caldo de Bolas de Verde

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CALDO DE BOLAS DE VERDE			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1500	gr.	Hueso	0,90
10	un.	Verdes crudos	1,00
4	un.	Col	0,20
2	un.	Pimiento	0,10
4	un.	Huevos	0,40
5	gr.	Pimienta y comino	0,03
29	gr.	Perejil	0,05
4	un.	Zanahoria	0,40
230	gr.	Alverja	0,30
10	un.	Verdes cocinados	1,00
500	gr.	Carne molida	0,50
2	un.	Cebolla paiteña	0,20
6	un.	Dientes de ajo	0,10
460	gr.	Maní	1,00
		Sal	
PROCEDIMIENTO			
<p>Hacer el consomé de hueso. Cocinar con la col y hacer el refrito con la cebolla, el pimiento, el ajo y una cucharadita de achiote, agregar al consomé con la mitad del maní molido. Cocinar 5 verdes y moler con cinco verdes crudos. Hacer la masa suave y agregar la otra mitad de maní, hacer un refrito con la carne molida y huevo, alverjita y zanahoria picada.</p> <p>Rellene las bolas y agregar en el consomé. Dejar hervir hasta que las bolas estén en la superficie, agregar el perejil y la sal.</p>			
K /CAL POR PORCION			1154
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,18
COSTO POR PORCION			0,77

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 664. Receta Estándar Ensalada de Espinaca y Champiñones

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE ESPINACA Y CHAMPIÑONES			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
571	gr.	Champiñones en tajadas	4,63
229	gr.	Espinaca cortada en juliana	0,15
9	gr.	Tocino picadas y frito	0,01
16	gr.	Vinagre blanco	0,15
33	gr.	Aceite	0,07
	al gusto	Sal, pimienta	0,01
PROCEDIMIENTO			
Mezclar en una ensaladera todos los ingredientes. Aliñar con la vinagreta.			
K /CAL POR PORCION			70,79
COSTO TOTAL DE LA RECETA			5,02
COSTO POR PORCION			0,63

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 665. Receta Estándar Papas Gratinadas al Vapor

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PAPAS GRATINADAS AL VAPOR			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
7	un.	Papas medianas	0,20
1	un.	Cebolla amarilla, pequeña	0,10
153	gr.	Queso cheddar	1,00
38	gr.	Páprika	0,10
PROCEDIMIENTO			
Caliente 2 pulgadas de agua en una olla. Pique las papas (con piel) en rodajas delgadas y póngalas en el colador; agregue la cebolla. Coloque el colador sobre el agua caliente en la olla. Tape y cocine al vapor a temperatura media durante 12 a 15 minutos o hasta ablandar las papas. Rocié con queso y tape; deje reposar durante 1 minuto para derretir el queso. Rocié con la páprika.			

K /CAL POR PORCION	146,89
COSTO TOTAL DE LA RECETA	1,40
COSTO POR PORCION	0,18

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 666. Receta Estándar Calamares a la Plancha

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CALAMARES A LA PLANCHA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
40	unid.	Calamares medianos	6,00
230	gr.	Aceite de oliva virgen	2,00
10	unid.	Ajo	0,50
2	unid.	Rama de perejil	0,05
	gusto	Sal	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Limpiar bien los calamares, desechando las patas y todo lo que tienen en el interior. Poner una plancha al fuego, poner una cucharada sopera de aceite e ir colocando los calamares. Mantener el fuego lento e ir girando los calamares, por las dos caras, evitando que se quemen. No más de 2-3 min por cada lado.</p> <p>Justo en el momento de retirarlos de la plancha, espolvorear con la sal. En un bol, echar el resto de aceite y añadir los ajos y el perejil, picados lo más finamente posible. Mezclarlo todo bien hasta conseguir una mezcla homogénea. Colocar los calamares en una fuente y echar por encima el aceite con el ajo y perejil picados.</p>			
K /CAL POR PORCION			346,32
COSTO TOTAL DE LA RECETA			8,56
COSTO POR PORCION			1,07

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 667. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 668. Receta Estándar Ensalada Pleno Verano

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA PLENO VERANO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1000	gr.	Sandia	1,60
1000	gr.	Melones varios	1,70
58	gr.	Jugo de limón	0,20
2	un.	Ralladura de cáscara de limón	0,10
43	gr.	Azúcar	0,03
43	gr.	Marrasquino	0,05
PROCEDIMIENTO			
Partir las frutas en mitades, sacarles las semillas. Sacar la pulpa con el aparatito de hacer papas o la cucharita. Aderezarlas con una mezcla de jugo de limón, un poquito de cáscara rallada, el azúcar y el licor en una ensaladera. Tapar y guardar en la heladera por lo menos durante 2 horas. Servir esta ensalada bien fría, sola o con crema de leche batida con azúcar hasta que quede una consistencia liviana.			
K /CAL POR PORCION			164,83
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,68
COSTO POR PORCION			0,46

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 669. Costo Total Menú Almuerzo N° 28

COSTO TOTAL DEL MENÚ	29,14
COSTO POR PORCIÓN	3,58
Utilidades (30%)	1,10
Materia Prima (20%)	0,70
Mano de Obra (25%)	0,90
Servicios Básicos (25%)	0,90
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	7,20

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 671. Total K /cal Menú Almuerzo N° 28

K /CAL POR PORCION	1806
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 672. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: PAN DE CENTENO, AVENA, RODAJA DE PIÑA	
K /CAL POR PORCION	34,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	6,00
COSTO POR PORCION	1,13

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 673. Receta Estándar Fetuccini a la Putanesca

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: FETUCCINI A LA PUTANESCA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
600	gr.	Fettuccini	8,40
800	ml.	Tomates	3,50
	al gusto	Albahaca	0,20
	al gusto	Ajo	0,30
80	ml.	Aceite de oliva	0,95
8	un.	Aceitunas negras	1,90
160	gr.	Anchoas	2,30
1	un	Ají limo	1,00
8	gr.	Alcaparras	2,00
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03
PROCEDIMIENTO			
El tomate concassé se mezcla con la albahaca picada. Poner en una sartén, aceite y dorar los ajos. Retirarlos. Incorporar en orden las anchoas, aceitunas cortadas, sal y pimienta. Agregar un poco de caldo de cocción de los fideos, alcaparras y el concassé. Si se desea agregar el ají cortado en tiritas. Servir la salsa caliente sobre los fideos recién cocinados. Espolvorear queso.			
K /CAL POR PORCION			402,03
COSTO TOTAL DE LA RECETA			20,61
COSTO POR PORCION			2,58

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 674. Receta Estándar Flan de Piña

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: FLAN DE PIÑA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
500	gr.	Lata de piña	3,20
150	gr.	Azúcar	0,34
20	ml.	Maicena	0,20
2	gr.	Zumo de limón	0,03
120	ml.	Ron	2,00
12	un.	Huevos	1,20
PROCEDIMIENTO			
<p>Prepare un caramelo con el azúcar y el agua, y bañe con el fondo y las paredes de un molde. Escorra la piña y caliente el jugo de la lata con el azúcar removiendo hasta que quede bien incorporado. Añadir entonces la maicena, previamente disuelta, el zumo del limón y el ron. Aparte bata los huevos y agrégueles a lo anterior. Vierta esta mezcla en el molde o moldes individuales y métalo al horno a 180 grados C durante media hora. Sáquelo y deje que se enfríe antes de desmoldarlos. Decórela con rodajas de piña.</p>			
K /CAL POR PORCION			261,94
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,97
COSTO POR PORCION			0,87

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 675. Costo Total Menú Cena N° 28

COSTO TOTAL DEL MENÚ	28,61
COSTO POR PORCIÓN	3,58
Utilidades (30%)	1,10
Materia Prima (20%)	0,70
Mano de Obra (25%)	0,90
Servicios Básicos (25%)	0,90
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	7,20

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 677. Total K /cal Menú Cena N° 28

K /CAL POR PORCION	490
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.29. Menú N° 29

Cuadro N° 678. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 679. Receta Estándar Filete de Pechuga de Pollo con Encebollado de Papa

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: FILETE DE PECHUGA DE POLLO CON ENCEBOLLADO DE PAPA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1400	gr.	Pechuga de pollo	2,80
8	gr.	Ajo	0,10
118	gr.	Romero	0,20
59	gr.	Sal	0,15
20	gr.	Pimienta	0,10
	al gusto	Jugo de limón	0,03
	al gusto	Aceite de oliva	0,03
PROCEDIMIENTO			
<p>Poner cada filete de pechuga entre dos láminas de plástico. Con un martillo dar uniformidad a los filetes (6 milímetros). Combinar el ajo, el romero, sal y pimienta, esparcir los filetes ligeramente por los dos lados con la mezcla. También poner jugo de limón y después con aceite de oliva. Dejar marinar de 2 a 4 horas en el refrigerador.</p> <p>Precalear una parrilla muy caliente. Poner el pollo en el grill con el lado de la piel abajo y cocinar hasta que esté cocido a un cuarto, rotar el filete para marcar. Continuar cocinando hasta que esté término medio. Dar la vuelta y cocinar hasta completar. Servir con una variedad de vegetales al grill. Decorar cada porción con una flor de romero.</p>			

K /CAL POR PORCION	297,75
COSTO TOTAL DE LA RECETA	3,41
COSTO POR PORCION	0,43

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 680. Receta Estándar Café Pasado

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: CAFÉ PASADO	
K /CAL POR PORCION	177,35
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,59
COSTO POR PORCION	0,07

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 681. Receta Estándar Humita

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HUMITA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
6	un.	Maíz fresco con hojas	1,50
197	gr.	Cebolla perla finamente picada	0,20
25	gr.	Mantequilla	0,08
8	gr.	Polvo de hornear	0,02
3	un.	Huevos	0,30
131	gr.	Harina de trigo	0,13
286	gr.	Queso	0,74
143	gr.	Agua	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Quitar las hojas al maíz, procurando que queden enteras. Hervir agua y colocar las hojas ahí por un minuto. Escurrir. Cortar los granos de maíz, y colocar la mitad de los granos y la cebolla en la licuadora. Verter la mezcla en un recipiente grande y reservar. Licuar el resto de los granos, la mantequilla, el polvo de hornear, los huevos y la harina de maíz. Mezclar hasta conseguir una masa homogénea. Agregar a la preparación anterior, y añadir el queso. Colocar sobre dos de las hojas de maíz un poco de masa, doblar de manera que todo quede bien envuelto. Amarrar con tiritas hechas de las mismas hojas de maíz. Repetir esto con las hojas de maíz restantes. Hervir agua en una olla grande y colocar las humitas a vapor, cubrir con el resto de las hojas de maíz. Bajar la temperatura y cocer por 30 minutos.</p>			

K /CAL POR PORCION	286
COSTO TOTAL DE LA RECETA	2,98
COSTO POR PORCION	0,37

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 682. Costo Total Menú Desayuno N° 29

COSTO TOTAL DEL MENÚ	14,98
COSTO POR PORCIÓN	1,87
Utilidades (30%)	0,60
Materia Prima (20%)	0,40
Mano de Obra (25%)	0,50
Servicios Básicos (25%)	0,50
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	3,70

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 684. Total K /cal Menú Desayuno N° 29

K /CAL POR PORCION	849
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 685. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: LECHE TONI, MANZANA, PAN INTEGRAL	
K /CAL POR PORCION	252,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA	6,70
COSTO POR PORCION	1,26

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 686. Receta Estándar Sancocho Costeño

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SANCOCHO COSTEÑO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
613	gr.	Costilla de res	2,00
240	gr.	Choclos cortados en pedazos	0,26
80	gr.	Cebolla blanca picada	0,09
107	gr.	Tomate sin cascara	0,23
58	gr.	Perejil	0,13
6	gr.	Ajo molido	0,01
107	gr.	Plátano verde cortada en rodajas	0,23
80	gr.	Zanahoria	0,17
133,333	gr.	Yuca cortada en pedazos	0,14
		Sal, pimienta, comino	0,04
PROCEDIMIENTO			
<p>En una olla con dos litros de agua ponga las costillas de res, condimente con sal, pimienta y comino, tape y hierva, luego saque la espuma de la superficie, añada los choclos, la zanahoria, el tomate, después los verdes previamente lavados con limón. Cuando el choclo este casi cocido, ponga la yuca y siga cocinando a fuego lento hasta que todos los ingredientes estén suaves. Pique la cebolla y el perejil formando un picadillo que servirá para poner al plato al momento de servir.</p>			
K /CAL POR PORCION			268,63
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,30
COSTO POR PORCION			0,41

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 687. Receta Estándar Ensalada Saludable

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA SALUDABLE			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1	un.	Cabeza mediana de repollo verde	0,20
1	un.	Cabeza mediana de repollo rojo	0,30
2	un.	Bananas	0,20
2	un.	Manzanas	0,30
2	un.	Peras	0,25
1	un.	Manojo de brócoli (con los tallos)	0,30
1	un.	Zanahorias	0,05
657	gr.	Piña desmenuzada (sin escurrir)	2,18
PROCEDIMIENTO			
<p>Pique el repollo verde y el repollo rojo. Rebane las bananas y mézclelas con el repollo en un envase para ensaladas: pique las manzanas, las peras, el brócoli y las zanahorias; agregue todo esto al envase. Añada la piña desmenuzada (sin escurrir) y mezcle bien. Deje enfriar y tape el envase hasta que lo vaya a servir. Se puede sustituir la piña desmenuzada por jugo de naranja fresco. También se puede rociar la ensalada con granos de girasol, nueces picadas, almendras y /o pasas.</p>			
K /CAL POR PORCION			89,17
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,78
COSTO POR PORCION			0,47

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 688. Receta Estándar Arroz con Pimentón

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ CON PIMENTÓN			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
833	gr.	Arroz	0,82
3	un.	Pimientos desnervados y picados	0,50
2	un.	Cebollas picadas	0,30
2	un.	Dientes de ajo picados	0,10
134	gr.	Aceite	0,30
2	un.	Laurel	0,10
933	gr.	Caldo	0,20
	al gusto	Sal, pimienta	
PROCEDIMIENTO			
Calentar el aceite y freír la cebolla, ajo y pimientos. Agregar el caldo, el arroz y el laurel. Dejar hervir hasta evaporar. Tapar y descansar 5 minutos.			
K /CAL POR PORCION			743,51
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,32
COSTO POR PORCION			0,29

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 689. Receta Estándar Camarones Enchilados

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: CAMARONES ENCHILADOS			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1104	gr.	Camarones	9,34
46	gr.	Cebolla colorada	0,67
116	gr.	Mantequilla	0,17
8	gr.	Mostaza	1,20
8	gr.	Sal	0,12
8	gr.	Pimienta roja	0,17
3,87	gr.	Salsa inglesa	0,06
70	gr.	Maicena	0,05
552	gr.	Leche	0,39
552	gr.	Pan rallado	1,10
PROCEDIMIENTO			
Derretir la margarina en una cacerola, añadir cebolla, cocine a fuego lento hasta que estén blandas sin dejarlas dorar. Retirar del fuego. Anadir las especias. Verter gradualmente en la leche sin dejar de revolver. Cocinar esta mezcla a fuego moderad hasta que espese y comience a hervir. Anadir los camarones. Verter en los platos individuales. Hornear en un horno a 218 grados durante 15 o 20 minutos.			
K /CAL POR PORCION			397,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA			13,27
COSTO POR PORCION			1,66

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 690. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGOP DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 691. Receta Estándar Peras en Vino tinto

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PERAS EN VINO TINTO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
8	un.	Peras medianas	1,00
800	gr.	Vino tinto	2,88
300	gr.	Azúcar	0,23
1	un.	Limón	0,10
1	un.	Clavo de olor	0,01
	al gusto	Canela	0,01
	al gusto	Vainilla	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Poner en una cacerola inoxidable o enlozada, el vino, una vainilla abierta, una rama de canela, el clavo de olor y el azúcar. Hacer hervir a fuego suave hasta que suelte unos minutos de hervor. Mientras tanto pelar las peras, si es posible con un cuchillito acanalado; dejándoles los cabitos. Ponerlas en el vino de forma de que queden paradas; para esto, el recipiente debe ser de tamaño apropiado.</p> <p>Cocinarlas durante 20 minutos, hasta que estén tiernas pero no blandas. Dejarlas enfriar en el vino y retirarlas para acomodarlas en una fuente de mesa. Reducir el líquido hasta darle consistencia de almíbar espeso. Dejarlo enfriar y echarlo sobre las peras.</p>			
K /CAL POR PORCION			249,15
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,24
COSTO POR PORCION			0,53

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 692. Costo Total Menú Almuerzo N° 29

COSTO TOTAL DEL MENÚ	30,67
COSTO POR PORCIÓN	3,83
Utilidades (30%)	1,10
Materia Prima (20%)	0,80
Mano de Obra (25%)	1,00
Servicios Básicos (25%)	1,00
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	7,70

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 694. Total K /cal Menú Almuerzo N° 29

K /CAL POR PORCION	1586
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 695. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: YOGURT TONI, DURAZNO, PAN INTEGRAL	
K /CAL POR PORCION	252,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA	6,70
COSTO POR PORCION	1,26

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 696. Receta Estándar Soufflé de Espinaca

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SOUFFLE DE ESPINACA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
20	gr.	Mantequilla	0,40
20	gr.	Harina	0,25
63	ml.	Leche	0,23
	al gusto	Sal	0,80
8	gr.	Nuez moscada	0,54
8	un.	Claras de huevo	0,10
6	un.	Yemas	0,60
250	gr.	Espinaca sancochadas	0,30
100	gr.	Queso parmesano	0,35
	al gusto	Pimienta	
PROCEDIMIENTO			
Confeccionar la bechamel espesa, sazonar con sal y nuez moscada, enfriar y mezclar las yemas, la espinaca, y el queso terminar con las claras a punto de nieve, rellenar en un pirex enmantecado y enharinado, llevar a horno por 20 minutos a 180°C.			
K /CAL POR PORCION			141,41
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,57
COSTO POR PORCION			0,45

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 697. Receta Estándar Arroz Pillaf

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ARROZ PILLAF			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
150	gr.	Cebolla picada	9,40
150	gr.	Apio picado	1,10
150	ml.	Mantequilla	0,34
500	ml.	Arroz de grano largo	0,80
63	gr.	Perejil fresco	0,30
	al gusto	Fondo de pollo	1,12
		Agua	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03
	al gusto	Nueces	0,60
	al gusto	Pasa	0,50
PROCEDIMIENTO			
Calentar la margarina y freír el arroz hasta que se impregne cada grano, incorporar la cebolla y pio junto seguir cocinando, los vegetales deben estar tiernos, agregar el caldo, agua, curry, pimienta y sal, hervir y bajar el fuego cubriendo la olla hasta que se evapore el liquido. Mezclar las pasas y nueces y moldear para servir.			
K /CAL POR PORCION			356,18
COSTO TOTAL DE LA RECETA			14,22
COSTO POR PORCION			1,78

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 698. Receta Estándar Fricase de Ternera

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: FRICASE DE TERNERA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
400	gr.	Escalopines de ternera	4,40
60	gr.	Mantequilla	0,40
120	ml.	Fondo de carne	0,70
40	ml.	Vino blanco	0,80
50	gr.	Crema de leche	0,54
	al gusto	Albahaca picada	0,10
PROCEDIMIENTO			
Freír en mantequilla cada escalopin, salpimentar al gusto retirar, en la misma sartén agregar el jugo de los escalopines, y el resto de los ingredientes. Reducir. Servir decorando en corte juliana la albahaca.			
K /CAL POR PORCION			198,65
COSTO TOTAL DE LA RECETA			6,94
COSTO POR PORCION			0,87

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 699. Receta Estándar Rollo de Canela

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ROLLO DE CANELA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
120	gr.	Harina	0,23
1	un.	Huevo	0,10
60	gr.	Mantequilla	0,40
40	gr.	Azúcar	0,23
		Agua	0,03
11	gr.	Levadura seca	0,30
	pizca	Sal	0,03
40	gr.	Canela en polvo	0,20
60	gr.	Pasas	0,40
60	gr.	Nueces picadas	0,60
48	gr.	Mantequilla	0,35
40	ml.	Miel	0,23
20	gr.	Azúcar	0,15
120	ml.	Leche tibia	0,15
PROCEDIMIENTO			
<p>Mezclar en un tazón la harina, mantequilla, sal, disolver la levadura en 3/4 de taza con leche tibia agregar agua y el huevo batido, trabajar hasta formar una masa y dejar reposar por 30 minutos. Preparar la miel calentando la mantequilla, azúcar y miel, estirar la masa en rectángulo, pintar con la miel y agregar pasa, nueces y canela, enrolla como pionono. Cortar cada rollito de un dedo de grosor y acomodar en latas enmantequilladas. Dejar levar por 20 minutos y hornear en horno de 180° por 25 minutos.</p>			
K /CAL POR PORCION			276,48
COSTO TOTAL DE LA RECETA			3,40
COSTO POR PORCION			0,43

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 700. Costo Total Menú Cena N° 29

COSTO TOTAL DEL MENÚ	32,73
COSTO POR PORCIÓN	4,10
Utilidades (30%)	1,20
Materia Prima (20%)	0,80
Mano de Obra (25%)	1,00
Servicios Básicos (25%)	1,00
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	8,20

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 702. Total K /cal Menú Cena N° 29

K /CAL POR PORCION	784
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.2.30. Menú N° 30

Cuadro N° 703. Receta Estándar Batido de Guanábana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: BATIDO DE GUANABANA			
No DE RECETA:	02		
PORCIONES:	8		
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2	un.	Guanábana	2,70
1040	gr.	Leche	0,78
176	gr.	Azúcar morena	0,13
		Hielo al gusto	0,05
PROCEDIMIENTO			
Licue la guanábana, con la leche y el azúcar, agregue hielo al gusto, bata y sírvalo.			
K /CAL POR PORCION	201,25		
COSTO TOTAL DE LA RECETA	3,66		
COSTO POR PORCION	0,46		

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 704. Receta Estándar Huevos al Queso

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: HUEVOS AL QUESO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
133	un.	Tocinetas picadas	0,58
39	gr.	Mantequilla	0,17
300	gr.	Champiñones frescos cortados en laminas	2,28
80	gr.	Cebollino picado solo la parte verde	0,09
8	un.	Huevos	0,72
267	gr.	Leche	0,40
107	gr.	Queso rallado	0,47
6	gr.	Pimienta verde	0,04
		Sal	0,01
PROCEDIMIENTO			
<p>Coloque la tocineta en un plato sobre papel toalla y llévelo al microondas a máxima potencia durante tres minutos o hasta que este crujiente. Reserve. En un molde, ponga una cucharada de mantequilla, los champiñones, el cebollino y la pimienta, y lleve a máxima potencia durante tres minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Bata los huevos con la leche en un bol. Mezcle la tocineta con las verduras, el queso, la leche y la sal. Enmantequille un molde de veinte centímetros, vierta la preparación y deje cocer durante siete minutos, a potencia media o hasta que los huevos estén en su punto. Sirva inmediatamente.</p>			
K /CAL POR PORCION			233,38
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,76
COSTO POR PORCION			0,60

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 705. Receta Estándar Agua Aromática

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: AGUA AROMÁTICA	
K /CAL POR PORCION	96,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA	0,41
COSTO POR PORCION	0,05

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 706. Receta Estándar Tostada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: TOSTADA	
K /CAL POR PORCION	160,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	1,52
COSTO POR PORCION	0,19

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 707. Costo Total Menú Desayuno N° 30

COSTO TOTAL DEL MENÚ	10,35
COSTO POR PORCIÓN	1,30
Utilidades (30%)	0,40
Materia Prima (20%)	0,30
Mano de Obra (25%)	0,30
Servicios Básicos (25%)	0,30
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	2,60

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 709. Total K /cal Menú Desayuno N° 30

K /CAL POR PORCION	691
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 710. Receta Estándar Media Mañana

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: AVENA QUAKER, UVAS, PAN INTEGRAL	
K /CAL POR PORCION	260
COSTO TOTAL DE LA RECETA	7,24
COSTO POR PORCION	1,37

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 711. Receta Estándar Sopa de Verduras

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SOPA DE VERDURAS			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
500	gr.	Costilla de res	1,60
150	gr.	Zanahoria	0,30
150	gr.	Alverjas	0,27
5	un.	Ajos machacados	0,20
200	gr.	Col	0,15
2	un.	Verde	0,20
PROCEDIMIENTO			
Poner a hervir la costilla con el tomate pelado y sin semilla. Poner a cocinar la zanahoria, la alverja hasta que suavice. Después añadir la col y los plátanos verdes finamente picados hervir hasta que todo este cocinado. Sazonar al gusto.			
K /CAL POR PORCION			171,48
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,72
COSTO POR PORCION			0,34

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 712. Receta Estándar Ensalada de Frutas y Repollo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: ENSALADA DE FRUTAS Y REPOLLO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2	un.	Banana	0,20
2	un.	Repollo verde	0,15
2	un.	Manzana, sin la pulpa	0,30
460	un.	Piña desmenuzada	1,50
460	un.	Nueces, zanahorias o pasas picadas (opcional)	2,00

PROCEDIMIENTO	
Pique la banana y el repollo; colóquelos en un envase. Pique la manzana y agregue al envase. Añada la piña (sin escurrir) y las nueces; mezcle bien.	
K /CAL POR PORCION	83,84
COSTO TOTAL DE LA RECETA	4,15
COSTO POR PORCION	0,52

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 713. Receta Estándar Soufflé de Papa

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SOUFFLE DE PAPA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
2000	gr.	Papas	0,65
267	gr.	Jamón cocido	0,40
1	un.	Diente de ajo	0,02
1	un.	Cebolla grande	0,15
19	gr.	Aceite	0,10
533	gr.	Caldo	0,20
67	gr.	Manteca	0,10
307	gr.	Queso rallado	0,93
PROCEDIMIENTO			
<p>Hierva las papas en agua salada. Escúrralas y pélelas. Córtelas en rodajas. Corte el jamón cocido en dados pequeños. Pique finamente el ajo y la cebolla. Rehóguelos en el aceite y agregue el jamón. En una cazuela bien enmantecada, coloque primero una capa de papas, esparza abundante queso rallado encima, agregue una capa del preparado con jamón y cebolla y vuelva a colocar papas encima.</p> <p>Eche una nueva capa de queso rallado y coloque de nuevo el preparado de jamón. Finalmente, coloque una última capa de papas arriba, esparza abundante queso, eche el caldo y agregue rulos de manteca sobre la superficie. Agregue también cebolla picada y perejil para decorar. Cocine durante 25 minutos en horno moderado.</p>			
K /CAL POR PORCION			667,38
COSTO TOTAL DE LA RECETA			2,55
COSTO POR PORCION			0,32

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 714. Receta Estándar Pargo en Salsa de Piña

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: PARGO EN SALSA DE PIÑA			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1200	gr.	Pargo	7,20
2	un.	Limón	0,20
200	gr.	Aceite	0,50
40	gr.	Mantequilla	0,15
5	un.	Huevos	0,50
4	gr.	Salsa inglesa	0,02
250	gr.	Tomate	0,35
80	gr.	Cebolla perla	0,50
250	gr.	Piña	0,30
50	gr.	Maicena	0,30
30	gr.	Perejil	0,05
5	gr.	Sal	0,01
3	gr.	Pimienta	0,01
PROCEDIMIENTO			
Cocinar el pargo. Añadir el jugo de limón y el aceite. Incorporar a la preparación la mantequilla, los huevos batidos y la salsa inglesa. Picar el tomate y la cebolla perla. Añadir a la preparación anterior con el jugo de piña y la maicena disuelta en un poco de agua. Condimentar con el perejil, la sal y la pimienta.			
K /CAL POR PORCION			750,86
COSTO TOTAL DE LA RECETA			10,09
COSTO POR PORCION			1,26

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 715. Receta Estándar Jugo de Temporada

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: JUGO DE TEMPORADA	
K /CAL POR PORCION	88,00
COSTO TOTAL DE LA RECETA	8,00
COSTO POR PORCION	1,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 716. Receta Estándar Copa de Frutas

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: COPA DE FRUTAS			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
40	un.	Frutillas	1,50
4	un.	Banana	0,40
345	gr.	Vino blanco frío	1,06
115	gr.	Azúcar	0,09
8	un.	Naranja	1,20
		Trozos de ananá	0,10
		Crema batida con azúcar	0,10
PROCEDIMIENTO			
Ponga las frutillas cortadas al medio con el vino blanco, el jugo de naranja y el azúcar. Mientras tanto, pise la banana y el ananá con un tenedor y combínelas con la crema batida. Junte todo y sirva. Decore arriba con pedacitos de frutas o frutillas.			
K /CAL POR PORCION			155,20
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,45
COSTO POR PORCION			0,56

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 717. Costo Total Menú Almuerzo N° 30

COSTO TOTAL DEL MENÚ	25,00
COSTO POR PORCIÓN	5,20
Utilidades (30%)	1,60
Materia Prima (20%)	1,00
Mano de Obra (25%)	1,30
Servicios Básicos (25%)	1,30
COSTO TOTAL POR PORCIÓN	10,40

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 719. Total K /cal Menú Almuerzo N° 30

K /CAL POR PORCION	1762
---------------------------	-------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 720. Receta Estándar Media Tarde

RECETA ESTÁNDAR	
NOMBRE DE RECETA: YOGURMET, SANDÍA, PAN INTEGRAL	
K /CAL POR PORCION	252,50
COSTO TOTAL DE LA RECETA	6,70
COSTO POR PORCION	1,26

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 721. Receta Estándar Ensalada Alemana

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA:			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
1600	gr.	Papas sancochadas	1,80
80	gr.	Perejil picado	0,20
4	un.	Tocino frito picado	1,20
120	al gusto	Mayonesa	1,40
	al gusto	Sal	0,03
	al gusto	Pimienta	0,03
PROCEDIMIENTO			
Mezclar los ingredientes en una ensaladera y aderezar con la mayonesa.			
K /CAL POR PORCION			295,59
COSTO TOTAL DE LA RECETA			4,66
COSTO POR PORCION			0,58

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 722. Receta Estándar Salpicón de Mariscos al Ajillo

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: SALPICON DE MARISCOS AL AJILLO			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
600	gr.	Pescado picudo	2,29
600	un.	Camarones	4,50
600	gr.	Pulpo	5,10
600	gr.	Calamar	4,30
600	gr.	Concha	4,00
200	gr.	Pimiento rojo	0,50
200	gr.	Pimiento verde	0,50
300	ml.	Vino blanco	1,30
	al gusto	Ají picado	0,10
	al gusto	Cebolla	0,10
	al gusto	Perejil	0,10
	al gusto	Sal pimienta	0,06
PROCEDIMIENTO			
En un sartén freír la cebolla, el ají, y los pimientos, agregar los mariscos, con sal y pimienta, agregar el vino y cocinar bien los mariscos, agregar el perejil. Sazonar al gusto.			
K /CAL POR PORCION			284,81
COSTO TOTAL DE LA RECETA			22,85
COSTO POR PORCION			2,85

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 723. Receta Estándar Tiramisú

RECETA ESTÁNDAR			
NOMBRE DE RECETA: TIRAMISU			
No DE RECETA:			02
PORCIONES:			8
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo
4	un.	Claras	0,40
4	un.	Yemas	0,40
120	gr.	Azúcar	0,25
500	gr.	Queso crema	4,20
500	ml.	Crema de leche batida	2,40
200	gr.	Licor de café	0,90
200	gr.	Tinto cargada	0,50
32	un.	Bizcotelas	2,20
60	gr.	Cacao negro en polvo	0,40
PROCEDIMIENTO			
Batir las yemas con el azúcar hasta que espesen, agregar el queso crema, batir bien incorporar la crema de leche y mezclar bien, montar las claras a punto de nieve, incorporar cuidadosamente a la preparación anterior, mezclar el café y el licor y bañar la mitad de las bizcotelas con esta preparación, dispóngalos en el fondo de una fuente, cubriéndola por completo, vierta la mitad de la crema sobre las bizcotelas, moje las bizcotelas restantes y repita el proceso, alise la superficie y espolvoréelo con cacao. Poner en refrigeración hasta que se solidifique.			
K /CAL POR PORCION			611,68
COSTO TOTAL DE LA RECETA			11,65
COSTO POR PORCION			1,46

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 724. Costo Total Menú Cena N° 30

COSTO TOTAL DEL MENÚ	35,51
COSTO POR PORCIÓN	4,43
Utilidades (30%)	1,30
Materia Prima (20%)	0,90
Mano de Obra (25%)	1,10
Servicios Básicos (25%)	1,10
COSTO TOTALPOR PORCIÓN	8,90

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 726. Total K /cal Menú Cena N° 30

K /CAL POR PORCION	668
---------------------------	------------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.3. Flujogramas de producción

4.3.1. Proceso de Compra

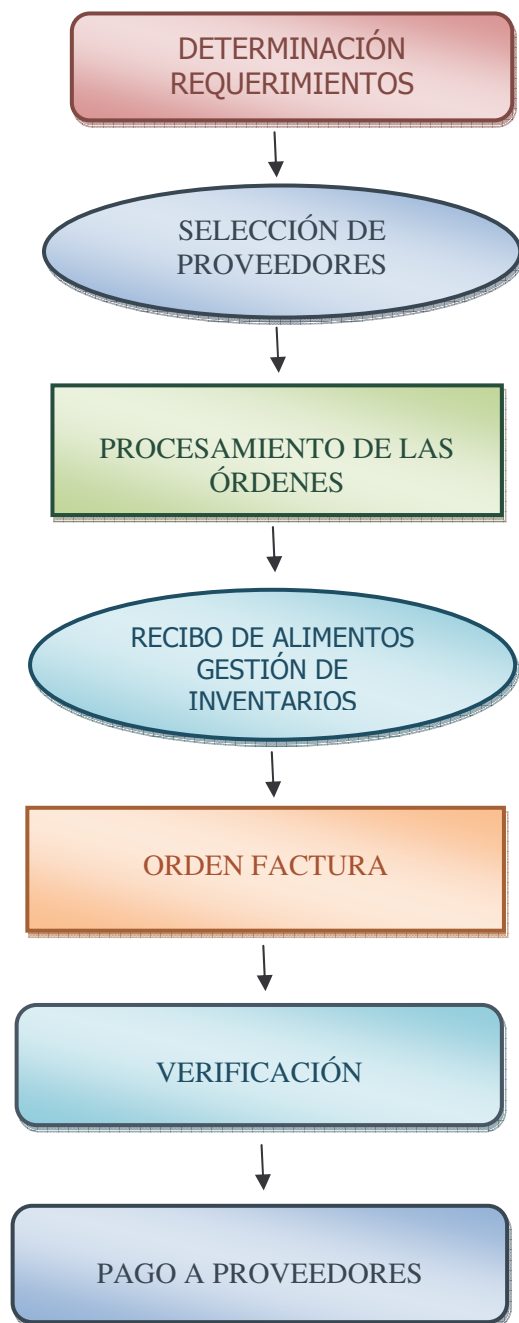


Figura N° 01. Proceso de Compra de Alimentos para Producción.

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.3.2. Proceso de Producción



Figura N° 02. Proceso de Producción de Alimentos para Servicio.

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.3.3. Proceso de Servicio

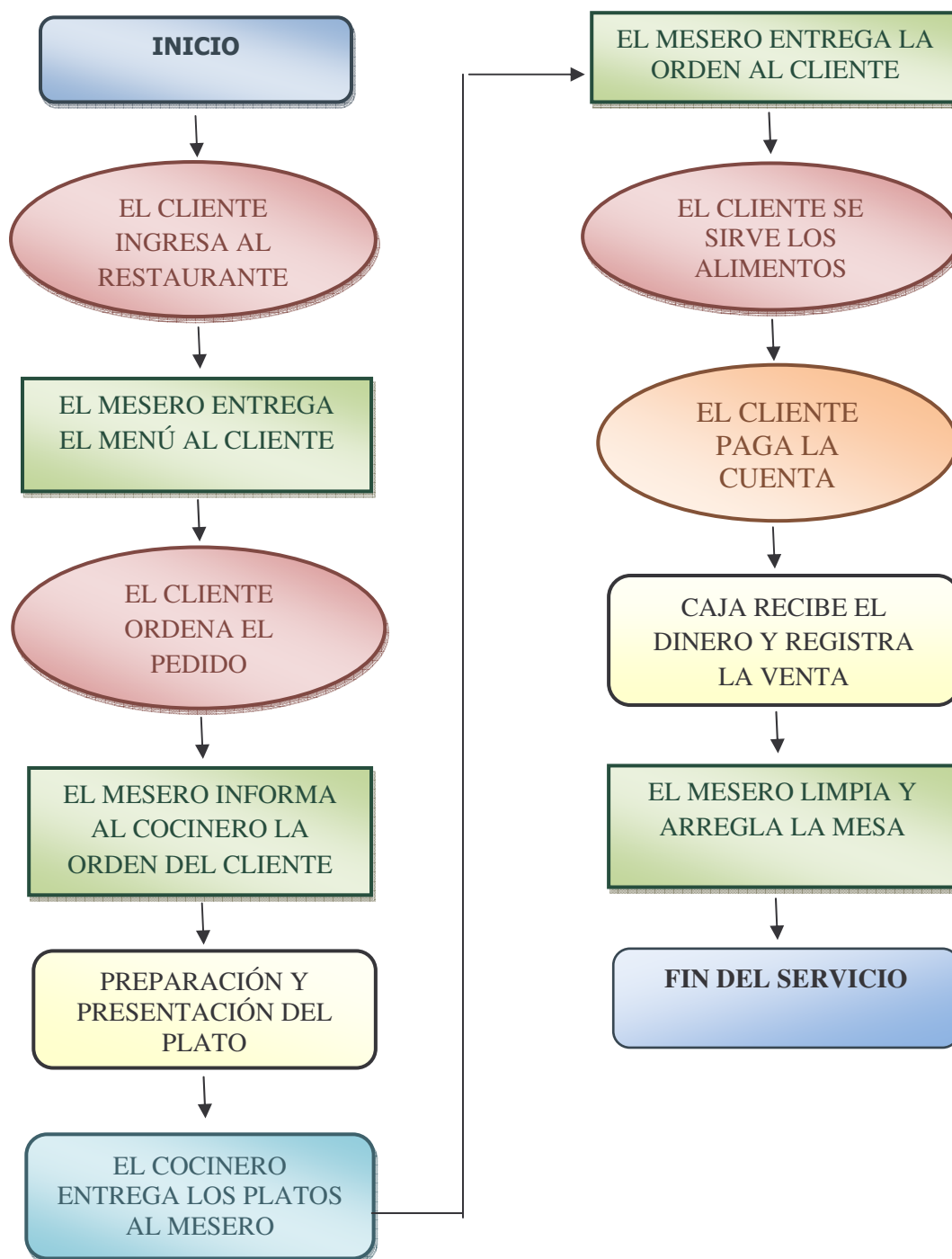


Figura N° 03. Proceso de Servicio al Cliente.

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4.4. Proveedores

Cuadro N° 727. Proveedores para el Servicio de Catering

EMPRESA	CIUDAD	ACTIVIDAD
Distribuidora de Lácteos Toni	Guayaquil	Distribuidor de lácteos (leche, queso, yogurt)
Mercado Central	Esmeraldas	Distribución de Frutas, Vegetales, Legumbres, Tubérculos.
Supermercado "Tía"	Esmeraldas	<ul style="list-style-type: none"> - Distribución de embutidos. - Distribución de semillas y frutos secos. - Distribución de cereales. - Distribución de Logística de limpieza.
Azúcar Valdez	Guayaquil	Distribución de Azúcar al por mayor (azúcar blanca, azúcar morena).
Levapan	Quito	Distribución de aditivos para panadería y pastelería (levadura en pasta, levadura seca, levadura fresca, polvo de hornear, bicarbonato, edulcorantes).
Supermercado AKI	Esmeraldas	<ul style="list-style-type: none"> - Distribuidora de carnes (carne de res, carne de chanco, chuleta, costillas de res, costilla de cerdo, carne molida). - Distribuidora de grasas (manteca vegetal, mantequilla, margarina) - Distribuidora de productos varios (aceites, enlatados, etc.) - Distribuidora de bebidas y licores. - Distribuidor de harinas para panadería y pastelería (harina de castilla, muyuelo, harina, de trigo, harina de quinua). - Distribuidor de huevos.
Pescadores Artesanales	Esmeraldas	Venta de Pescados y Mariscos
Piladora San Antonio	Guayaquil	Distribución de arroz al por mayor.

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

5. Viabilidad Técnica

5.1. Infraestructura, facilidades y equipamiento necesario para el Servicio de Catering.

La empresa Petroecuador, filial de Petrocomercial en la ciudad de Esmeraldas actualmente cuenta con infraestructura para el servicio de restaurante, el mismo que se encuentra en funcionamiento dentro de la empresa.

El Servicio de Restaurante está conformado por dos plantas distribuidas de la siguiente manera: la primera con un área de oficina, área de despacho de alimentos, bodega para alimentos perecederos, bodega de alimentos no perecederos, un área para congelador y un cuarto frío. La segunda planta cuenta con el área de restaurante, el área de comedor catering y la cocina comprendida por las áreas de: cocina caliente, cocina fría, área de pastelería, un área de lavandería y despacho. (Anexo N° 02)

En vista de ello dentro de la presente propuesta se requiere la implementación del equipamiento necesario para el mejoramiento del servicio de alimentación en la entidad, el mismo que se detalla a continuación:

5.1. Equipamiento necesario para el Servicio de Catering

El equipamiento necesario estará definido de acuerdo a las necesidades del Servicio de Catering.

Cuadro N° 728. Equipamiento necesario del Servicio de Catering.

EQUIPAMIENTO PARA EL AREA DE COCINA					
Equipos para Cocina					
Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
1	010101	FREIDORA ABIERTA: Marca: Frymaster Modelo:GF14SD A gas. Multiproposito. Control tipo milivoltio. El área de freír es de 30.5cm x 38.1cm. Fríe 65 libras de papas congeladas/hora. Diseño de recipiente abierto, sin tubos. Frente, puerta y pozo construido en acero inox. Puerta frontal de cierre magnético y viene con 2 canastillas con manijas aisladas. Potencia: 100.000 BTU/hr. Capacidad:15-20 litros Peso Kg:52 Medidas ext.cm:40.3x71.4x102.9	1.988,63	1	1988,63
	030241	HORNO COMBI: Marca: electrolux Modelo:260550 A gas. Horno Air-o-Steam. Interior y exterior en acero inox. Interior sin soldaduras. Doble puerta de cristal térmico asegura una temperatura de 55°C sobre el panel exterior. Completamente programable. Rápida celda de refrigeración con luz halógena. Air-o-clean: 4 cliclos pre-establecidos para la limpieza de la celda de cocinado. Air-o-clima: nivel de medidas de humedad en el interior de la celda de cocción, actúa de acuerdo a los valores establecidos y cualquier exceso de los gases de combustión. Air-o-flow: no permite el flujo de aire frio dentro de la celda de cocción. Control programable para modificar, memorizar o cancelar la cocción hasta 99 programas de cocción. Características de convección, vapor, mezcla, regeneración, cocinar y enfriar, baja velocidad, baja potencia y ciclos de aire caliente. El cocinado se puede establecer de acuerdo a un tiempo o temperatura del núcleo del producto. Multi-sensores de prueba de comida con 6 sensores. Eco-delta: célula de temperatura (entre 0°C y 99°C) puede ser más alta que el núcleo de la comida. Fases de secuencia automática para ejecución del programa. Fase de ruptura para establecer el inicio de los programas de cocinado. Resistente al agua. 1 carril de bandeja 1/1GN, 65mm en dotación. Capacidad:6 GN 1/1 Peso Kg:115 Medidas ext.cm:89.5x84.5x83	18.546,33	1	18546,33

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
3	060403	MICROONDA: Marca: Amana Modelo: HDC18 Horno microonda industrial. 11 niveles de potencia para congelados o productos frescos. Construido en acero inox. Para trabajo pesado. Descongela, calienta, cocción y defrost. Hasta 100 artículos de menú programables simplifican cocinar y aseguran resultados constantes. El sensor automático del voltaje ajusta a la fuente de alimentación. El método único de distribución de la energía proporciona una cocción uniforme. 1800 watts. Capacidad:0.6 pies cúbicos (17Lt) Peso Kg:31 120v/60hz 20 amp Medidas int.cm: 33x30.5x17.1 Medidas ext.cm:42.5x57.8x34.3	1.570,08	1	1570,08
4		CALENTADOR DE PLATOS: Marca: Roller grill Modelo: AUBERGE Armario caliente con doble pared aislada para calentar rápidamente y mantener la temperatura. Termostato de regulador de calor. Luz piloto de control. Construida en acero inoxidable. Equipados con 3 estantes, 2 puertas con cerradura magnética, pies ajustables y estantes desprendibles. Este modelo puede recibir hasta 120 platos. Potencia 1,2 kw. Capacidad:120 platos Peso Kg:45 10amp Medidas ext.cm:68.5x38.5x88	1.221,61	1	1221,61
5	090518	COCINA INDUSTRIAL: Marca: U.S. Range Modelo: SX-6-24BG-26 Frente, laterales y repisa alta en acero inox. 6 hornillas. horno, plancha y gratinador. Hornillas de 22.000 BTU/h c/u. 3 pesadas parrillas. Su parte derecha presenta una amplia plancha en acero rectificado de 52,5 x 60,5 cm para asar. Su parte frontal presenta 2 hornos de 34 x 66,5 x 55 cm. con interior porcelanizado, Potencia 30.000 BTU/hr. Rango de temperatura hasta 260°C. Una plancha de 60.9 x 52.1 cm. Potencia de 14.000 BTU/hr. Peso Kg:387 Medidas ext.cm:152.4x84.1x110.2	5.974,50	1	5974,5

N°	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
6	490702	PLANCHA PROFESIONAL: Marca: Star Modelo: 824M Línea: ULTRA - MAX A gas. De sobremesa. 2 controles. Construcción para trabajo pesado. Construida en acero inox. Placa top de 1" de espesor. 60.000 BTU/hr. Medidas ext.cm:60.96x82.23x45.72	2.253,30	1	2253,3
7	721501	PELADOR DE PAPAS/ VEGETALES: Marca: DAK Modelo: DB10 Construido totalmente en acero inoxidable. Duración de ciclo de 3 a 5 minutos. Capacidad: 10 kg. Peso Kg:33 110/220v	1.133,44	1	1133,44
8	171510	CORTADORA DE PAPAS: Marca: Vollrath Modelo: 47714 Mango de agarre seguro. Tamaño de corte 1,1 cm.	281,30	2	562,6
9		LICUADORA MULTIUSO: Marca: hamilton beach Modelo: 911 2 velocidades con opción de pulsación. Su vaso en acero inoxidable tiene una capacidad de 1/2 galón. Posee una tapa ajustable de 2 piezas. Cuchillas de acero inox. motor de trabajo pesado. Capacidad:1/2 galón Peso Kg:5.4 120v/60hz 3 amps	386,43	4	1545,72
10	381610	EXTRACTOR DE NARANJA: Marca: ATA Modelo: OR M5 De sobremesa. En acero inoxidable. Peso Kg:35 110V Medidas ext.cm:24x56x67	317,13	2	634,26
11	031601	MIXER-MEZCLADOR MANUAL: Marca: Dito-electrolux Modelo: B2504 Potencia del motor: 440 Watts. Gama de velocidad de 100 a 11000 RPM bajo carga. Diseñado para usarse directamente en ollas para guisados hasta 250 litros de capacidad en una operación, incluso durante la cocción. Peso Kg:3.75 220v Medidas ext.cm:11x11x86.7	742,42	1	742,42

N°	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
12	585001	REFRIGERADORES HORIZONTALES: Marca: True Procedencia: Americana Modelo:TSSU-27-8 1 puerta. 2 rejillas plastificadas regulables. 8 bandejas de 1/6 (17.5 x 15.3 x 10.2) de policarbonato. Mantiene temperaturas de 0.5°C a 5°C en las bandejas. Parte frente, superior y lados de acero inox. Cubiertas aisladas de acero inox. Parte trasera acabado en aluminio. Interior - lados y parte superior de aluminio blanco, piso de acero inox. serie 300 con esquinas cóncavas. Tapa y cubierta trasera desmontable. Ruedas de 12.7 cm de diámetro. Manijas empotradas. Ventilación frontal. Capacidad:6,5 pies cúbicos/185 litros Peso Kg:91 4.9 amp Medidas ext.cm:70.2x76.6x93.4	2.353,05	1	2353,05
13		REFRIGERADORES VERTICALES: Marca: Torrey Modelo: R-25-2C 2 puertas de cristal. 4 repisas. 9 niveles de exhibición. Pantalla luminosa y amplio interior iluminado. Parillas ajustables. Barra de torsión en la o las puertas. Rango de operación (0° a 5°C). Acabado exterior: acero prepintado horneado blanco. Acabado interior: Acero prepintado horneado blanco. Disponible en lámina pre pintada o acero inox. Capacidad:24 pies cúbicos/679 litros Peso Kg:214 Medidas ext.cm:137x51x203	1.919,51	1	1919,51
14		MAQUINA DE CAFE: Marca: Grindmaster Modelo: BL-2P Acero inoxidable. 2 mantenedores. Capacidad:1/2 galón Peso Kg:12.3 120v 13.3 amp Medidas ext.cm:21.8x41.9x46.3	416,13	1	416,13
15	748601	CORTADORA DE POLLO Y PESCADO: Marca: Torrey Modelo: CP-20 Base, soporte y flecha de acero inox. y la cubierta de la cuchilla es de aluminio abrillantado. Cuchilla de acero de 20 cm. de diámetro, hecha en cromo. Guía de acero cromado. Microswitch de seguridad. Peso Kg:26.5 110v/60hz Medidas ext.cm:50x46x45	837,90	1	837,9
Subtotal					41699,48

Equipos Complementarios					
Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
16	496801	DISPENSADOR DE CONDIMENTOS: Marca: Star Modelo: CD2P-3 2 bombas. 2 bandejas 1/6. 3 bandejas 1/9. 2 contenedores para refrigerar y 3 cucharitas de servicio. Diseñado para una amplia variedad de condimentos. Construido en acero inoxidable. Peso Kg:9.5 Medidas ext.cm:67.5x20x31.2	686,85	3	2060,55
17	530755	RASPADORES: Marca: Prince castle Modelo: 173-1 Para limpiar las planchas calientes. Las láminas se substituyen fácilmente sin herramientas. Peso Kg:0.45 Medidas ext.cm:11.73x24.13x10.03	61,15	4	244,6
18	171717	CONTENEDOR DE VASOS: Marca: Vollrath Modelo: 5278111 Compartimiento individual evita picaduras y roturas. Color plomo. Capacidad:36 Unidades Medidas ext.cm:7.6x7.6x18.8	65,87	3	197,61
19	171721	CONTENEDOR: Marca: Vollrath Modelo: 5269510 Mantiene los platos y bandejas en posición vertical para el ángulo de limpieza ideal. La traba para platos evita que se toquen, reduciendo picaduras y roturas. La rejilla de altura extendida tiene clavijas y paredes laterales más altas para aceptar platos más grandes. También vasos. Medidas ext.cm:50.1x50.1x10.1	30,36	4	121,44
Subtotal					2624,2

Utensilios de Cocina					
Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
20	171903	OLLA DE ALUMINIO: Marca: Vollrath Modelo: 67508 Mangos sólidos de aluminio. Resiste a los impactos, energéticamente eficiente. Los bordes de espesor doble se mantienen redondos para que ajuste mejor la tapa. Los fondos de espesor doble resisten las abolladuras. Capacidad: 8 1/2 litros. Medidas int.cm:x16.5x	50,10	2	100,2
21	171904	OLLA DE ALUMINIO: Marca: Vollrath Modelo: 67510 Mangos sólidos de aluminio. Resiste a los impactos, energéticamente eficiente. Los bordes de espesor doble se mantienen redondos para que ajuste mejor la tapa. Los fondos de espesor doble resisten las abolladuras. Capacidad: 10 litros. Medidas int.cm:x19.4x	55,70	2	111,4
22	171905	OLLA DE ALUMINIO: Marca: Vollrath Modelo: 67512 Mangos sólidos de aluminio. Resiste a los impactos, energéticamente eficiente. Los bordes de espesor doble se mantienen redondos para que ajuste mejor la tapa. Los fondos de espesor doble resisten las abolladuras. Capacidad: 12 litros. Medidas int.cm:x22.9x	60,20	2	120,4
23	171906	OLLA DE ALUMINIO: Marca: Vollrath Modelo: 67516 Mangos sólidos de aluminio. Resiste a los impactos, energéticamente eficiente. Los bordes de espesor doble se mantienen redondos para que ajuste mejor la tapa. Los fondos de espesor doble resisten las abolladuras. Capacidad:16 litros. Medidas int.cm:x30.5x	68,30	2	136,6
24	171907	OLLA DE ALUMINIO: Marca: Vollrath Modelo: 67520 Mangos sólidos de aluminio. Resiste a los impactos, energéticamente eficiente. Los bordes de espesor doble se mantienen redondos para que ajuste mejor la tapa. Los fondos de espesor doble resisten las abolladuras. Capacidad: 20 litros. Medidas int.cm:x26.7x	78,20	1	78,2

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
25	171910	OLLA DE ALUMINIO: Marca: Vollrath Modelo: 67540 Mangos sólidos de aluminio. Resiste a los impactos, energéticamente eficiente. Los bordes de espesor doble se mantienen redondos para que ajuste mejor la tapa. Los fondos de espesor doble resisten las abolladuras. Capacidad: 40 lts. Medidas int.cm:x38.1x	120,60	3	361,8
26	171923	TAPA: Marca: Vollrath Modelo: 67509 Almunio. Para ollas de: 8 1/2 a 16 litros. Medidas ext.cm:xx4.1	18,80	8	150,4
27	171924	TAPA: Marca: Vollrath Modelo: 67521 Aluminio. Para ollas de: 20 y 24 litros. Medidas ext.cm:xx4.1	22,30	1	22,3
28	271905	OLLA DE TRABAJO PESADO: Marca: All American Modelo: 115 Capacidad: 15 1/2 QT.	113,35	2	226,7
29	201950	OLLA PASTAS Y VEGETALES: Marca: Adcraft Modelo: PASTA-4 4 divisiones interiores. Olla de 18,5 lts.	181,85	2	363,7
30	272104	OLLA DE PRESION: Marca: All American Modelo: 915 Construido en acero inoxidable. Capacidad: 15 1/2 QT. Peso Kg:8.6	429,70	1	429,7
31	272108	OLLA DE PRESION: Marca: All American Modelo: 941 Construido en acero inoxidable. Capacidad: 41 1/2 QT. Peso Kg:18.1	839,30	1	839,3
32	172203	CACEROLA: Marca: Vollrath Modelo: 67301 Línea: CLASSIC Utensilio versátil para resolver, batir o hacer salsa de distintos tipos y cereales. Capacidad: 1 1/2 Litros. Medidas int.cm:x10.2x	19,00	1	19
33	172204	CACEROLA: Marca: Vollrath Modelo: 67302 Línea: CLASSIC Utensilio versátil para resolver, batir o hacer salsa de distintos tipos y cereales. Capacidad: 2 3/4 Litros. Medidas int.cm:x10.8x	22,47	1	22,47
34	172205	CACEROLA: Marca: Vollrath Modelo: 67303 Línea: CLASSIC Utensilio versátil para resolver, batir o hacer salsa de distintos tipos y cereales. Capacidad: 3 3/4 Litros. Medidas int.cm:x11.4x	24,95	1	24,95

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
35	172206	CACEROLA: Marca: Vollrath Modelo: 67304 Línea: CLASSIC Utensilio versátil para resolver, batir o hacer salsa de distintos tipos y cereales. Capacidad:4 1/2 Litros. Medidas int.cm:x12.7x	28,65	1	28,65
36	172207	CACEROLA: Marca: Vollrath Modelo: 67305 Línea: CLASSIC Utensilio versátil para resolver, batir o hacer salsa de distintos tipos y cereales. Capacidad: 5 1/2 Litros. Medidas int.cm:x14x	31,12	1	31,12
37	172208	CACEROLA: Marca: Vollrath Modelo: 67307 Línea: CLASSIC Utensilio versátil para resolver, batir o hacer salsa de distintos tipos y cereales. Capacidad: 7 Litros Medidas int.cm:x14.3x	36,30	1	36,3
38	172209	CACEROLA: Marca: Vollrath Modelo: 67308 Línea: CLASSIC Utensilio versátil para resolver, batir o hacer salsa de distintos tipos y cereales. Capacidad:8 1/2 Litros. Medidas int.cm:x14.6x	42,48	2	84,96
39	172210	CACEROLA: Marca: Vollrath Modelo: 67310 Línea: CLASSIC Utensilio versátil para resolver, batir o hacer salsa de distintos tipos y cereales. Capacidad:10 Litros Medidas int.cm:x15.9x	48,65	2	97,3
40	172223	TAPA: Marca: Vollrath Modelo: 67311 Línea: CLASSIC Para 1 1/2 litros.	13,80	1	13,8
41	172224	TAPA: Marca: Vollrath Modelo: 67312 Para 2 3/4 litros.	15,20	1	15,2
42	172225	TAPA: Marca: Vollrath Modelo: 67313 Para 3 3/4 litros.	18,20	1	18,2
43	172226	TAPA: Marca: Vollrath Modelo: 67314 Para 4 1/2 litros.	18,20	1	18,2
44	172227	TAPA: Marca: Vollrath Modelo: 67317 Para 7 litros.	19,30	1	19,3
45	172304	SARTEN DE ALUMINIO: Marca: Vollrath Modelo: 67908 Aluminio altamente resistente a impactos. Mango Gatorgrip. El mango tiene agujero para colgar convenientemente. Paredes laterales curvas para facilitar resolver y servir la comida. Ideal para freír, resolver, saltear o tostar. Medidas ext.cm:xx4.8	18,52	1	18,52

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
46	172306	SARTEN DE ALUMINIO: Marca: Vollrath Modelo:67912 Aluminio altamente resistente a impactos. Mango Gatorgrip. El mango tiene agujero para colgar convenientemente. Paredes laterales curvas para facilitar resolver y servir la comida. Ideal para freír, resolver, saltear o tostar. Medidas ext.cm:xx6.4	35,82	1	35,82
47	172307	SARTEN DE ALUMINIO: Marca: Vollrath Modelo:67914 Aluminio altamente resistente a impactos. Mango Gatorgrip. El mango tiene agujero para colgar convenientemente. Paredes laterales curvas para facilitar resolver y servir la comida. Ideal para freír, resolver, saltear o tostar. Medidas ext.cm:xx7	50,64	1	50,64
48	172313	SARTEN STEEL COAT: Marca: Vollrath Modelo: 67607 Mango negro patentado-unido permanentemente. El revestimiento de capa triple proporciona una durabilidad excepcional. Esta fabricada de aluminio altamente resistente a los impactos. Los remaches de baja altura están revestidos para facilitar la limpieza. Puede usar en el horno hasta 450°F. Medidas ext.cm:xx4.4	22,23	1	22,23
49	172314	SARTEN STEEL COAT: Marca: Vollrath Modelo: 67608 Mango negro patentado-unido permanentemente. El revestimiento de capa triple proporciona una durabilidad excepcional. Esta fabricada de aluminio altamente resistente a los impactos. Los remaches de baja altura están revestidos para facilitar la limpieza. Puede usar en el horno hasta 450°F. Medidas ext.cm:xx4.8	28,83	1	28,83
50	172315	SARTEN STEEL COAT: Marca: Vollrath Modelo:67610 Mango negro patentado-unido permanentemente. El revestimiento de capa triple proporciona una durabilidad excepcional. Esta fabricada de aluminio altamente resistente a los impactos. Los remaches de baja altura están revestidos para facilitar la limpieza. Puede usar en el horno hasta 450°F. Medidas ext.cm:xx5.4	36,30	1	36,3

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
51	172316	SARTEN STEEL COAT: Marca: Vollrath Modelo: 67612 Mango negro patentado-unido permanentemente. El revestimiento de capa triple proporciona una durabilidad excepcional. Esta fabricada de aluminio altamente resistente a los impactos. Los remaches de baja altura están revestidos para facilitar la limpieza. Puede usar en el horno hasta 450°F. Medidas ext.cm:xx6.4	50,38	1	50,38
52	172317	SARTEN STEEL COAT: Marca: Vollrath Modelo: 67614 Mango negro patentado-unido permanentemente. El revestimiento de capa triple proporciona una durabilidad excepcional. Esta fabricada de aluminio altamente resistente a los impactos. Los remaches de baja altura están revestidos para facilitar la limpieza. Puede usar en el horno hasta 450°F.	75,82	1	75,82
53	172331	SARTEN ESTILO ORIENTAL: Marca: Vollrath Modelo: 68120 Aluminio que se calienta uniformemente. Los lados curvos profundos promueven muy bien el movimiento de la comida. El fondo plano queda nivelado sobre la superficie para cocinar. Capacidad:4.3 lts Medidas ext.cm:x8.9x	98,40	1	98,4
54	172338	SARTEN - PLANCHA: Marca: Vollrath Modelo: 68530 Mango de alambre remachado para colgar convenientemente. Reduce la necesidad de aceite. Ideal para sandwiches, tostadas, pancakes, huevos, etc.	52,50	1	52,5
55		SARTEN PARA FLAMBEAR: Marca: Matfer Procedencia: Francesa Modelo: 034015 Sartén francés de bronce.	127,64	1	127,64
56		SARTEN: Marca: Vollrath Modelo: 47753 Trabajo pesado. Construido en acero inoxidable. Medidas int.cm:x6.4x	30,40	1	30,4
57	172411	COLADOR: Marca: Vollrath Modelo: 68298 Aluminio de grueso calibre resistente a impactos. Base solida de aro completo para dar estabilidad. Orillas y paredes gruesas resisten las abolladuras. Mangos remarcados sólidos facilitan el transporte. Capacidad: 11 QT. Medidas ext.cm:x14.6x	20,62	2	41,24

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
58	172401	COLADOR: Marca: Vollrath Modelo: 47963 Acero inoxidable. Construcción totalmente soldada. Asas laterales solidas para facilitar el transporte. Base de aro completo para dar estabilidad. Capacidad:3 Litros Medidas ext.cm:x8.3x	13,80	1	13,8
59	172402	COLADOR: Marca: Vollrath Modelo: 47965 Acero inoxidable. Construcción totalmente soldada. Asas laterales solidas para facilitar el transporte. Base de aro completo para dar estabilidad. Capacidad:5 Litros Medidas ext.cm:x9.5x	17,90	1	17,9
60	172403	COLADOR: Marca: Vollrath Modelo: 47969 Acero inoxidable. Construcción totalmente soldada. Asas laterales solidas para facilitar el transporte. Base de aro completo para dar estabilidad. Capacidad:8 Litros Medidas ext.cm:x10.8x	28,40	1	28,4
61	172425	COLADOR CHINO: Marca: Vollrath Modelo: 47168 Acero inoxidable. Mango solido cómodo. Sujetador conveniente del colador. Malla fina de 1,6 mm. Medidas ext.cm:x30x	51,70	2	103,4
62	172433	COLADOR CHINO: Marca: Vollrath Modelo: 47176 Acero inoxidable. Mango solido cómodo. Sujetador conveniente del colador. Malla gruesa de 2,4 mm. Medidas ext.cm:x20x	28,70	1	28,7
63	172434	COLADOR CHINO: Marca: Vollrath Modelo: 47177 Acero inoxidable. Mango solido cómodo. Sujetador conveniente del colador. Malla gruesa de 2,4 mm. Medidas ext.cm:x25x	40,00	1	40
64	172435	COLADOR CHINO: Marca: Vollrath Modelo: 47178 Acero inoxidable. Mango solido cómodo. Sujetador conveniente del colador. Malla gruesa de 2,4 mm. Medidas ext.cm:x30x	51,70	1	51,7

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
65	172445	CERNIDOR MALLA: Marca: Vollrath Modelo: 47194 Escurreedores de malla de alambre recubierto con hojalata. Bordos reforzados para dar mayor resistencia. Ganchos dobles de sujeción. Mangos de madera lacada.	7,20	1	7,2
66	172502	POZUELOS - BOWL: Marca: Vollrath Modelo: 47932 De acero inoxidable con acabado brillante. Borde con moldura. Capacidad: 1.5 Litros. Medidas ext.cm:x7x	2,50	5	12,5
67	172503	POZUELOS - BOWL: Marca: Vollrath Modelo: 47933 De acero inoxidable con acabado brillante. Borde con moldura. Capacidad: 3 Litros. Medidas ext.cm:x8.9x	3,95	3	11,85
68	172504	POZUELOS - BOWL: Marca: Vollrath Modelo: 47934 De acero inoxidable con acabado brillante. Borde con moldura. Capacidad:4 Litros Medidas ext.cm:x10.3x	4,53	3	13,59
69	172505	POZUELOS - BOWL: Marca: Vollrath Modelo: 47935 De acero inoxidable con acabado brillante. Borde con moldura. Capacidad:5 Litros Medidas ext.cm:x11.4x	6,00	2	12
70	172506	POZUELOS - BOWL: Marca: Vollrath Modelo: 47938 De acero inoxidable con acabado brillante. Borde con moldura. Capacidad:8 Litros Medidas ext.cm:x12.7x	10,40	2	20,8
71	172507	POZUELOS - BOWL: Marca: Vollrath Modelo: 47943 De acero inoxidable con acabado brillante. Borde con moldura. Capacidad:13 Litros Medidas ext.cm:x14x	13,70	2	27,4
72	172509	POZUELOS - BOWL: Marca: Vollrath Modelo: 47949 De acero inoxidable con acabado brillante. Borde con moldura. Capacidad:20 Litros Medidas ext.cm:x17.3x	18,70	2	37,4

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
73	172620	CUCHARA: Marca: Vollrath Modelo: 46961 Solida. Acero inoxidable. El mango tiene un surco profundo para brindarle más firmeza. Medidas ext.cm:x27.9x	2,40	3	7,2
74	172621	CUCHARA: Marca: Vollrath Modelo: 46973 Sólida. Acero inoxidable. El mango tiene un surco profundo para brindarle más firmeza. Medidas ext.cm:x33x	2,70	2	5,4
75	172622	CUCHARA: Marca: Vollrath Modelo: 46981 Sólida. Acero inoxidable. El mango tiene un surco profundo para brindarle más firmeza. Medidas ext.cm:x38.1x	4,00	2	8
76	172603	CUCHARON: Marca: Vollrath Modelo: 46915 Acero inoxidable. Mango de gancho. Capacidad marcada para controlar porciones. Capacidad: 1 1/2 oz. Medidas ext.cm:x23.2x	3,30	2	6,6
77	172604	CUCHARON: Marca: Vollrath Modelo: 46902 Acero inoxidable. Mango de gancho. Capacidad marcada para controlar porciones. Capacidad: 2 oz. Medidas ext.cm:x26.7x	3,86	2	7,72
78	172606	CUCHARON: Marca: Vollrath Modelo: 46904 Acero inoxidable. Mango de gancho. Capacidad marcada para controlar porciones. Capacidad: 4 oz. Medidas ext.cm:x33x	4,30	2	8,6
79	172608	CUCHARON: Marca: Vollrath Modelo: 46908 Acero inoxidable. Mango de gancho. Capacidad marcada para controlar porciones. Capacidad:8 oz. Medidas ext.cm:x33.7x	5,02	2	10,04
80	172610	CUCHARON: Marca: Vollrath Modelo: 46924 Acero inoxidable. Mango de gancho. Capacidad marcada para controlar porciones. Capacidad:24 oz. Medidas ext.cm:x38.1x	15,20	2	30,4

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
81	172611	CUCHARON: Marca: Vollrath Modelo:46932 Acero inoxidable. Mango de gancho. Capacidad marcada para controlar porciones. Capacidad:32 oz. Medidas ext.cm:x40.6x	18,10	2	36,2
82	172635	CUCHARON: Marca: Vollrath Modelo: 60170 Acero inoxidable de grueso calibre. Mango largo para vasijas grandes. Mango con gancho para mayor conveniencia. Medidas ext.cm:x53.3x	26,00	2	52
83	172636	TENEDOR: Marca: Vollrath Modelo: 60190 Acero inoxidable de grueso calibre. Mango largo para vasijas grandes. Mango con gancho para mayor conveniencia. Medidas ext.cm:x53.3x	37,80	4	151,2
84	173716	CUCHARA: Marca: Vollrath Modelo: 46940 Cuchara de acero inoxidable para servir. Capacidad: 1/2 oz. Medidas ext.cm:x15.2x	6,50	3	19,5
85	172701	BATIDOR MANUAL: Marca: Vollrath Modelo: 47010 Acero inoxidable. Alambre grueso para mezcla de productos gruesos. Mango color aqua. Los alambres se sueldan firmemente en el mango. Con mango de nylon resistente a altas temperaturas hasta 246°C. Medidas ext.cm:x25.4x	11,10	2	22,2
86	172705	BATIDOR MANUAL: Marca: Vollrath Modelo: 47018 Acero inoxidable. Alambre grueso para mezcla de productos gruesos. Mango color aqua. Los alambres se sueldan firmemente en el mango. Con mango de nylon resistente a altas temperaturas hasta 246°C. Medidas ext.cm:x45.5x	16,10	1	16,1
87	172802	PINZA MULTIUSO: Marca: Vollrath Modelo: 47110 Acero inoxidable. Medidas ext.cm:x24x	3,19	2	6,38
88	172804	PINZA MULTIUSO: Marca: Vollrath Modelo: 47116 Acero Inoxidable. Medidas ext.cm:x40x	4,30	2	8,6
89	172809	PINZAS PARA HIELO: Marca: Vollrath Modelo: 47106 Acero inoxidable. Para hielo. Medidas ext.cm:x15.2x	1,20	10	12

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
90	172810	PINZA PARA SPAGUETTI: Marca: Vollrath Modelo: 47105 Acero inoxidable. Para spaghetti. Medidas ext.cm:x20.3x	5,41	4	21,64
91	172815	ESPATULA: Marca: Vollrath Modelo: 46934 Hoja perforada. Hoja flexible de acero inoxidable. Fabricación soldada. Hoja: 7.7 X 15.2cm. Medidas ext.cm:x36.2x	5,40	4	21,6
92	172816	ESPATULA SOLIDA: Marca: Vollrath Modelo: 46933 Hoja lisa. Hoja flexible de acero inoxidable. Fabricación soldada. Hoja: 7.7 X 15.2cm Medidas ext.cm:x36.2x	5,40	4	21,6
93	172841	ESPATULA: Marca: Vollrath Modelo: 52023 Plásticas. Uso pesado. Resiste hasta 260°C de temperatura. Hoja contorneada flexible para usar con recipientes de cualquier forma. Ideal para usar con baterías de cocina no adherentes. Medidas ext.cm:x34.3x	13,60	3	40,8
94	172801	ESPUMADERA : Marca: Vollrath Medidas ext.cm:x29.8x	12,10	5	60,5
95	202806	MAJADOR DE PAPAS Marca: Adcraft Procedencia: Americana Modelo:PMR-10 Acero inoxidable.	9,08	2	18,16
96	182901	RALLADOR: Marca: ALEGACY Modelo:3199 Acero inoxidable. 2 superficies para rallar y 2 para rebanar. Medidas ext.cm:xx22.9	8,07	3	24,21

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
97		MANDOLINE: Marca: Matfer Procedencia: Francés Modelo:215060 La mandolina profesional esta fabricado de fiberglass. Posee tres bloques cortadores para cortes delgados y juliana con dimensiones de 0.035 a 0.10 cm. Las cuchillas son fabricadas con acero inoxidable de alta calidad. La cuchilla de esta mandolina tiene una lado liso y otro con sierra. La pieza para empujar los vegetales protege las manos de la cuchilla. Las cuchillas para julianas crea tiras de vegetales y verduras de diferentes grosores y la cuchilla principal también se ajusta para rebanar con diferentes espesores. La cuchilla con sierra sirve para cortar tipo waffle. Peso Kg:1.300 Medidas ext.cm:39.5x13.2x	175,31	1	175,31
98	292901	RALLADOR CILINDRICO DE QUESO: Marca: Amco house works Modelo:XCHG En color blanco con manivela. El cilindro de acero inoxidable ralla fácilmente el queso, el chocolate y la nuez. Una manija reforzada es ajustada según su uso derecho o izquierdo. Los accesorios se vende por separado para rebanar y destroz.	26,40	1	26,4
99		MOLINO PARA ALIMENTOS: Marca: Amco house works Modelo:8275 Acero inoxidable. Incluye dos discos para diferente grosor de molido. Capacidad:48 OZ. Medidas ext.cm:xx19	28,30	1	28,3
100	292903	MORTERO: Marca: Amco house works Modelo:8395 Este mortero de acero inoxidable tiene una base antideslizante para mantenerlo firme mientras lo usa. EL mazo también es de acero inoxidable y tiene un asa en la parte superior para un agarre más seguro. Medidas ext.cm:10.16x17.15x15.24	35,37	2	70,74
101		EXPRIMIDOR DE AJO: Marca: Matfer Modelo:215401 Acero inoxidable, dimensiones de la rejilla 2 cm de ancho x 1 cm de largo. Medidas ext.cm:16.5x3.5x	34,48	1	34,48

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
102	172904	ABLANDADOR DE CARNES: Marca: Vollrath Modelo:47712 Martillo de aluminio moldeado. Un lado con púas gruesas, otro lado con púas finas. Mango de madera maciza. Tamaño de martillo 7,6 x 6,7 cm. Medidas ext.cm:x33x	26,10	2	52,2
103	172910	SALERO - PIMENTERO: Marca: Adcraft Modelo:DRE-10 Para uso en cocinas. De aluminio. Capacidad:10 oz. Medidas ext.cm:7xx9	5,20	6	31,2
104	307036	RECIPIENTE SAL-AZUCAR: Marca: MAGNUSON Modelo: 801 Construido en plástico negro, con tres compartimientos para ingredientes con su esponja negra para humedecer el jugo de limón, otro para la sal, y uno más para el azúcar. Borde de vaso con sal y azúcar. Ideal para coctel margarita, etc.	17,06	20	341,2
105	437004	DESCORCHADOR: Marca: SWING A WAY Modelo: 727MSW Construido de acero inoxidable. Cubierto de teflón. Fácil de utilizar. Se ajusta a las botellas tradicionales y con pico grande.	8,20	4	32,8
106		KIT BOQUILLAS DECORACION: Marca: Matfer Modelo: 166002 Material de policarbonato con 12 boquillas más mangas.	49,88	2	99,76
107	177905	PORCIONADORES DE HELADO: Marca: Vollrath Modelo: 47154 Acero inoxidable. La hoja se extiende más allá del recipiente para evitar la adherencia. Capacidad:2 3/4oz.	13,90	2	27,8
108	172915	JUEGO DE 4 CUCHARAS MEDIDORAS: Marca: Vollrath Modelo:47118 Material de acero inoxidable. Juego de 4 cucharas medidoras. Capacidades estampadas en medidas imperiales y metricas. (1 cuchara, 1 cucharita, 1/2 cucharita, 1/4 cucharita). Se despacha el juego estandar con aro dividido de acero inoxidable. Capacidad: 15 ml. 5 ml. 2.5 ml. 1.25 ml.	6,40	1	6,4
109		CUCHILLERIA: Marca: Torrey Modelo:03-22063 Para frutas y legumbres. Medidas ext.cm:x8.2x	3,90	2	7,8

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
110		CUCHILLERIA: Marca: Adcraft Modelo:CUT-8NFBBL Deshuesar, lámina semi flexible. Medidas ext.cm:x20x	6,10	2	12,2
111		CUCHILLERIA: Marca: Torrey Modelo:03-22558 Cocinero. Medidas ext.cm:x20x	19,26	2	38,52
112		CUCHILLERIA: Marca: Torrey Modelo:03-22550 Cocinero. Medidas ext.cm:x25x	25,95	2	51,9
113		CUCHILLERIA: Marca: Torrey Modelo:03-22552 Cocinero. Medidas ext.cm:x30x	31,75	2	63,5
114		CUCHILLO: Marca: Victorinox Modelo:40505 Para carne filo ondulado.	7,60	2	15,2
115		ESPATULA CURVADA: Marca: Matfer Procedencia: Fránces Modelo: 112632 Hoja de acero inoxidable. Mango plástico. Medidas ext.cm:x26x	35,17	2	70,34
116		CUCHILLO PARA CARNE: Marca: Vollrath Modelo: 48140 Mango de madera. Medidas ext.cm:x21x	0,91	2	1,82
117		CUCHILLO: Marca: Torrey Modelo:03-22632 Bistecero. Hoja fabricada en acero al cromo-molibdeno. Mango plástico. Hoja ancha. Medidas ext.cm:x30.4x	34,11	3	102,33
118		AFILADOR DE CUCHILLOS: Marca: Victorinox Modelo: 03-22706 Afile en 10 segundos todo tipo de cuchillos. Protector para dedos.	15,35	2	30,7
119	432901	ABRELATAS MANUAL: Marca: SWING A WAY Modelo: 107SW Acero inoxidable. Terminado brillante de níquel.	5,34	2	10,68
120	172920	TABLA PARA PICAR: Marca: Vollrath Modelo: 52000 Superficie no porosa de alta densidad que no se mancha ni absorbe jugos. 1.3cm de espesor. Medidas ext.cm:45.7x30.5	25,10	3	75,3
121	172925	TABLA PARA PICAR: Marca: Vollrath Modelo:52002 Azul. Superficie no porosa de alta densidad que no se mancha ni absorbe jugos. 1.3cm de espesor. Medidas ext.cm:38,1x50,8x	40,80	3	122,4

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
122	172926	TABLA PARA PICAR: Marca: Vollrath Modelo: 52002 Rojo. Superficie no porosa de alta densidad que no se mancha ni absorbe jugos. 1.3cm de espesor. Medidas ext.cm:38,1x50,8x	40,80	2	81,6
123	173201	BANDEJA: Marca: Vollrath Modelo: 30012 3,2 cm de profundidad. Fuente de acero inoxidable. Capacidad:4 litros Medidas ext.cm:32.4x52.7x	30,80	3	92,4
124	173271	BANDEJA: Marca: Vollrath Modelo: 30013 3.2 cm. de profundidad. Perforada. Capacidad:4 litros	42,60	1	42,6
125	173202	BANDEJA: Marca: Vollrath Modelo: 30027 6.4 cm. de profundidad. Capacidad:8.3 litros	23,95	1	23,95
126	173281	BANDEJA: Marca: Vollrath Modelo: 30026 Con jaladera. Las asas retractiles le facilitan levantar y llevar fuentes. Las asas resisten el uso en el horno. Las asas encajan al ras sobre el borde superior dando un aspecto ordenado y reduciendo la liberación de vapor. Capacidad:8.3 litros Medidas ext.cm:x6.4x	74,70	1	74,7
127	173291	BANDEJA: Marca: Vollrath Modelo: 30023 6.4 cm. de profundidad. Perforada. Ideal para cocer al vapor o escurrir grasas, jugos o humedad. Capacidad:8.3 litros	54,30	1	54,3
128	173203	BANDEJA: Marca: Vollrath Modelo: 30047 10.2 cm. de profundidad. De acero inoxidable. Orejetas incorporadas de apilado anti-atascos. La capacidad esta estampada en el fondo de cada fuente. Capacidad:14 litros	30,05	1	30,05
129	173204	BANDEJA: Marca: Vollrath Modelo: 30067 15.2 cm. de profundiad. Capacidad:21 litros	59,50	1	59,5

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
130	173211	1/2 BANDEJA: Marca: Vollrath Modelo: 30212 3.2 cm. de profundidad. De acero inoxidable. Orejetas incorporadas de apilado anti-atascos. La capacidad esta estampada en el fondo de cada fuente. Capacidad:2.1 litros Medidas ext.cm:32.4x26.4x	19,00	1	19
131	173212	1/2 BANDEJA: Marca: Vollrath Modelo: 30227 6.4 cm. de profundidad. De acero inoxidable. Orejetas incorporadas de apilado anti-atascos. La capacidad esta estampada en el fondo de cada fuente. Capacidad:4.3 litros	15,56	1	15,56
132	173213	1/2 BANDEJA: Marca: Vollrath Modelo: 30247 10.2 cm. de profundidad. De acero inoxidable. Orejetas incorporadas de apilado anti-atascos. La capacidad esta estampada en el fondo de cada fuente. Capacidad:6.7 litros	19,26	1	19,26
133	173214	1/2 BANDEJA: Marca: Vollrath Modelo: 30267 15.2 cm de profundidad.	36,90	1	36,9
134	173215	1/2 BANDEJA: Marca: Vollrath Modelo: 30522 Bandeja larga de 6.4 cm. de profundidad. De acero inoxidable. Orejetas incorporadas de apilado anti-atascos. La capacidad esta estampada en el fondo de cada fuente. Capacidad:4.3 litros.	45,40	1	45,4
135	173216	1/2 BANDEJA: Marca: Vollrath Modelo: 30542 Bandeja larga de 10.2 cm. de profundidad. De acero inoxidable. Orejetas incorporadas de apilado anti-atascos. La capacidad esta estampada en el fondo de cada fuente. Capacidad:6.7 litros.	44,10	1	44,1
136	173221	1/3 BANDEJA: Marca: Vollrath Modelo: 30312 3.2 cm. de profundidad. De acero inoxidable. Orejetas incorporadas de apilado anti-atascos. La capacidad esta estampada en el fondo de cada fuente. Capacidad: 1.3 litros.	18,67	1	18,67

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
137	173222	1/3 BANDEJA: Marca: Vollrath Modelo:30327 6.4 cm. de profundidad. De acero inoxidable. Orejetas incorporadas de apilado anti-atascos. La capacidad esta estampada en el fondo de cada fuente. Capacidad:2.6 litros	12,85	1	12,85
138	173223	1/3 BANDEJA: Marca: Vollrath Modelo:30347 10.2 cm. de profundidad. De acero inoxidable. Orejetas incorporadas de apilado anti-atascos. La capacidad esta estampada en el fondo de cada fuente. Capacidad:4.1 litros	15,56	1	15,56
139	173224	1/3 BANDEJA : Marca: Vollrath Modelo:30367 15,24 cm de profundidad	35,02	1	35,02
140	1732101	BANDEJA: Marca: Vollrath Acero inoxidable. Esquinas reforzadas. 4 cm de profundidad. Capacidad:1 GN	13,42	1	13,42
141	1732102	BANDEJA: Marca: Vollrath Acero inoxidable. Esquinas reforzadas. 6,5 cm de profundidad. Capacidad:1 GN	10,33	1	10,33
142	1732103	BANDEJA: Marca: Vollrath Acero inoxidable. Esquinas reforzadas. 10 cm de profundidad. Capacidad:1 GN	14,45	1	14,45
143	1732104	BANDEJA: Marca: Vollrath Acero inoxidable. Esquinas reforzadas. 15cm de profundidad. Capacidad:1 GN	19,62	1	19,62
144	1732112	BANDEJA: Marca: Vollrath Acero inoxidable. Esquinas reforzadas. 6,5cm. de profundidad. Capacidad:1/2 GN	16,12	1	16,12
145	1732113	BANDEJA: Marca: Vollrath Acero inoxidable. Esquinas reforzadas. 10cm. de profundidad. Capacidad:1/2 GN	9,30	1	9,3
146	1732124	BANDEJA: Marca: Vollrath Acero inoxidable. Esquinas reforzadas. 15cm. de profundidad. Capacidad:1/3 GN	9,30	1	9,3
147	1732132	BANDEJA: Marca: Vollrath Acero inoxidable. Esquinas reforzadas. 10cm. de profundidad. Capacidad:1/4 GN	8,27	1	8,27

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
148	1732133	BANDEJA: Marca: Vollrath Acero inoxidable. Esquinas reforzadas. 15cm. de profundidad. Capacidad:1/4 GN	9,30	1	9,3
149	1732143	BANDEJA: Marca: Vollrath Acero inoxidable. Esquinas reforzadas. 15cm. de profundidad. Capacidad:1/6 GN	6,19	1	6,19
150		TRANSPORTADOR DE COMIDA CALIENTE: Marca: Vollrath Modelo:22042-41-44 Construcción de doble polietileno moldeado rotacionalmente. Seguros de acero inoxidable con resorte. Bisagras de acero inoxidable. Alguna de las combinaciones: 4 bandejas de 6.4 cm. 3 bandejas de 6.4 y 1 de 10.2 cm. 3 bandejas de 10.2 cm. 2 bandejas de 15 cm. Medidas ext.cm:64.1x43.8x53	513,18	3	1539,54
Subtotal					8988,7
Accesorios para Buffet					
Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
151		CHAFER: Marca: Vollrath Sin bandeja para realizar combinaciones. Estándar con bandeja GN de 6,4 cm. profundidad.	131,03	50	6551,5
152	173505	OLLA BAÑO MARIA: Marca: Vollrath Modelo: 72165 Linea: COLONIAL KETTLES Color negro. Tapa con visagra. 650 watts. Capacidad:11 QT 120v 5.5 amp Medidas ext.cm:xx29.2	719,10	1	719,1
153	173904	JARRA TERMICA: Marca: Vollrath Modelo: 52164 Linea: SWIRLSERVE Con tres indicadores de colores (café, té, etc). Material plástico resistente al impacto con aspecto de porcelana. El forro interior de policarbonato duradero no tiene olor y resiste las manchas. Color blanco. Capacidad:64 oz.	35,00	10	350

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
154	173910	JARRA CAFETERA: Marca: Vollrath Modelo:46565 Acero inoxidable con acabado brillante que no se mancha. Base ancha ornamentada. Mango hueco. Lengüeta para el pulgar para abrir la tapa con una mano. Capacidad:2 Litros Medidas ext.cm:xx21.6	51,00	15	765
155	173914	JARRAS PARA BEBIDAS: Marca: Vollrath Modelo:46402 Acero inoxidable con acabado brillante. Asa hueca y retención de hielo para servir comodamente sin salpicar. Capacidad:2 litros Medidas ext.cm:xx18.4	38,50	15	577,5
156	174041	CHAROL REDONDO: Marca: Vollrath Modelo: 47214 Acero inoxidable con acabado brillante. Superficie segura para contacto directo con la comida. Diseño higiénico con moldura abierta.	25,18	5	125,9
157	174037	CHAROL OVALADO: Marca: Vollrath Modelo: 47238 Acero inoxidable con acabado brillante. Superficie segura para contacto directo con la comida. Diseño higiénico con moldura abierta. Medidas ext.cm:30.5x45.7x	40,10	5	200,5
Subtotal					9289,5
Cubertería					
Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
158	2041100	CUCHARITA PARA CAFÉ: Marca: Adcraft Modelo: AV-LTS Línea: AVALON Acero 18-8.	1,84	350	644
159	2041102	CUCHARA DE SOPA: Marca: Adcraft Modelo: AV-DS Línea: AVALON Acero 18-8.	2,62	350	917
160	2041104	CUCHARA DE TÉ HELADO: Marca: Adcraft Modelo: AV-ITS Línea: AVALON Acero 18-8.	2,12	350	742
161	2041105	CUCHARA CAFÉ EXPRESSO: Marca: Adcraft Modelo: AV-DTS Línea: AVALON Acero 18-8.	2,52	350	882

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
162	2041108	TENEDOR NORMAL: Marca: Adcraft Modelo: AV-DF Linea: AVALON Acero 18-8.	2,62	350	917
163	2041112	CUCHILLO DE MESA: Marca: Adcraft Modelo: AV-DK Linea: AVALON Acero 18-8.	3,91	350	1368,5
164		CUCHARA MANGO CURVO: Marca: Adcraft Modelo: MLS-SP Linea: AVALON Acero 18-8.	1,26	350	441
165	2041114	CUCHILLO DE MANTEQUILLA: Marca: Adcraft Modelo: AV-BK Linea: AVALON Acero 18-8.	1,29	350	451,5
166	204101	CAJA PLASTICA PARA CUBERTERIA: Marca: ADMIRAL Modelo: CBP-4 Tiene 4 divisiones.	11,47	10	114,7
167	174101	CANASTILLA DE PLASTICO: Marca: Vollrath Modelo: 47208 Forma ovalada. Vinilo negro con borde dorado. Medidas ext.cm:23x16x6	3,70	10	37
Subtotal					6514,7
Cristalería					
Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
168	2342905	VASO LANCIER: Marca: Arcoroc Procedencia: Francesa Modelo:08930 Capacidad:7 1/4 oz.	0,87	350	304,5
169	2342705	COPA PRINCESA: Marca: Arcoroc Modelo: 68619 Linea: PRINCESA Perfecta combinación de durabilidad y elegancia, le da un toque exclusivo a su local. Es una cristalería extra resistente a los impactos. Resistencia térmica de más de 135°C. Capacidad: 14 oz. Peso Kg.:.218 Medidas ext.cm:xx21.2	3,51	350	1228,5

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
170	2342927	JARRA ARC: Marca: Arcoroc Procedencia: Francesa Modelo:53001 Capacidad:54 oz. Medidas ext.cm:xx24	4,91	10	49,1
171	2342938	HIELERA: Marca: Arcoroc Procedencia: Francesa Modelo:75524 Medidas ext.cm:14.5xx	11,29	15	169,35
Subtotal					1751,45
Vajilla					
Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
172	2342940	SALERO OCTIME: Marca: Arcoroc Procedencia: Francesa Modelo:63270 Peso Kg:111 Medidas ext.cm:xx8.5	6,65	20	133
173	2342941	AZUCARERO OCTIME: Marca: Arcoroc Procedencia: Francesa Modelo:50498 Peso Kg:197 Medidas ext.cm:xx15	6,88	20	137,6
174	264303	VASO PLASTICO APILABLE: Marca: Cambro Modelo: 1200P152 Material resistente y duradero. Textura exterior guijarrosa esconde el uso continuo y el desgarre. Liso en el interior para facilitar su limpieza. Color transparente. Capacidad:12 OZ.	1,43	350	500,5
175	234402	PLATO TENDIDO: Marca: Arcoroc Procedencia: Francesa Modelo: 22522 Linea: RESTAURANT Resistencia mecánica. Resistencia térmica para variaciones de temperatura de más de 135°C. Peso Kg:.55 Medidas ext.cm:xx2.6	3,25	350	1137,5
176	234404	PLATO POSTRE: Marca: Arcoroc Procedencia: Francesa Modelo: 22530 Linea: RESTAURANT Resistencia mecánica. Resistencia térmica para variaciones de temperatura de más de 135°C. Peso Kg:.34 Medidas ext.cm:xx2.2	1,96	350	686

Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
177	234404	PLATO PAN: Marca: Arcoroc Procedencia: Francesa Modelo:22506 Linea: RESTAURANT Resistencia mecánica. Resistencia térmica para variaciones de temperatura de más de 135°C. Peso Kg:.22 Medidas ext.cm:xx1.8	1,96	350	686
178	234426	PLATO HONDO: Marca: Arcoroc Procedencia: Francesa Modelo:22514 Linea: RESTAURANT Resistencia mecánica. Resistencia térmica para variaciones de temperatura de más de 135°C. Peso Kg:.54 Medidas ext.cm:xx3.5	3,25	350	1137,5
179	234406	PLATO SPAGHETTI: Marca: Arcoroc Procedencia: Francesa Modelo:00537 Linea: HOTELERA Resistencia mecánica. Resistencia térmica para variaciones de temperatura de más de 135°C. Peso Kg:.900 Medidas ext.cm:xx4.5	5,24	350	1834
180	234444	ENSALADERA APILABLE: Marca: Arcoroc Procedencia: Francesa Modelo:36934 Linea: RESTAURANT Peso Kg:.4 Medidas ext.cm:xx2.7	0,99	5	4,95
181	234430	CEVICHERO APILABLE - ENSALADERA: Marca: Arcoroc Procedencia: Francesa Modelo:43319 Linea: RESTAURANT Peso Kg:.200 Medidas ext.cm:xx4.7	2,04	350	714
182	234427	SOPERO - TAZON: Marca: Arcoroc Procedencia: Francesa Modelo:50061 Linea: RESTAURANT Peso Kg:.35 Medidas ext.cm:xx5.1	2,53	350	885,5
183	234424	JARRA CAFÉ/TÉ: Marca: Arcoroc Procedencia: Francesa Modelo:51049 Linea: RESTAURANT Capacidad:10 3/4 oz Peso Kg:.340 Medidas ext.cm:xx8.5	4,60	4	18,4
184	234425	TAPA DE JARRA CAFÉ/TÉ: Marca: Arcoroc Procedencia: Francesa Modelo:58833 Linea: RESTAURANT Peso Kg:.110 Medidas ext.cm:xx2.3	1,78	4	7,12
Subtotal					7882,07
Subtotal General					78750,10
IVA 12%:					9450,012
TOTAL DEL EQUIPAMIENTO DEL AREA DE COCINA					88200,11

EQUIPAMIENTO PARA AREA DE BODEGA					
Almacenaje					
N°	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
185	024601	GABINETE MANTENEDOR CALIENTE: Marca: Henny penny Modelo:HC-900 Humedad en el mantenedor. 1 galón de agua de capacidad. Control manual de temperatura. Dos puertas al frente. Temperatura 71-99°C. Disponible en una gran variedad de modelos, con ventilación forzada y mandos electrónicos. Capacidad:13 bandejas en espacios de 9,5 cm. Peso Kg:169 120V/60hz/1 17 amp Medidas ext.cm:62.8x80.6x181	5.259,12	1	5259,12
186	864904	ESTANTERIA: Marca:Sanwoz Construido en acero inoxidable. Ideal para cuartos fríos, bodegas, lavanderías, restaurantes, de alta resistencia y durabilidad. 152,7 x 61.	601,68	6	3610,08
Subtotal					8869,20
IVA 12%:					1064,30
TOTAL DEL EQUIPAMIENTO PARA AREA DE BODEGA					9933,50

EQUIPOS DE LIMPIEZA E IMPLEMENTOS					
N°	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
187	307034	CEPILLO PARA LAVAR VASOS: Marca: MAGNUSON Modelo: 430 et de 3 cepillos.	40,15	3	120,45
188	938725	TACHOS DE BASURA: Marca: Costco Modelo: 491803 Construcción robusta, sólida y anticorrosivo. Acero inoxidable. Capacidad:33 litros Tapa superior giratoria	122,88	10	1228,8
N°	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL

189	938805	CARRITO TRAPEADOR: Marca: ADMIRAL Modelo:R-7580/RUB7580 Plástico resistente con ruedas que no dañan o marcan el piso e incluye sistema para exprimir el trapeador, color amarillo. Capacidad: 12-30 oz. Medidas ext.cm:39.9x51.1x92.7	171,69	2	343,38
190	938806	PORTA TRAPEADOR: Marca: ADCRAFT/RUBBERMAID Modelo:S5RH115/RUVH115 Material plástico para mops de 1". Medidas ext.cm:xx137	27,93	2	55,86
191	938807	TRAPEADOR: Marca:ADCRAFT/RUBBERMAID Modelo:S5RE138/RUBH138 Ideal para pisos acabados.	14,73	3	44,19
Subtotal					1792,68
IVA 12%:					215,12
TOTAL DEL EQUIPAMIENTO PARA LIMPIEZA					2007,80

UNIFORMES DE PERSONAL					
Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
192	208801	GORRO PARA CHEF: Marca: Adcraft Modelo: WAT-15 Blanco con velcro para regular medida.	7,11	1	7,11
193	208802	CAMISA CON CUELLO: Marca: Adcraft Modelo: 11SK-M/SN Blanca para cocinero, tallas S, M.	16,00	12	192
194	208810	PANTALON (BAGGY): Marca: Adcraft Modelo: PCB-S Para heladeros y panaderos, tallas S.	36,41	12	436,92
Nº	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL

195	208811	DELANTAL CORTO DE CINTURA PARA MESERO: Marca: Adcraft Modelo: WA-1123BK Color negro.	8,57	11	94,27
196	208821	DELANTAL LARGO PARA COCINERO: Marca: Adcraft Modelo: 11AB-3636WH Color blanco. Medidas ext.cm:91xx86	6,60	12	79,2
Subtotal:					809,50
IVA 12%:					97,14
Total:					906,64

EQUIPAMIENTO AREA COMEDOR					
N°	CODIGO	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD REQUERIDA	PRECIO TOTAL
197	238801	JUEGO DE COMEDOR (6 sillas)	150,00	25,00	3750
Subtotal:					3.750,00
IVA 12%:					450,00
Total:					4.200,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 729. Equipamiento necesario para el Área Administrativa

AREA DE ADMINISTRACIÓN			
DETALLE	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Muebles			
Archivador	1	110	110
Estación de trabajo tipo ejecutivo	1	165	165
Librero con chapas, vidrio y cajones	1	125	125
Sillas grandes	3	90	270
Sillas	10	46	460
Masetas grandes	3	18	54
Subtotal			1.184,00
Maquinaria y Equipo			
Computador	2	1200	2400
Grabadora	1	84,82	84,82
Subtotal			2484,82
SUBTOTAL GENERAL			3668,82
IVA 12%			440,26
TOTAL EQUIPAMIENTO AREA ADMINISTRATIVA			\$ 4.109,08

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 730. Presupuesto Equipamiento para el Servicio de Catering.

PRESUPUESTO EQUIPAMIENTO DEL SERVICIO DE CATERING	
AREA	PRESUPUESTO
EQUIPAMIENTO PARA EL AREA COCINA	88.200,11
EUIPAMIENTO PARA AREA DE BODEGA	9.933,50
EQUIPOS DE LIMPIEZA E IMPLEMENTOS	2.007,80
UNIFORMES DE PERSONAL	906,64
EQUIPAMIENTO AREA COMEDOR	4.200,00
EQUIPAMIENTO AREA ADMINISTRATIVA	4.109,08
TOTAL DEL EQUIPAMIENTO	\$ 109.357,14

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

ii. ASPECTOS JURÍDICOS - MERCANTILES.

1. Forma Jurídica elegida para el proyecto

La forma jurídica como se va constituir la empresa es la de "Empresa Individual". La empresa individual es aquella persona física que realiza de forma habitual, en nombre propio, por si o por medio de representantes una actividad económica (comercial, industrial, de servicios o profesional) asumiendo la titularidad de los derechos y obligaciones de dicha actividad y asume la gestión, riesgos y beneficios de la actividad. Su responsabilidad es total frente a las deudas con terceras personas (naturales o jurídicas) contraídas con la empresa no existe diferencia entre en patrimonio empresarial, y el patrimonio personal.

Si una persona casada adopta esta forma jurídica, para el ejercicio de una actividad empresarial, implica, que deberá responder a los compromisos de la empresa con los bienes generados como consecuencia de la actividad económica (bienes del patrimonio mercantil) y si no fueran suficientes con los bienes del conyugue empresario o empresaria (bienes privativos)

1.1 Características de esta forma jurídica

Se trata de una persona natural que ejerce habitualmente en su propio nombre una actividad empresarial. Ha de ser mayor de edad y tener la libre exposición de sus bienes. El empresario es propietario único de la empresa, aporta todo el capital, y el trabajo necesario, para el desarrollo de su actividad.

Dirige personalmente y bajo su responsabilidad personal e ilimitada. La responsabilidad es ilimitada por parte del empresario incluyendo su patrimonio personal. Tiene obligaciones con la seguridad social (de modo voluntario) y con el servicio de rentas internas.

2. Trámites y permisos para su apertura y funcionamiento

- Inscripción en la seguridad social si va a tener personal contratado, que a su vez afiliara cotizando por ellos/as.
- Afiliación a los colegios profesionales, Sectores Artesanales o Cámaras según actividad.
- Obtención del Registro Único de Contribuyentes (RUC):
 - Declaración del Impuesto a la Renta(IR)anualmente
 - Declaración del IVA mensual o semestralmente
 - Llevar contabilidad según monto de capital o facturación
 - Licencia de Obras, si es preciso
 - Permiso de apertura del local, si es preciso
 - Tramites específicos, según actividad
- Permiso de Funcionamiento del Cuerpo de Bomberos.
- Permiso de Funcionamiento emitido por la Dirección Provincial de Salud.

Cuadro N° 731. Requisitos necesarios para la apertura del Servicio de Catering.

TRAMITES	LUGAR	REQUISITOS	OTROS
Obtención del Registro Único de Contribuyentes (RUC)	Servicio de Rentas Internas	Original y copia de la cedula de identidad. Original y copia del certificado de votación del último proceso electoral Copia del Pago a Agua, luz o teléfono.	
Patente Actividad Económica	Ilustres Municipalidad del Cantón Esmeraldas	Original y copia de la cedula de identidad. Original y copia del certificado de votación del último proceso electoral Copia del Pago a Agua, luz o teléfono, RUC	
Afiliación De empleados y trabajadores al Instituto Ecuatoriano de Seguridad social (IESS)	IESS Regional Esmeraldas	Contratos de trabajo que identifiquen la relación de dependencia laboral	Copias de Cedula y papeletas de votación de los empleados
Permiso de Funcionamiento del Cuerpo de Bomberos	Cuerpo de Bomberos de Esmeraldas	Formulario Extintor de 10 lb.	Inspección
Permiso de Funcionamiento emitido por la Dirección Provincial de Salud	Dirección Provincial de Salud de Esmeraldas	Solicitud dirigida al director Provincial de Salud. Copia de la cedula y papeleta de votación	Inspección. Permisos de salud de los trabajadores

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

3. Gastos de constitución

Cuadro N° 732. Gastos de Constitución para el Servicio de Catering

CONCEPTO	MINIMO	MAXIMO ESTIMADO
Abogado	200,00	600,00
Notario	30,00	80,00
Municipio	1,00	60,00
Servicio de Rentas Internas	1,00	10,00
Afiliaciones	100,00	500,00
Varios (Transporte, copias, etc.)	30,00	50,00
TOTAL	362,00	1300,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

iii. ESTRATEGIAS DE MARKETING

1. Servicio

1.1. Características comerciales del Servicio

La empresa de Catering Service brindará dentro de la empresa menús diarios para desayunos, medias mañanas, almuerzos, medias tardes y meriendas a los empleados que laboran en la entidad; los mismos que han sido designados para 30 días y serán preparados bajo normas de calidad y sanitación tomando en cuenta los valores nutricionales diarios que el organismo requiere.

1.2 Definición de la Marca para el Servicio de Catering.

Se considera importante el diseño de una marca con la que la empresa de Catering Service se identifique y a través del mismo se posicione en el mercado. Para definir la marca se ha considerado los siguientes aspectos:

- Una Marca, es el logotipo y símbolo de identificación de la empresa.

- El Mensaje, es una frase que en conjunto con el logotipo constituyen la imagen productiva del Servicio de Catering, el mismo que transmite el servicio de calidad y nutrición que la empresa brindará.

1.2.1 Definición de Componentes:

1.2.1.1 Slogan

“Nutrición y Servicio de calidad es nuestra prioridad”

1.2.1.2 Logotipo



Grafico N° 17. Logotipo Servicio de Catering.

Elaborado Por: Arévalo, F. (DISEÑADOR GRÁFICO), 2009.

- En el *código lingüístico* se manejó la Tipografía Bickham script pro y Edwardian script, las cerifas denotan elegancia que representan un servicio gourmet y ejecutivo que prestará la empresa de Catering Service con rasgos geométricos, el color de la tipografía denota un color formal y sutil.
- Símbolo, la figura de un tenedor que representa el tipo de servicio que se pretende brindar dentro la empresa de Petroecuador y a nivel local.

- Mensaje, una frase que acompaña al logotipo, que complementa el mensaje de la misma: “Nutrición y Servicio de Calidad es nuestra prioridad”.

2. Precio

Para definir el precio por menú a ofrecerse diariamente en la entidad de Petroecuador se determina la materia prima necesaria para los diferentes menús elaborados, por lo que se ha considerado un número promedio de 350 personas a quienes irá dirigido el servicio dentro de la empresa. En el siguiente cuadro se detallan los ingredientes a utilizarse mensualmente por unidades, cantidad y costo como se puede observar a continuación:

Cuadro N° 733. Consolidación de la materia prima necesaria para Servicio Mensual.

Ingredientes	Cantidad para 8 personas (gr)	Cantidad para 8 personas (unid)	Cantidad para 350 personas (gr)	Cantidad para 350 personas (unid)	Costo
Lácteos					
Crema de leche	4599		201206	252	378,00
Leche	52004		2275175	2844	1706,00
Queso	6200		271250	590	1179,00
Queso Cheddar	656		28700	62	248,00
Queso Crema	1900		83125	361	903,00
Queso Mozzarella	2034		88988	356	890,00
Queso Parmesano	2260		98875	396	990,00
Yogurt	1000		43750	55	77,00
Total Costo Lácteos					\$ 6371,00
Vegetales/Legumbres					
Aguacate	1960		85750	932	186,00
Ají en escama	40		1750	44	13,00
Ají limo	20		875	58	3,00
Ají peruano	10		438	4	4,00
Ají verde	80		3500	269	13,00
Ajo	2566		112263	488	244,00
Albahaca	260		11375	99	25,00
Alcachofas	5		219	2	4,00
Alcaparras	40		1750	15	8,00
Alverja	697		30494	265	212,00
Apio	1506		65888	329	82,00
Berenjenas	60		2625	33	8,00

Ingredientes	Cantidad para 8 personas (gr)	Cantidad para 8 personas (unid)	Cantidad para 350 personas (gr)	Cantidad para 350 personas (unid)	Costo
Berro	450		19688	86	26,00
Brócoli	5180		226625	985	296,00
Cebolla Amarilla	50		2188	27	8,00
Cebolla blanca	3173		138819	302	302,00
Cebolla china	200		8750	109	27,00
Cebolla paiteña	8575		375156	3262	816,00
Cebolla perla	3935		172156	1497	524,00
Cebollín	812		35525	77	77,00
Champiñones	5830		255063	1020	2346,00
Chochos	500		21875	48	72,00
Choclos	6213		271819	591	296,00
Chile rojo	58		2538	32	8,00
Cilantro	200		8750	76	19,00
Col	720		31500	126	63,00
Coliflor	960		42000	210	105,00
Eneldo	10		960	4	2,00
Espárragos	1233		53944	469	586,00
Espinaca	12500		546875	2378	951,00
Habas	692		30275	66	83,00
Hierbitas	791		34606	301	75,00
Hongos frescos	1000		43750	175	403,00
Hongos secos	600		26250	105	242,00
Jengibre	280		12250	306	77,00
Laurel	39		1706	15	8,00
Lechuga	11096		485450	3734	747,00

Ingredientes	Cantidad para 8 personas (gr)	Cantidad para 8 personas (unid)	Cantidad para 350 personas (gr)	Cantidad para 350 personas (unid)	Costo
Lechuga romana	700		30625	232	46,00
Limón	1640		71750	4783	239,00
Mellocos	789		34519	75	75,00
Orégano	377		16494	143	36,00
Palmito	1299		56831	227	397,00
Pepinillo	2000		87500	350	175,00
Perejil	1139		49831	433	108,00
Pimiento rojo	1078		47163	590	118,00
Pimiento verde	6387		279431	3493	524,00
Plátano maduro	747		32681	409	82,00
Plátano verde	3307		144681	1809	362,00
Puerro	1880		82250	715	358,00
Rábano	540		23625	629	315,00
Repollo rojo	500		21875	358	105,00
Tomate	24591		1075856	2339	2339,00
Vainitas	333		14569	190	76,00
Yuca	2066		90388	2339	1403,00
Zanahoria	8875		388281	243	24,00
Zapallo	793		34694	196	98,00
Zucchini	1320		57750	844	844,00
Total Costo Vegetales/Legumbres					\$ 16685,00

Ingredientes	Cantidad para 8 personas (gr)	Cantidad para 8 personas (unid)	Cantidad para 350 personas (gr)	Cantidad para 350 personas (unid)	Costo
Embutidos					
Jamón	1807		79056	172	430,00
Tocineta	1339		58581	127	318,00
Tocino	620		27125	59	148,00
Total Costo Embutidos					\$ 896,00
Azucares					
Azúcar blanca	17149		750269	1631	489,00
Azúcar morena	16063		702756	1528	458,00
Miel de abeja	1718		75163	163	326,00
Miel de maíz	3226		141138	307	614,00
Raspadura	30		1313	7	14,00
Total Costo Azucares					1901,00
Semillas/Frutos Secos					
Almendras	347		15181	66	132,00
Nueces	1007		44056	192	384,00
Pasas	867		38325	167	251,00
Total Costo Semillas/Frutos Secos					\$ 767,00
Frutas					
Ananá	4744		207550	2594	778,00
Arazá	2989		130769	1635	491,00
Bananas	5422		237213	2965	297,00
Cereza	120		5250	23	61,00
Ciruela	120		5250	23	46,00
Duraznos	5952		260400	6510	651,00

Ingredientes	Cantidad para 8 personas (gr)	Cantidad para 8 personas (unid)	Cantidad para 350 personas (gr)	Cantidad para 350 personas (unid)	Costo
Fresas	7542		329963	717	645,00
Frutillas	9092		397775	865	779,00
Guanábana	3282		143588	312	374,00
Kiwi	3489		152644	2544	636,00
Mamey	3309		144769	2413	603,00
Mandarina	9202		402588	6710	1007,00
Mango	3308		144725	2412	362,00
Manzana	14955		654281	10905	1636,00
Melón	4782		209213	1046	418,00
Mora	4879		213456	464	325,00
Naranjas	5560		243250	4054	608,00
Naranja	2708		118475	2962	178,00
Papaya	3389		148269	154	308,00
Peras	9036		395325	6589	1318,00
Piña	13316		582575	607	911,00
Sandía	11989		524519	1140	1140,00
Uvas	10089		441394	7357	368,00
Taxo	937		40994	683	34,00
Tomatillo	640		28000	467	467,00
Tunas	700		30625	510	51,00
Total Costo Frutos					\$ 14492,00
Cereales					
Arroz	19795		866031,00	1883,00	753,00
Avena	2800		122500,00	266,00	160,00
Coditos	115		5031	11	9,00

Ingredientes	Cantidad para 8 personas (gr)	Cantidad para 8 personas (unid)	Cantidad para 350 personas (gr)	Cantidad para 350 personas (unid)	Costo
Fetuccini	6300		275625	599	1198,00
Fideo cabello de ángel	306		13388,00	29,00	15,00
Fideos de arroz	800		35000	76	133,00
Fideos tornillo	431		18856	41	72,00
Fréjol	2300		100625	219	131,00
Garbanzo	400		17500	38	23,00
Linaza molida	31800		1391250	3024	756,00
Lenteja	614		26863,00	58,00	35,00
Macarrones	1000		43750	95	190,00
Mote	2807		122806	267	134,00
Total Costo Cereales					\$ 3609,00
Harinas					
Harina de Castilla	62094		2716613	5906	2953,00
Harina de Cebada	5372		235025	511	256,00
Harina de Maíz	4331		189481	412	206,00
Harina de Quinoa	1212		53419	116	139,00
Harina de Soya	356		15575	34	93,00
Harina de Trigo	18413		805569	1751	963,00
Harina Integral	16719		731456	1590	954,00
Maicena	1784		78050	170	204,00
Muyuelo	56800		2485000	5402	2431,00
Salvado de Avena	644		28175	61	61,00
Total Costo Harinas					\$ 8260,00

Ingredientes	Cantidad para 8 personas (gr)	Cantidad para 8 personas (unid)	Cantidad para 350 personas (gr)	Cantidad para 350 personas (unid)	Costo
Carnes/Pescados/Mariscos					
Albacora	920		40250	80	240,00
Almejas	4500		196875	428	200,00
Anchoas	200		8750	19	48,00
Atún	1320		57750	126	315,00
Bacalao	700		30625	67	201,00
Calamares	4853		212319	462	1386,00
Camarones	9697		424244	922	2766,00
Carne de cerdo molida	2500		109375	219	548,00
Carne de chancho	633		27694	55	110,00
Carne de chivo	1000		43750	88	176,00
Carne de res	3000		131250	263	473,00
Concha	1879		82206	164	492,00
Costillas de cerdo	1200		52500	105	420,00
Costilla de res	3143		137506	275	743,00
Escalopines de ternera	500		21875	44	176,00
Filete de bacalao	1333		58319	117	257,00
Filete de corvina	4300		188125	376	940,00
Filete de pescado	2920		127750	256	512,00
Langostino	5417		236994	474	1422,00
Lomo de cerdo	7800		341250	683	1571,00
Lomo de res	5486		240013	480	960,00
Mariscos surtidos	1500		65625	131	393,00
Mondongo	613		26819	54	103,00
Osobuscus	460		20125	40	68,00

Ingredientes	Cantidad para 8 personas (gr)	Cantidad para 8 personas (unid)	Cantidad para 350 personas (gr)	Cantidad para 350 personas (unid)	Costo
Pargo	1200		52500	105	210,00
Patas de res	613		26819	54	154,00
Pescado	7633		333944	668	1336,00
Pescado picudo	600		26250	53	127,00
Pollo	26366		1153513	2307	4614,00
Pulpo	1933		84569	169	592,00
T-bone	2800		122500	245	490,00
Tilapia	667		29181	58	145,00
Total Costo Carnes/Pescados/Mariscos					\$ 22188,00
Grasas					
Aceite	8192		358400	448	1120,00
Aceite de oliva	756		33075	41	123,00
Achiote	548		23975	30	90,00
Manteca de chancho	25		1094	2	4,00
Manteca vegetal	1237		54119	118	83,00
Mantequilla	21856		956200	2079	2911,00
Margarina	19690		861438	1873	2997,00
Total costo grasas					\$ 7328,00
Varios					
Aceitunas	15		656	2	5,00
Aceitunas negras	20		875	2	7,00
Anís de pan	30		1313	3	2,00
Atún	400		17500	50	75,00
Bicarbonato	20		875	2	2,00

Ingredientes	Cantidad para 8 personas (gr)	Cantidad para 8 personas (unid)	Cantidad para 350 personas (gr)	Cantidad para 350 personas (unid)	Costo
Bizcotelas	600		26250	57	143,00
Cacao negro en polvo	60		2625	6	16,00
Café instantáneo	130		5688	12	221,00
Café molido	506		22138	48	268,00
Canela	33		1444	3	2,00
Canela en polvo	116		5075	11	15,00
Chantilly	2817		12324	268	123,00
Chantipak	1000		4375	10	24,00
Chicharos con zanahoria	1500		65625	143	601,00
Chocolate amargo o bitter	852		37275	81	729,00
Chocolate semidulce	80		3500	8	10,00
Clavo de olor	26		1138	2	2,00
Cocoa	40		1750	4	3,00
Comino	35		1531	3	3,00
Crema batida	4560		199500	434	868,00
Crema dulce	800		35000	76	175,00
Cubo de caldo de carne	170		7438	413	41,00
Cubo de caldo de gallina	80		3500	194	19,00
Curry	128		5600	12	14,00
Duraznos en almíbar	470		20563	41	119,00
Escamitas de coco	253		11069	24	19,00
Esencia de vainilla	424		18550	40	26,00
Frutas brillantadas	20		875	2	5,00
Gelatina	1620		70875	154	113,00

Ingredientes	Cantidad para 8 personas (gr)	Cantidad para 8 personas (unid)	Cantidad para 350 personas (gr)	Cantidad para 350 personas (unid)	Costo
Gelatina de piña	500		21875	48	35,00
Galletas María	440		19250	42	17,00
Gelatina sin sabor	255		11156	24	1,00
Helado de vainilla	232		10150	22	77,00
Hierbas Aromáticas	120		5250	11	4,00
Hojas de menta	39		1706	4	3,00
Huevos		1176		51450	4123,00
Jalapeños	80		3500	8	22,00
Jalea de fresa	58		2538	6	16,00
Leche condensada	2502		109463	365	571,00
Leche de coco	267		11681	39	98,00
Leche evaporada	1600		70000	233	230,00
Levadura en pasta	8014		350613	762	1192,00
Levadura fresca	540		23625	51	85,00
Levadura seca	832		36400	79	131,00
Maní	700		30625	67	74,00
Mantequilla de maní	39		1706	4	13,00
Masa de hojaldre	600		26250	57	158,00
Mayonesa preparada	1157		50619	110	187,00
Mejorana seco	11		481	1	2,00
Menta	30		1313	3	2,00
Mermelada de manzana	600		26250	53	103,00
Migas de pan	752		32900	72	110,00
Mostaza	271		11856	26	44,00
Mostaza Dillon	5		219	1	2,00

Ingredientes	Cantidad para 8 personas (gr)	Cantidad para 8 personas (unid)	Cantidad para 350 personas (gr)	Cantidad para 350 personas (unid)	Costo
Natilla en polvo	60		2625	6	22,00
Nuez moscada	20		1094	2	5,00
Páprika	196		8575	19	56,00
Pasta de anchoas	60		2625	7	11,00
Pasta de tomate	750		32813	91	131,00
Pasta de tornillos	400		17500	49	77,00
Pimienta blanca	20		875	2	3,00
Pimienta de dulce	10		438	1	1,00
Pimienta negra	1567		68556	149	271,00
Pimienta roja	30		1313	3	5,00
Piña en almíbar	1000		43750	88	264,00
Polvo de hornear	684		29925	65	114,00
Sal de ajo	10		438	1	3,00
Sal de cebolla	10		438	1	3,00
Salsa de pomodoro	120		5250	105	47,00
Salsa de soya	65		2844	6	25,00
Salsa de tomate	2550		111563	223	413,00
Salsa inglesa	50		2188	4	19,00
Salsa tabasco	20		875	2	8,00
Sal	2163		94631	206	114,00
Sopa de hongos en crema	1131		49481	687	687,00
Tapioca	58		2538	6	4,00
Tomillo	106		4638	13	23,00
Tortillas de maíz	8		350	1	2,00

Ingredientes	Cantidad para 8 personas (gr)	Cantidad para 8 personas (unid)	Cantidad para 350 personas (gr)	Cantidad para 350 personas (unid)	Costo
Vainilla	30		1313	1	7,00
Vinagre	936		40950	51	278,00
Vinagre balsámico	10		438	1	4,00
Vinagre rojo	58		2538	3	20,00
Vinagre de sidra	147		6431	8	54,00
Total Costos Varios					\$ 13621,00
Bebidas					
Cerveza	800		5000	6	5,00
Chicha de jora	800		5000	6	5,00
Contreiu	232		10150	13	43,00
Coñac	89		3894	5	16,00
Jerez seco	508		22225	37	100,00
Licor de fresa	155		6781	11	36,00
Licor de manzana	114		4988	8	26,00
Licor de menta	87		3806	6	20,00
Licor sambusca	50		2188	4	13,00
Marrasquino	50		2188	4	12,00
Pisco	10		438	1	3,00
Ron	300		13125	16	72,00
Vermouth seco	10		438	1	4,00
Vino blanco	3267		142931	179	537,00
Vinagre de sidra	125		5469	9	23,00
Vino tinto	2747		120181	150	420,00
Total Costos Bebidas					\$ 1335,00

Ingredientes	Cantidad para 8 personas (gr)	Cantidad para 8 personas (unid)	Cantidad para 350 personas (gr)	Cantidad para 350 personas (unid)	Costo
Bebidas Medias Mañanas/Medias Tardes					
Jugo de Durazno (natura)		80		3500	2100,00
Jugo de Durazno (sunny)		24		1050	630,00
Leche de Soya		64		2800	1680,00
Leche Toni		32		1400	840,00
Quaker Alpina		80		3500	2100,00
Vitaleche		16		700	420,00
Yogurmet		40		1750	1050,00
Yogurt con Cereal		48		2100	1260,00
Yogurt Regeneris		32		1400	840,00
Yogurt Toni		80		3500	2100,00
Total Bebidas Medias Mañanas/Medias Tardes					\$ 13020,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.1. Precio del Menú

a. Determinación de precios

Para determinar el precio de venta por porción de cada receta se tomó en cuenta factores que se detallan en las recetas estándar, los mismos que se especifican a continuación:

- Costo por porción de materia prima.
- Mano de Obra.
- Costos Indirectos de fabricación (agua, luz, teléfono, envases, gasolina, gastos administrativos, mantenimiento de equipos).
- Utilidad.

Una vez determinado los factores para establecer el precio de venta por porción se procede al cálculo del costo de venta por preparación de los menús a ofrecer.

Cuadro N° 734. Precio de Venta por Menú.

Nº MENÚ	Desayunos	Almuerzos	Meriendas	Medias Mañanas	Medias Tardes
1	2,38	4,84	6,38	1,37	1,34
2	1,98	6,06	3,78	1,39	1,37
3	1,38	5,30	7,84	1,16	1,19
4	2,28	8,52	5,24	1,31	1,26
5	2,84	4,30	5,96	1,50	1,26
6	3,68	7,82	8,20	1,39	1,26
7	2,84	7,12	5,48	1,34	1,37
8	2,98	8,06	6,34	1,73	1,37
9	3,84	8,32	5,36	1,19	1,43
10	2,50	9,20	6,62	1,26	1,31
11	1,72	9,20	7,40	1,26	1,65
12	2,96	6,14	7,66	1,26	1,39
13	3,40	7,98	4,50	1,37	1,54
14	4,12	8,62	5,54	1,37	1,34
15	2,52	6,92	3,34	1,34	1,26
16	3,80	5,40	9,00	1,13	1,28

Nº MENÚ	Desayunos	Almuerzos	Meriendas	Medias Mañanas	Medias Tardes
17	3,40	6,40	3,80	1,05	1,26
18	2,40	5,30	6,00	1,28	1,05
19	3,20	5,90	13,00	0,98	1,37
20	4,00	6,20	7,20	0,98	1,28
21	3,50	6,00	7,70	1,26	1,43
22	4,00	6,00	5,50	1,28	1,40
23	2,30	5,60	18,90	1,34	1,05
24	3,50	5,50	6,30	1,26	1,26
25	3,50	5,50	11,50	1,43	1,34
26	2,70	6,60	6,60	1,26	1,34
27	4,00	5,90	6,80	1,19	1,26
28	3,80	7,20	7,20	1,05	1,13
29	3,70	7,70	8,20	1,26	1,26
30	2,60	10,40	8,90	1,37	1,26
TOTAL	91,82	204,00	216,24	38,33	39,28

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

En el cuadro N° 734 se puede apreciar que el costo por menú varía; por lo que, para determinar el precio de venta por menú se realiza un cálculo promedio de todos los valores obtenidos determinando un solo valor para los menús como se detalla a continuación:

Cuadro N° 735. Precio de Venta Promedio para Menús.

Nº MENÚ	Desayunos	Almuerzos	Meriendas	Medias Mañanas	Medias Tardes
TOTAL COSTO	91,82	204,00	216,24	38,33	39,28
COSTO PROMEDIO	3,06	6,80	7,21	1,28	1,31
IVA 12%	0,37	0,82	0,86	0,15	0,16
COSTO TOTAL	3,43	7,62	8,07	1,43	1,47
COSTO DE VENTA	3,50	8,00	8,00	1,50	1,50

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

3. Distribución

Con los resultados obtenidos en el estudio de mercado se definen los canales y estrategias de comercialización a través de los cuales se informan los clientes potenciales de los productos a ofertarse en el Servicio de Catering.

3.1. Canales de comercialización

Una vez que se ha definido una marca para la empresa de Catering Service se precisan los canales de comercialización a través de los cuáles se considera vender los productos. Para ello, se ha determinado dos canales de distribución detallados a continuación:

3.1.1. Directo

La venta directa de los diferentes productos no solo se los conocerá a través del Servicio a ofrecerse dentro de la empresa Petroecuador, sino que, además se lo realizará a través de material promocional a difundirse en la ciudad de Esmeraldas, éstos son: publicidad, prensa escrita y afiches.

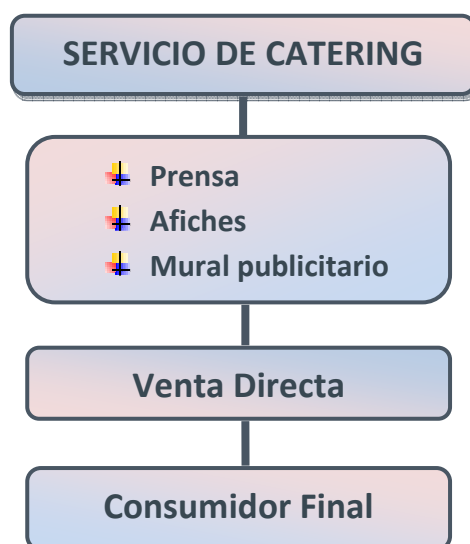


Figura N° 04. Canal de comercialización directo para la oferta del Servicio de Catering.

4. Plan de Comunicación

Cuadro N° 736. Plan de Publicidad para la oferta del Catering Service.

Tipo de Publicidad	Detalle	Objetivo	Presupuesto Anual	Observación
Afiches	Tamaño ½ pliego impresos a fullcolor en couche de 150 gr. 2000 unidades al año.	Ofertar los productos que brindará el Servicio de Catering en la ciudad de Esmeraldas.	340	Contratación anual, varios diseños.
Mural publicitario		Promocionar los productos y servicios que oferta el Catering Service.	640	Un contrato.
Prensa Escrita	Publicaciones semanales en diario nacional.	Dar a conocer el Servicio de Catering a nivel local y Nacional.	1200	Una publicación semanal durante un año.
TOTAL			2180	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

5. Estrategias de Mercado

5.1 Estrategias de Comercialización

Los principales medios de comercialización se determinan en función del Marketing Mix (producto, plaza, precio y promoción) estableciendo las siguientes estrategias:

5.1.1 Estrategias del servicio.

- Los diferentes servicios que ofrecerá el Catering Service será una alternativa en el área de Alimentos dentro de la empresa de Petroecuador y organización de eventos

en la ciudad de Esmeraldas, ya que el principal objetivo de la empresa es brindar un servicio de nutrición y calidad en las diferentes prestaciones que ofrecerá a nivel de la localidad.

- Una prioridad además, es el suministro de los proveedores para los diferentes servicios debidamente autorizados por las autoridades competentes.
- Cumplir con las normas ISO para asegurar la buena manipulación higiénica de los alimentos, implementación del equipamiento y desarrollo de los servicios con el fin de brindar una prestación segura y de calidad.
- El Valor Añadido que tendrá la empresa de Catering Service es la oferta de menús nutritivos con preparaciones, productos y servicio eficaz para mayor satisfacción del cliente, ya sea en locales de recepción o a domicilio.
- Realizar entrevistas a los clientes para asegurar su satisfacción, conocer sugerencias, recomendaciones y actualizar el estudio de demanda para determinar nuevos gustos y preferencias.

5.1.2. Estrategias del precio.

Se considera una estrategia de comercialización la determinación de un precio cómodo para los diferentes menús. Además descuentos especiales a clientes fijos y días especiales.

5.1.3. Estrategias de plaza.

- Se definirán alianzas con representantes de organizaciones de eventos para la complementación de servicios.
- Se determinará el posicionamiento de la empresa de Catering Service a nivel nacional con una cadena de franquicia con el objeto de expandir los servicios en otras ciudades del país.

5.1.4 Estrategias de difusión y promoción.

Las estrategias de promoción y difusión para el Servicio de Catering estarán dadas a través de la distribución de afiches promocionales en los que se detalla los diferentes servicios que presta la empresa, a través de prensa escrita y un mural publicitario.

5.1.4.1 Publicidad

Para la publicidad se diseñaron:

- 1 Afiche promocional de los diferentes servicios que prestará el Servicio de Catering. Se colocará un diseño similar al que contendrá el afiche para la ubicación en murales que estén destinados para publicidad dentro de la localidad.
- Merchandising, con la Imagen Corporativa de la empresa dada a través del logotipo y el slogan, la que estará impresa en los afiches promocionales y en los elementos de servicio como servilletas y material de oficina.
- Un aviso de prensa escrita en el diario más conocido de la ciudad de Esmeraldas en el cual se detallarán los servicios a prestar.

iv. GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

1. Determinación del Talento Humano

El Servicio de Catering Service contará con una estructura organizacional que permita cumplir con los objetivos propuestos para el desarrollo de las actividades a prestarse, para lo cual se establece un organigrama estructural.

Cuadro N° 737. Personal necesario para la operación del Servicio de Catering

ÁREA	CARGO	N° DE PERSONAS
ÁREA ADMINISTRATIVA		
Administración	Administrador del Servicio	1
Administración	Secretaria/Contadora	1
Nutrición	Nutricionista	1
ÁREA OPERATIVA		
Productiva	Chef	1
Productiva	Subchef	1
Productiva	Cocineros	4
Productiva	Ayudante de Cocina	2
Productiva	Panificador	1
Productiva	Ayudante del Panificador	1
Productiva	Carnicero	1
Servicio	Jefe de Meseros	1
Servicio	Meseros	10
Servicio	Posillero	2
Bodega	Bodeguero	2
TOTAL ÁREA ADMINISTRATIVA/OPERATIVA		29

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2. Descripción de los puestos de trabajo

2.1 Fichas Profesiográficas para el Gerente

2.1.1 Ficha Profesiográfica Tipo 1 para Administrador

Cuadro N° 738. Modelo de Ficha Profesiográfica Tipo 1 del Administrador

PUESTO	Administrador	CATEGORIA	Administración
SALARIO BRUTO	ANUAL/MENSUAL Ganancias del Servicio de Catering.	NUMERO DE PAGAS (ANUAL)	12
		NUMERO DE HORAS (MENSUAL)	160 Horas
PUESTO DEL QUE DEPENDE: Depende de las disposiciones de la Empresa.			
FUNCIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Planificación del equipo de trabajo, en las labores diarias. - Llevar un control diario del servicio de Catering - Se encarga del cumplimiento del Programa Operativo. 		
TAREAS	Supervisar el trabajo diario del personal.		
RESPONSABILIDADES	<ul style="list-style-type: none"> - Garantizar la correcta prestación del servicio a la Empresa. - Identificar y resolver los problemas que se den al prestarse el Servicio de Catering. - Controlar y dirigir al personal. 		
ATRIBUCIONES	Asignación de trabajos, a los jefes de cada área y controlar las actividades a desarrollarse dentro del servicio.		
RELACIONES INTERNAS	<ul style="list-style-type: none"> - Control de trabajos efectuados. - Organizar el trabajo. - Revisar los registros contables. - Controlar horarios. 		
RELACIONES EXTERNAS	Solicitud y recepción de materia prima, creación de contratos para otros eventos.		

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.1.2 Fichas Profesiograma Tipo 2 para Administrador

Cuadro N° 739. Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 del Administrador

PUESTO	ADMINISTRADOR
FUNCIONES BASICAS	Dirigir el Servicio de Catering en la Empresa

RESPONSABILIDADES BASICAS	Controlar y supervisar las labores	
FORMACION REGLADA REQUERIDA	Licenciatura en Gastronomía	
FORMACION OCUPACIONAL REQUERIDA		
OTROS CONOCIMIENTOS		
CONOCIMIENTO	NIVEL	ESPECIALIDAD
EXPERIENCIA LABORAL Y PROFESIONAL		
EN EL SECTOR	SI	
EN EL PUESTO	SI	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.1.3 Fichas Profesiográfica Tipo 3 para Administrador

Cuadro N° 740. Modelo de Ficha de Profesiográfica Tipo 3 del Administrador

PUESTO ADMINISTRADOR	PUNTAJE									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Inteligencia General										X
Creatividad										X
Adaptación a cambios										X
Facilidad establecer relaciones										X
Capacidad para planificar										X
Capacidad para Organizar										X
Capacidad para Dirigir										X
Capacidad para Supervisar										X
Capacidad para innovar										X
Autoformación										X
Autocontrol										X
Perseverancia										X
Rapidez en la toma de decisiones										X
Liderazgo carismático										X
Tolerancia a Frustración										X
Dinamismo										X
Constancia										X
Capacidad de Mando										X
Extraversión visión del futuro										X
Actitud para imponer										X
Actitud para colaborar										X
Actitud para negociar										X
Interés por tareas										X
Interés por persona										X
Espíritu de Equipo										X
Flexibilidad										X

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.2 Fichas Profesiográficas para la Secretaria/ Contadora

2.2.1 Ficha Profesiográfica Tipo 1 para la Secretaria/ Contadora

Cuadro N° 741. Ficha Profesiográfica Tipo 1 para la Secretaria/ Contadora

PUESTO	Secretaria/Contador	CATEGORIA	Administración
SALARIO BRUTO	ANUAL USD. 3.793,00	NUMERO DE PAGAS (ANUAL)	12
	MENSUAL USD. 250	NUMERO DE HORAS (MENSUAL)	40 Horas
PUESTO DEL QUE DEPENDE: Administrador			
FUNCIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Llevar en forma ordenada recibos, facturas, notas de venta y todo comprobante que justifique un pago. - Llevar un proceso contable. Este proceso contable deberá contener: Plan de cuentas, Estado de situación inicial, diario general, mayorización, balance de comprobación, estados financieros, análisis financiero (Libro de caja, libro bancos, conciliaciones bancarias). - Es responsable de vigilar el pago de los sueldos. - Revisa la contabilidad, recepta toda la información necesaria sobre diarios de caja, conciliaciones bancarias, reportes mensuales. 		
TAREAS	<ul style="list-style-type: none"> - Presentar al Administrador los informes mensuales sobre la actividad y movimiento financiero. - Elaborar los estados financieros mensuales de la empresa. - Responder por los fondos de la empresa con su firma en los cheques conjuntamente con el Administrador. - Revisa y analiza los presupuestos de las actividades. - - aneja transacciones de dinero en efectivo o cheques. - - lene los formularios y declara el impuesto al SRI. Chequea roles de pago de agua, luz, teléfono, suministros etc. - - ealizará los pagos de materia prima, personal, insumos y otras obligaciones que se presenten. - Se encarga de emitir facturas de los gastos. 		
RESPONSABILIDADES	<ul style="list-style-type: none"> - Garantizar la custodia de documentos y archivos. - Honradez y puntualidad en la elaboración de Estados. Financieros. - Cuidado y esmero en la elaboración del trabajo asignado. - Sujeto a la supervisión permanente. 		
ATRIBUCIONES	Coordinación diaria con el Administrador		
RELACIONES INTERNAS	<ul style="list-style-type: none"> - Informar trabajos realizados e incidentes que se han suscitado en la empresa con relación al Servicio de Catering. - Informar a la brevedad los acontecimientos que sucedan tanto en la empresa como con los clientes. 		
RELACIONES	Solicitud y recepción de materia prima, elaboración de contratos para otros		

EXTERNAS	eventos.
----------	----------

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.2.2 Fichas Profesiograma Tipo 2 para la Secretaria/ Contadora

Cuadro N° 742. Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 de la Secretaria/Contadora.

PUESTO	SECRETARIA/CONTADORA
FUNCIONES BASICAS	Realiza labores de mecanografiado, archivo, atención al público y lleva el control financiero.

Adaptación a cambios										X
Facilidad establecer relaciones										X
Capacidad para planificar										X
Capacidad para innovar										X
Autoformación										X
Autocontrol										X
Perseverancia										X
Rapidez en la toma de decisiones										X
Dinamismo										X
Constancia										X
Extraversión visión del futuro										X
Actitud para colaborar										X
Actitud para negociar										X
Interés por tareas										X
Interés por persona										X
Espíritu de Equipo										X
Flexibilidad										X

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.3 Fichas Profesiográficas para el Nutricionista

2.3.1 Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Nutricionista

Cuadro N° 744. Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Nutricionista

PUESTO	Nutricionista	CATEGORIA	Nutrición
SALARIO BRUTO	ANUAL USD. 4.509	NUMERO DE PAGAS (ANUAL)	12

	MENSUAL USD. 300	NUMERO DE HORAS (MENSUAL)	20 Horas
PUESTO DEL QUE DEPENDE: Administrador			
FUNCIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Control los menús del Servicio de Catering. - Manejo de un Plan Nutricional de cada uno de los Empleados. 		
TAREAS	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar Fichas Nutricionales para cada uno de los Empleados de la Empresa. - Llevar el control dietético de los empleados de la empresa que requiere de un menú especial. - Capacitar al área productiva para un mejor manejo y preparación de alimentos. 		
RESPONSABILIDADES	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar una mejor alimentación a los empleados de la Empresa a través de planes nutricionales que estarán incluidos dentro de los menús del Servicio de Catering. 		
ATRIBUCIONES	Crear menús alternativos para el Servicio de Catering		
RELACIONES INTERNAS	<ul style="list-style-type: none"> - Informar de todo lo que suceda en el área productiva y el avance de sus planes nutricionales. 		
RELACIONES EXTERNAS	Controlar la preparación de los alimentos dentro del área productiva.		

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.3.2 Fichas Profesiograma Tipo 2 para el Nutricionista

Cuadro N° 745. Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 del Nutricionista

PUESTO	NUTRICIONISTA
FUNCIONES BASICAS	Elaboración de planes nutricionales para los empleados de la Empresa.
RESPONSABILIDADES BASICAS	Control Nutricional del Servicio de Catering
FORMACION REGLADA REQUERIDA	Ser nutricionista

Facilidad establecer relaciones										X
Capacidad para planificar										X
Capacidad para innovar										X
Autoformación										X
Autocontrol										X
Perseverancia										X
Rapidez en la toma de decisiones										X
Dinamismo										X
Constancia										X
Extraversión visión del futuro										X
Actitud para colaborar										X
Actitud para negociar										X
Interés por tareas										X
Interés por persona										X
Espíritu de Equipo										X
Flexibilidad										X

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.4 Fichas Profesiográficas para el Chef

2.4.1 Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Chef

Cuadro N° 747. Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Chef

PUESTO	Chef	CATEGORIA	Productiva
SALARIO BRUTO	ANUAL USD. 5.224	NUMERO DE PAGAS (ANUAL)	12
	MENSUAL USD. 350	NUMERO DE HORAS (MENSUAL)	40 Horas

PUESTO DEL QUE DEPENDE: Administrador	
FUNCIONES	<ul style="list-style-type: none"> - responsable, por la planeación, organización, liderazgo y control de los recursos. Planeación: incluye la definición de metas, establecimiento de estrategias y el desarrollo de planes para coordinar actividades. - organización: Determina que tareas han de realizarse, quien las efectuará, quien reporta a quien y donde se tomará las decisiones. - liderazgo: Incluye la motivación de los colaboradores, seleccionar los canales de comunicación más eficaces y resolver conflictos. - control: Seguimiento de las actividades para asegurarse de que se realicen de acuerdo a lo planeado y corregir cualquier desviación significativa.
TAREAS	<ul style="list-style-type: none"> - deberá tener lista la orden para que sea servida en el menor tiempo posible. - cumplir con las normas de sanidad en la preparación y manipulación de alimentos y bebidas. - realizará inventarios de los materiales, equipo y utensilios que se utilizan en la cocina. - debe realizar un sistema de compra por etapas, procurando comprar en mayor cantidad los productos que puedan durar más y en menor cantidad aquellos que sean difíciles de conservar. - se encargará de que todos los alimentos estén en buen estado aplicando métodos de conservación adecuados.
RESPONSABILIDADES	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y resolver los problemas que se dé en la cocina.
ATRIBUCIONES	Asignación de trabajos, organización de turnos y controlar al personal a su cargo.
RELACIONES INTERNAS	<ul style="list-style-type: none"> - Control de trabajos efectuados - Organizar el trabajo.

RELACIONES EXTERNAS	Solicitud y recepción de materia prima
------------------------	--

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.4.2 Fichas Profesiograma Tipo 2 para el Chef

Cuadro N° 748. Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 del Chef

PUESTO	CHEF
--------	------

FUNCIONES BASICAS	Requiere de habilidad para las relaciones interpersonales que le permitan desempeñar sus labores satisfactoriamente, estableciendo contactos internos y externos a la empresa. Depende directamente del accionista.	
RESPONSABILIDADES BASICAS	Producción diaria de los menús.	
FORMACION REGLADA REQUERIDA	Requiere un grado universitario a nivel de licenciatura en administración de empresas, licenciatura en gastronomía, licenciatura en administración.	
FORMACION OCUPACIONAL REQUERIDA	Experiencia en Administración de aspectos referentes al recurso humano para lograr su contribución en la consecución de los objetivos del servicio.	
OTROS CONOCIMIENTOS		
CONOCIMIENTO	NIVEL	ESPECIALIDAD
EXPERIENCIA LABORAL Y PROFESIONAL		
EN EL SECTOR	SI	
EN EL PUESTO	SI	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.4.3 Fichas Profesiográfica Tipo 3 para el Chef

Cuadro N° 749. Modelo de Ficha de Profesiográfica Tipo 3 del Chef

PUESTO CHEF	PUNTAJE									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Creatividad										X
Adaptación a cambios										X
Facilidad establecer relaciones										X
Capacidad para planificar										X
Capacidad para innovar										X
Autoformación										X
Autocontrol										X
Perseverancia										X
Rapidez en la toma de decisiones										X
Dinamismo										X
Constancia										X
Extraversión visión del futuro										X
Actitud para colaborar										X
Actitud para negociar										X
Interés por tareas										X
Interés por persona										X
Espíritu de Equipo										X
Flexibilidad										X

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.5 Fichas Profesiográficas para el Subchef

2.5.1 Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Subchef

Cuadro N° 750. Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Subchef

PUESTO	Subchef	CATEGORIA	Productiva
SALARIO BRUTO	ANUAL USD. 3.793	NUMERO DE PAGAS (ANUAL)	12
	MENSUAL USD. 250	NUMERO DE HORAS (MENSUAL)	40 Horas
PUESTO DEL QUE DEPENDE: Chef			
FUNCIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Planificación del equipo de trabajo, en las labores diarias. - Organización: Determina que tareas con el personal de cocina. - Seguimiento de las actividades para asegurarse de que se realicen de acuerdo a lo planeado y corregir cualquier desviación significativa dentro de las tareas de cocina. 		
TAREAS	<ul style="list-style-type: none"> - Define y elabora las recetas estándar, tanto para alimentos como para bebidas. - Es responsable de la elaboración y actualización de menús y cartas. - Deberá tener lista la orden para que sea servida en el menor tiempo posible. - Cumplir con las normas de sanidad en la preparación y manipulación de alimentos y bebidas. - Realizará inventarios de los materiales, equipo y utensilios que se utilizan en la cocina. - Se encargará de que todos los alimentos estén en buen estado aplicando métodos de conservación adecuados. 		
RESPONSABILIDADES	<ul style="list-style-type: none"> - Garantizar la correcta elaboración de los alimentos. - Identificar y resolver los problemas que se de en la cocina. - Auxiliar del Chef. 		
ATRIBUCIONES	Asignación de trabajos, organización de turnos y controlar al personal a su cargo.		
RELACIONES INTERNAS	<ul style="list-style-type: none"> - Control de trabajos efectuados - Organizar el trabajo. 		
RELACIONES EXTERNAS	Solicitud y recepción de materia prima		

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.5.2 Fichas Profesiograma Tipo 2 para el Subchef

Cuadro N° 751. Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 el Subchef

PUESTO		SUBCHEF	
FUNCIONES BASICAS		Requiere de habilidad para las relaciones interpersonales que le permitan desempeñar sus labores satisfactoriamente.	
RESPONSABILIDADES BASICAS		Tecnología o licenciatura en gastronomía.	
FORMACION REGLADA REQUERIDA		Experiencia en servicio de Catering, para lograr su contribución en la consecución de los objetivos del servicio.	
FORMACION OCUPACIONAL REQUERIDA			
OTROS CONOCIMIENTOS			
CONOCIMIENTO		NIVEL	ESPECIALIDAD
EXPERIENCIA LABORAL Y PROFESIONAL			
EN EL SECTOR		SI	
EN EL PUESTO		SI	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.5.3 Fichas Profesiográfica Tipo 3 para el Subchef

Cuadro N° 752. Modelo de Ficha de Profesiográfica Tipo 3 del Subchef

PUESTO SUBCHEF	PUNTAJE									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Creatividad										X
Adaptación a cambios										X
Facilidad establecer relaciones										X
Capacidad para planificar										X
Capacidad para innovar										X
Autoformación										X
Autocontrol										X
Perseverancia										X
Rapidez en la toma de decisiones										X
Dinamismo										X
Constancia										X
Extraversión visión del futuro										X
Actitud para colaborar										X
Actitud para negociar										X
Interés por tareas										X
Interés por persona										X
Espíritu de Equipo										X
Flexibilidad										X

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.6 Fichas Profesiográficas para el Cocinero

2.6.1 Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Cocinero

Cuadro N° 753. Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Cocinero

PUESTO	Cocinero	CATEGORIA	Productiva
SALARIO BRUTO	ANUAL USD. 2.758,67	NUMERO DE PAGAS (ANUAL)	12
	MENSUAL USD. 177,65	NUMERO DE HORAS (MENSUAL)	40 Horas
PUESTO DEL QUE DEPENDE: Chef y Subchef			
FUNCIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en equipo, en las labores diarias. - Ejecutar las tareas que se le encomienden. 		
TAREAS	<ul style="list-style-type: none"> - Higienizar y limpiar las materias primas e insumos, aplicando los procedimientos y técnicas que permitan su utilización en la elaboración de productos pre-elaborados y finales. - Elaborar los alimentos aplicando técnicas de corte, horneado y cocción, utilizando equipos, y utensilios, controlando los parámetros de temperatura y humedad mediante instrumentos apropiados, para cumplir con las especificaciones indicadas en la receta gastronómica y con los requerimientos dietéticos, en caso que existan. - Mantener las condiciones higiénicas y de funcionamiento de la infraestructura, utensilios y equipos manuales, mecánicos, eléctricos y electrónicos utilizados en la elaboración gastronómica, aplicando procesos de sanitación y siguiendo las instrucciones del fabricante. - Aplicar las normas, estándares y procedimientos de seguridad, conservación y sanitación alimentaria. - Ejecutar los procesos de envasado y o conservación para cada género o elaboración culinaria, aplicando los métodos apropiados y utilizando los equipos idóneos, para preservar su calidad y evitar riesgos alimentarios. 		
RESPONSABILIDADES	<ul style="list-style-type: none"> - Garantizar la correcta elaboración de los menús. - Identificar y resolver los problemas que se dé en la cocina. 		
ATRIBUCIONES	Asignación de trabajos, organización de turnos.		
RELACIONES INTERNAS	- Control de trabajos efectuados		
RELACIONES EXTERNAS	Solicitud y recepción de materia prima		

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.6.2 Fichas Profesiograma Tipo 2 para el Cocinero

Cuadro N° 754. Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 el Cocinero

PUESTO	COCINERO
FUNCIONES BASICAS	Habilidad que le permitan desempeñar sus

	labores satisfactoriamente, destreza que le permita un desarrollo.	
RESPONSABILIDADES BASICAS	Producción diaria de los menús.	
FORMACION REGLADA REQUERIDA	Conocimiento de preparación de alimentos, producción culinaria.	
FORMACION OCUPACIONAL REQUERIDA	Requiere de dos años de experiencia laboral en actividades similares.	
OTROS CONOCIMIENTOS		
CONOCIMIENTO	NIVEL	ESPECIALIDAD
EXPERIENCIA LABORAL Y PROFESIONAL		
EN EL SECTOR	SI	
EN EL PUESTO	SI	

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.6.3 Fichas Profesiográfica Tipo 3 para el Cocinero

Cuadro N° 755. Modelo de Ficha de Profesiográfica Tipo 3 del Cocinero

PUESTO COCINERO	PUNTAJE									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Creatividad										X
Adaptación a cambios										X
Facilidad establecer relaciones										X
Capacidad para planificar										X
Capacidad para innovar										X
Autoformación										X
Autocontrol										X
Perseverancia										X
Rapidez en la toma de decisiones										X
Dinamismo										X
Constancia										X
Extraversión visión del futuro										X
Actitud para colaborar										X
Actitud para negociar										X
Interés por tareas										X
Interés por persona										X
Espíritu de Equipo										X
Flexibilidad										X

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.7 Fichas Profesiográficas para el Ayudante de Cocina

2.7.1 Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Ayudante de Cocina

Cuadro N° 756. Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Ayudante de Cocina

PUESTO	Ayudante de Cocina	CATEGORIA	Productiva
SALARIO BRUTO	ANUAL USD. 2.736,93	NUMERO DE PAGAS (ANUAL)	12

	MENSUAL USD. 176,13	NUMERO DE HORAS (MENSUAL)	40 Horas
PUESTO DEL QUE DEPENDE: Cocinero			
FUNCIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en equipo, en las labores diarias. - Ejecutar las tareas que se le encomiende. 		
TAREAS	<ul style="list-style-type: none"> - Clasificar y almacenar materias primas e insumos; aplicando métodos y técnicas acordes a su características organolépticas, de conservación y naturaleza, para asegurar su inocuidad e integridad. - Elaborar productos intermedios o bases para la elaboración gastronómica, utilizando equipos y utensilios para cortar, moler, trozar, licuar, picar y rallar, las materias primas e insumos requeridos. - Higienizar y limpiar las materias primas e insumos, aplicando los procedimientos y técnicas que permitan su utilización en la elaboración de productos pre-elaborados y finales. - Ordenar, organizar y disponer los productos pre-elaborados, insumos, equipos y utensilios de acuerdo a sus características organolépticas, a su naturaleza, al proceso de elaboración gastronómica y a las normativas de higiene e inocuidad. - Mantener las condiciones higiénicas y de funcionamiento de la infraestructura, utensilios y equipos manuales, mecánicos eléctricos utilizados en la elaboración gastronómica, aplicando procesos de sanitación y siguiendo las instrucciones del fabricante. - Disponer los equipos, implementos, y utensilios ordenados de acuerdo a las características del evento o servicio a entregar, aplicando principios estéticos, de higiene y calidad 		
RESPONSABILIDADES	<ul style="list-style-type: none"> - Garantizar la correcta elaboración de los menús. - Identificar y resolver los problemas que se dé en la cocina. 		
ATRIBUCIONES	Organización de turnos.		
RELACIONES INTERNAS	- Ejecución de trabajos delegados.		
RELACIONES EXTERNAS	Recepción de materia prima.		

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.7.2 Fichas Profesiograma Tipo 2 para el Ayudante de Cocina

Cuadro N° 757. Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 el Ayudante de Cocina

PUESTO	AYUDANTE DE COCINA
FUNCIONES BASICAS	Habilidad que le permitan desempeñar sus labores satisfactoriamente, destreza que le permita un desarrollo.
RESPONSABILIDADES BASICAS	Producción diaria de los menús.

Adaptación a cambios										X
Facilidad establecer relaciones										X
Capacidad para planificar										X
Capacidad para innovar										X
Autoformación										X
Autocontrol										X
Perseverancia										X
Rapidez en la toma de decisiones										X
Dinamismo										X
Constancia										X
Extraversión visión del futuro										X
Actitud para colaborar										X
Actitud para negociar										X
Interés por tareas										X
Interés por persona										X
Espíritu de Equipo										X
Flexibilidad										X

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.8 Fichas Profesiográficas para el Panificador

2.8.1 Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Panificador

Cuadro N° 759. Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Panificador

PUESTO	Panificador	CATEGORIA	Productiva
SALARIO BRUTO	ANUAL USD. 2.758,67	NUMERO DE PAGAS (ANUAL)	12

	MENSUAL USD. 177,65	NUMERO DE HORAS (MENSUAL)	40 Horas
PUESTO DEL QUE DEPENDE: Chef			
FUNCIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Planificación del equipo de trabajo, en las labores diarias. - Llevar un control diario de ingresos y egresos. 		
TAREAS	<ul style="list-style-type: none"> - Supervisar el trabajo diario del personal. - Planificación de las recetas. - Preparación del pan y pasteles. 		
RESPONSABILIDADES	<ul style="list-style-type: none"> - Garantizar la correcta elaboración de los panes y pasteles. - Identificar y resolver los problemas que se dé en la cocina. 		
ATRIBUCIONES	Asignación de trabajos, organización de turnos y controlar al personal a su cargo.		
RELACIONES INTERNAS	- Control de trabajos efectuados		
RELACIONES EXTERNAS	Solicitud y recepción de materia prima		

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.8.2 Fichas Profesiograma Tipo 2 para el Panificador

Cuadro N° 760. Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 del Panificador

PUESTO	PANIFICADOR
FUNCIONES BASICAS	Elaboración diaria de panes y tortas
RESPONSABILIDADES BASICAS	Producción de panes y tortas
FORMACION REGLADA REQUERIDA	Conocimiento de panificación. Título técnico en esta rama.
FORMACION OCUPACIONAL REQUERIDA	Requiere de tres años de experiencia laboral

Facilidad establecer relaciones										X
Capacidad para planificar										X
Capacidad para innovar										X
Autoformación										X
Autocontrol										X
Perseverancia										X
Rapidez en la toma de decisiones										X
Dinamismo										X
Constancia										X
Extraversión visión del futuro										X
Actitud para colaborar										X
Actitud para negociar										X
Interés por tareas										X
Interés por persona										X
Espíritu de Equipo										X
Flexibilidad										X

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.9 Fichas Profesiográficas para el Ayudante del Panificador

2.9.1 Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Ayudante del Panificador

Cuadro N° 762. Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Ayudante del Panificador

PUESTO	Ayudante del Panificador	CATEGORIA	Productiva
SALARIO BRUTO	ANUAL USD. 2.736,93	NUMERO DE PAGAS (ANUAL)	12
	MENSUAL USD. 176,13	NUMERO DE HORAS (MENSUAL)	40 Horas

PUESTO DEL QUE DEPENDE: Panificador	
FUNCIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar al panificador en la elaboración del pan y los pasteles. - Ayudar en la recepción de materia prima.
TAREAS	<ul style="list-style-type: none"> - Preparación de los productos que se van a utilizar. - Guardar de forma adecuada los productos. - Ayudar al panificador en la elaboración de los postres. - Ayudar en la recepción de materia prima. - Preparación de los productos que se van a utilizar en las preparaciones. - Guardar de forma adecuada los productos.
RESPONSABILIDADES	<ul style="list-style-type: none"> - Dar a conocer al panificador de los productos que se agotan. - Limpieza del área de producción.
ATRIBUCIONES	Emplear nuevos tipos de decoraciones.
RELACIONES INTERNAS	<ul style="list-style-type: none"> - Informar de todo lo que suceda en el área productiva cuando el panificador no se encuentre.
RELACIONES EXTERNAS	Controlar la calidad de los productos.

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.9.2 Fichas Profesiograma Tipo 2 para el Ayudante del Panificador

Cuadro N° 763. Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 para el Ayudante del Panificador.

PUESTO	AYUDANTE DEL PANIFICADOR
FUNCIONES BASICAS	Elaboración diaria de panes y tortas
RESPONSABILIDADES BASICAS	Producción de panes y tortas
FORMACION REGLADA REQUERIDA	Conocimiento de panificación.
FORMACION OCUPACIONAL REQUERIDA	Requiere de un año de experiencia laboral
OTROS CONOCIMIENTOS	

Capacidad para planificar										X
Capacidad para innovar										X
Autoformación										X
Autocontrol										X
Perseverancia										X
Rapidez en la toma de decisiones										X
Dinamismo										X
Constancia										X
Extraversión visión del futuro										X
Actitud para colaborar										X
Actitud para negociar										X
Interés por tareas										X
Interés por persona										X
Espíritu de Equipo										X
Flexibilidad										X

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.10 Fichas Profesiográficas para el Carnicero

2.10.1 Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Carnicero

Cuadro N° 765. Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Carnicero

PUESTO	Carnicero	CATEGORIA	Productiva
SALARIO BRUTO	ANUAL USD. 2.736,93	NUMERO DE PAGAS (ANUAL)	12
	MENSUAL USD. 176,13	NUMERO DE HORAS (MENSUAL)	40 Horas

PUESTO DEL QUE DEPENDE: Chef	
FUNCIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Planificación del equipo de trabajo, en las labores diarias. - Llevar un control diario de ingresos y egresos.
TAREAS	<ul style="list-style-type: none"> - Planificación de materia prima (carnes) que requiere la receta. - Distribución de las carnes de acuerdo a uso y utilización. - Manejo de Maquinas que se operan para el corte de carnes. - Selección de materia prima (carnes) en la compra. - -umplir con las normas de sanidad en la preparación y manipulación de carnes. - -ealizará inventarios de los cárnicos, equipo y utensilios que se utilizan en esta área. - -ebe realizar un sistema de compra por etapas, procurando comprar en mayor cantidad las carnes que puedan durar más y en menor cantidad aquellos que sean difíciles de conservar.
RESPONSABILIDADES	<ul style="list-style-type: none"> - Garantizar la correcta distribución de los cárnicos. - Identificar y resolver los problemas que se dé en la panadería.
ATRIBUCIONES	Ejecución de trabajos.
RELACIONES INTERNAS	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar el trabajo en su área.
RELACIONES EXTERNAS	Solicitud y recepción de materia prima.

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.10.2 Fichas Profesiograma Tipo 2 para el Carnicero

Cuadro N° 766. Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 del Carnicero

PUESTO	CARNICERO
FUNCIONES BASICAS	Distribución diaria de la materia prima (cárnicos) para la elaboración de las recetas.
RESPONSABILIDADES BASICAS	Producción diaria de cárnicos.
FORMACION REGLADA REQUERIDA	Conocimientos en manipulación de alimentos

Facilidad establecer relaciones										X
Capacidad para planificar										X
Capacidad para innovar										X
Autoformación										X
Autocontrol										X
Perseverancia										X
Rapidez en la toma de decisiones										X
Dinamismo										X
Constancia										X
Extraversión visión del futuro										X
Actitud para colaborar										X
Actitud para negociar										X
Interés por tareas										X
Interés por persona										X
Espíritu de Equipo										X
Flexibilidad										X

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.11 Fichas Profesiográficas para el Jefe de Meseros

2.11.1 Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Jefe de Meseros

Cuadro N° 768. Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Jefe de Meseros

PUESTO	Jefe de Meseros	CATEGORIA	Productiva
SALARIO BRUTO	ANUAL USD. 3.078,32	NUMERO DE PAGAS (ANUAL)	12
	MENSUAL USD. 200	NUMERO DE HORAS (MENSUAL)	40 Horas
PUESTO DEL QUE DEPENDE: Administrador			

FUNCIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Planificación del equipo de trabajo, en las labores diarias. - Realizar todas las tareas y responsabilidades en el tiempo y forma prevista por la empresa, para de esa forma alcanzar los objetivos de la posición.
TAREAS	<ul style="list-style-type: none"> - Permanecer cerca de la estación para que pueda fácilmente atender a los clientes. - Observar a los empleados para responder cualquier necesidad adicional. - Aplicar las reglas de sanitización del servicio. - Mantener informado al Administrador de cualquier problema o cosa anormal de significado que pase en el restaurante, para tomar las medidas que sean necesarias, o sugerir acciones alternativas a seguir. - Trabajar en equipo, asistiendo a otros empleados en sus deberes, o cuando el turno comienza inesperadamente a ponerse ocupado. - Manejar las quejas rápido y con cortesía.
RESPONSABILIDADES	<ul style="list-style-type: none"> - Verificar que se brinde un adecuado servicio al empleado por parte de los meseros en la entrega de los menús. - Identificar y resolver los problemas que se dé en el servicio de Catering. - Organizar los shift meeting.
ATRIBUCIONES	Asignación de trabajos, organización de turnos y controlar al personal a su cargo.
RELACIONES INTERNAS	<ul style="list-style-type: none"> - Control de trabajos efectuados - Organizar el trabajo.
RELACIONES EXTERNAS	Solicitud y recepción de alimentos estipulados en el menú.

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.5.2 Fichas Profesiograma Tipo 2 para el Jefe de Meseros

Cuadro N° 769. Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 el Jefe de Meseros

PUESTO	JEFE DE MESEROS
FUNCIONES BASICAS	Habilidad para las relaciones interpersonales que le permitan desempeñar sus labores satisfactoriamente, estableciendo contactos internos y externos a la empresa.
RESPONSABILIDADES BASICAS	Vigilar que se dé un adecuado servicio, brindando la mejor atención al cliente.
FORMACION REGLADA REQUERIDA	Manejo de servicio al Cliente en el servicio de catering.

Capacidad para innovar										X
Autoformación										X
Autocontrol										X
Perseverancia										X
Rapidez en la toma de decisiones										X
Dinamismo										X
Constancia										X
Extraversión visión del futuro										X
Actitud para colaborar										X
Actitud para negociar										X
Interés por tareas										X
Interés por persona										X
Espíritu de Equipo										X
Flexibilidad										X

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.5. Fichas Profesiográficas para el Mesero

2.5.1 Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Mesero

Cuadro N° 771. Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Mesero

PUESTO	Mesero	CATEGORIA	Productiva
SALARIO BRUTO	ANUAL USD. 2.736,93	NUMERO DE PAGAS (ANUAL)	12
	MENSUAL USD. 176,13	NUMERO DE HORAS (MENSUAL)	40 Horas
PUESTO DEL QUE DEPENDE: Jefe de Meseros			
FUNCIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecución de las labores diarias delegadas. - Brindar un excelente servicio al personal de la empresa. 		

	- Entrega de menús preparados en cocina.
TAREAS	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener limpia la estación de servicio, y las mesas montadas apropiadamente. - Mantener la apariencia de la mesa, retirar todo lo que no se necesite, chequear constantemente el nivel de las bebidas, cambiar los ceniceros sucios, proveer de más servilletas cuando los empleados lo soliciten. - Ofrecer menús de bebidas para después de la comida. - Limpieza de los comedores - Doblar servilletas para el desayuno, almuerzo, cena - Chequear cubiertos, saleros y azúcar para las mesas. - Empaquetar las medias mañanas y medias tardes. - Aplicar las reglas de sanitización del servicio. - Responder preguntas relacionadas a las comidas y bebidas; preparación, ingredientes y acompañantes de los diferentes platos servidos en el restaurante.
RESPONSABILIDADES	<ul style="list-style-type: none"> - Garantizar el correcto servicio hacia los empleados de la empresa. - Identificar y resolver los problemas que se dé en la panadería. - Atender los shift meeting de acuerdo a los horarios establecidos.
ATRIBUCIONES	Organización de turnos y controlar las tareas a su cargo.
RELACIONES INTERNAS	- Control de trabajos efectuados.
RELACIONES EXTERNAS	Solicitud y recepción de menús.

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.5.2 Fichas Profesiograma Tipo 2 para el Mesero

Cuadro N° 772. Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 el Mesero

PUESTO	MESERO
FUNCIONES BASICAS	Habilidad para las relaciones interpersonales que le permitan desempeñar sus labores satisfactoriamente.
RESPONSABILIDADES BASICAS	Dar un adecuado servicio, brindando la mejor atención al cliente.
FORMACION REGLADA REQUERIDA	Manejo del servicio de catering en atención al cliente.
FORMACION OCUPACIONAL REQUERIDA	Experiencia servicio de Restaurante y Buffet.
OTROS CONOCIMIENTOS	

Autoformación										X
Autocontrol										X
Perseverancia										X
Rapidez en la toma de decisiones										X
Dinamismo										X
Constancia										X
Extraversión visión del futuro										X
Actitud para colaborar										X
Actitud para negociar										X
Interés por tareas										X
Interés por persona										X
Espíritu de Equipo										X
Flexibilidad										X

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.5 Fichas Profesiográficas para el Posillero

2.5.1 Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Posillero

Cuadro N° 774. Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Posillero

PUESTO	Posillero	CATEGORIA	Productiva
SALARIO BRUTO	ANUAL USD. 2.736,93	NUMERO DE PAGAS (ANUAL)	12
	MENSUAL USD. 176,13	NUMERO DE HORAS (MENSUAL)	40 Horas
PUESTO DEL QUE DEPENDE: Jefe de Cocina			
FUNCIONES	- Ejecución de las labores diarias delegadas.		

	- Entrega de menaje limpio y pulido.
TAREAS	<ul style="list-style-type: none"> - Lavar el menaje que se utilice en el servicio de catering. - Ayuda a separar los diferentes tipos de vasos, platos, cuchillos, tenedores y basura, esto último en la estación de servicio. - Pule los vasos que se mantienen en las estaciones. - Notificar la falta de implementos de limpieza - Pulir cubertería para el desayuno, almuerzo, cena - Chequear las dos estaciones servicio y sin basura, ordenadas y pasadas.
RESPONSABILIDADES	<ul style="list-style-type: none"> - Da un correcto servicio. - Identificar y resolver los problemas que se dé en la panadería. - Realiza otras labores y responsabilidades requeridas.
ATRIBUCIONES	Organiza su tarea de acuerdo a las actividades que se genere.
RELACIONES INTERNAS	- Es asistente de cocina y de servicio.
RELACIONES EXTERNAS	Solicitud y recepción de menaje.

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.5.2 Fichas Profesiograma Tipo 2 para el Posillero

Cuadro N° 775. Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 del Posillero

PUESTO		POSILLERO	
FUNCIONES BASICAS		Limpieza diaria del menaje de cocina.	
RESPONSABILIDADES BASICAS		Mantiene en orden todo el menaje para cocina y para las estaciones de servicio.	
FORMACION REGLADA REQUERIDA		Trabajo rápido y diestro en la limpieza del menaje de cocina.	
FORMACION OCUPACIONAL REQUERIDA			
OTROS CONOCIMIENTOS			
CONOCIMIENTO		NIVEL	ESPECIALIDAD

EXPERIENCIA LABORAL Y PROFESIONAL		
EN EL SECTOR		NO
EN EL PUESTO		NO

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.5.3 Fichas Profesiográfica Tipo 3 para el Posillero

Cuadro N° 776. Modelo de Ficha de Profesiográfica Tipo 3 del Posillero

PUESTO POSILLERO	PUNTAJE									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Creatividad										X
Adaptación a cambios										X
Facilidad establecer relaciones										X
Capacidad para planificar										X
Capacidad para innovar										X

Autoformación										X
Autocontrol										X
Perseverancia										X
Rapidez en la toma de decisiones										X
Dinamismo										X
Constancia										X
Extraversión visión del futuro										X
Actitud para colaborar										X
Actitud para negociar										X
Interés por tareas										X
Interés por persona										X
Espíritu de Equipo										X
Flexibilidad										X

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.5. Fichas Profesiográficas para el Bodeguero

2.5.1 Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Bodeguero

Cuadro N° 777. Ficha Profesiográfica Tipo 1 para el Bodeguero

PUESTO	Bodeguero	CATEGORIA	Productiva
SALARIO BRUTO	ANUAL USD. 2.736,93	NUMERO DE PAGAS (ANUAL)	12
	MENSUAL USD. 176,13	NUMERO DE HORAS (MENSUAL)	40 Horas
PUESTO DEL QUE DEPENDE: Gerente			
FUNCIONES	- Aprovisionar, solicitar y despachar materias primas, insumos y materiales, aplicando los procedimientos de inventario establecidos, para responder a los requerimientos de la		

	<p>elaboración de productos y servicios gastronómicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Llevar un control diario de ingresos y egresos de materia prima a bodega.
TAREAS	<ul style="list-style-type: none"> - Chequear el consumo y disponibilidad de insumos y materiales necesarios para las distintas áreas. - Enfrentarse a la escases o ausencia de materiales requeridos. - Hacer cotizaciones. - Elaborar órdenes de compra y mantener una cartera de proveedores. - Efectuar un seguimiento a los pedidos efectuados. - Devolver insumos y materiales que no cumplan con las normas establecidas por la empresa. - Monitoreado el estado de los productos almacenados. - Almacenado y clasificado de los insumos y materiales decepcionados. - Despachar insumos y materiales a las distintas áreas de la empresa. - Limpiar y ordenar el lugar del trabajo. - Técnica de despacho FIFO (First In First Out: lo primero que entra, es lo primero que sale)
RESPONSABILIDADES	<ul style="list-style-type: none"> - Registrar la información relativa a stocks de insumos y materiales - Identificar y resolver los problemas que se dé en la panadería.
ATRIBUCIONES	Asignación de trabajos, organización de turnos.
RELACIONES INTERNAS	<ul style="list-style-type: none"> - Control de trabajos efectuados. - Organizar su trabajo.
RELACIONES EXTERNAS	Solicitud y recepción de materia prima.

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.5.2 Fichas Profesiograma Tipo 2 para el Bodeguero

Cuadro N° 778. Modelo de Ficha de Profesiograma Tipo 2 del Bodeguero

PUESTO	BODEGUERO
FUNCIONES BASICAS	Manejo de bodegas de insumos, materiales, equipo de computo, herramientas o instrumentos propios del trabajo.
RESPONSABILIDADES BASICAS	Distribución diaria de materia prima para el servicio de catering.
FORMACION REGLADA REQUERIDA	Manejo de bodegas e inventarios.
FORMACION OCUPACIONAL REQUERIDA	Requiere de un año de experiencia en administrar y operar bodegas de insumos y materiales.
OTROS CONOCIMIENTOS	

Autocontrol											X
Perseverancia											X
Rapidez en la toma de decisiones											X
Dinamismo											X
Constancia											X
Extraversión visión del futuro											X
Actitud para colaborar											X
Actitud para negociar											X
Interés por tareas											X
Interés por persona											X
Espíritu de Equipo											X
Flexibilidad											X

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

3. Costes Salariales

Los salarios se van a determinar de acuerdo a la investigación que se realice a la masa salarial unificada vigente en el año 2009.

Cuadro N° 780. Costes Salariales del personal Administrativo y Operativo del Servicio de Catering.

CARGO	SUELDO NOMINAL	BASICO	DECIMO CUARTO	DECIMO TERCERO	SEGURO 9.35%	APORTE PATRONAL 11.15%	IECE Y SECAP 1%	TOTAL SEGURO	VACACIONES
Secretaria/Contadora	320,00	3840	218	320,00	29,92	35,68	3,20	68,80	160,00
Nutricionista	350,00	4200	218	350,00	32,73	39,03	3,50	75,25	175,00
Chef	600,00	7200	218	600,00	56,10	66,90	6,00	129,00	300,00
Subchef	420,00	5040	218	420,00	39,27	46,83	4,20	90,30	210,00
Cocinero	350,00	4200	218	350,00	32,73	39,03	3,50	75,25	175,00
Ayudante de Cocina	320,00	3840	218	320,00	29,92	35,68	3,20	68,80	160,00
Panificador	420,00	5040	218	420,00	39,27	46,83	4,20	90,30	210,00
Ayudante del Panificador	320,00	3840	218	320,00	29,92	35,68	3,20	68,80	160,00
Carnicero	380,00	4560	218	380,00	35,53	42,37	3,80	81,70	190,00
Jefe de Meseros	350,00	4200	218	350,00	32,73	39,03	3,50	75,25	175,00
Meseros	320,00	3840	218	320,00	29,92	35,68	3,20	68,80	160,00
Posillero	300,00	3600	218	300,00	28,05	33,45	3,00	64,50	150,00
Bodeguero	300,00	3600	218	300,00	28,05	33,45	3,00	64,50	150,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

4. Organización de la empresa.

La Organización de la empresa “Flavor” Catering Service está estructurado en dos niveles: el administrativo encargado de administrar y controlar todas las actividades determinadas para el cumplimiento de los objetivos; y el nivel operativo conformado por el área de producción y servicio, las mismas que permitirán brindar un producto de calidad dentro de la empresa.

A continuación se describe la organización de acuerdo a los niveles organizativos.

4.1. Área Administrativa

- Administrador.- Se encarga de la Administración de la empresa y la organización del nivel operativo.
- Secretaria/Contadora.- Se encargara de ser la asistente inmediata del Administrador y maneja todos los asuntos administrativos y contables de la empresa.
- Nutricionista.- Se encargara de crear los historiales de cada uno de los empleados y de la dieta y nutrición que se aplicara dentro de los menús de Catering Service.

4.2. Área Operativa

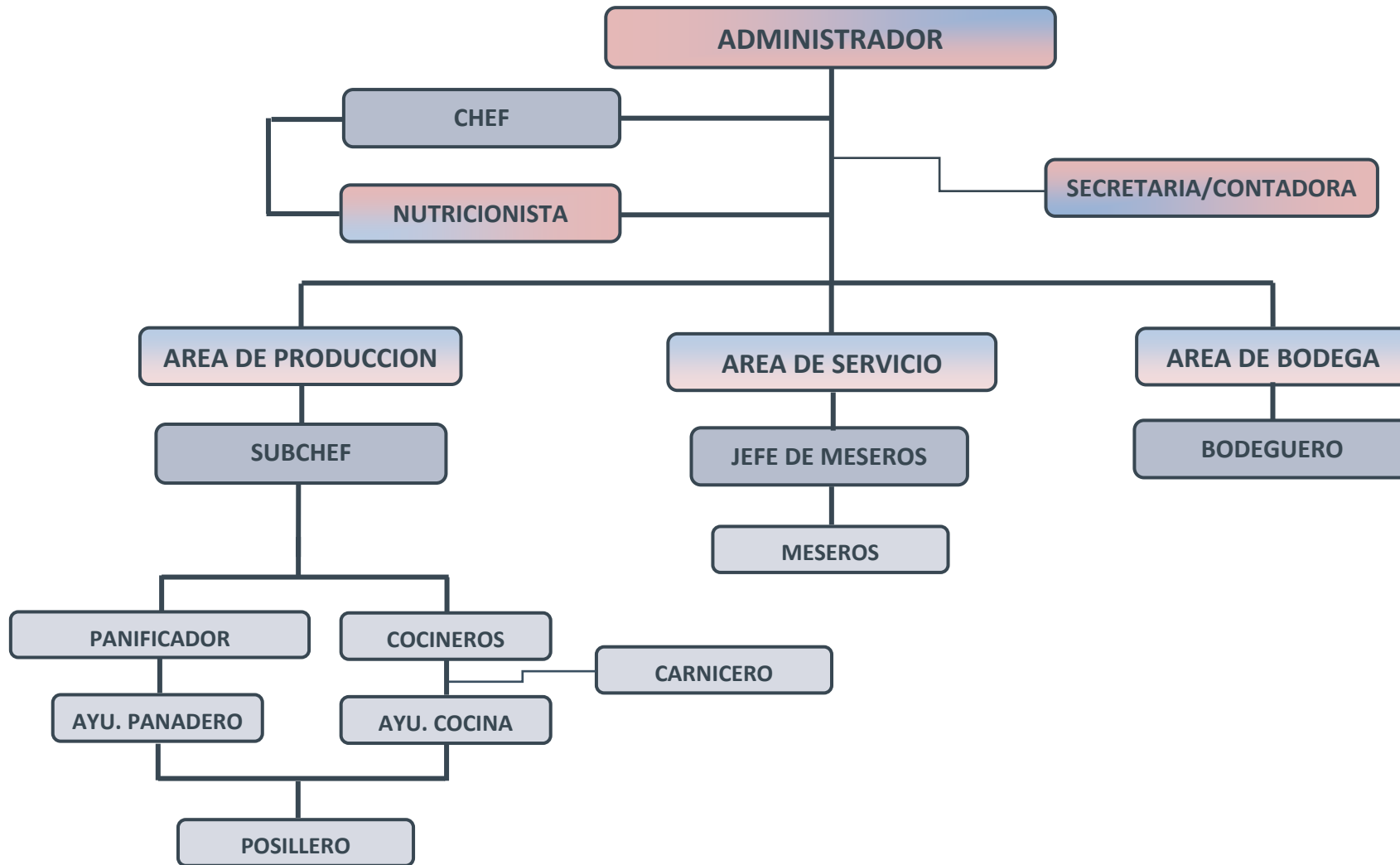
- Chef, Subchef, Cocineros, Ayudantes de Cocina, Carnicero- Se encargaran de la producción de los menús que se brindaran a los empleados de la empresa de Petroecuador.
- Panadero, Pastelero, Ayudante.- Se encargaran de la producción de los diferentes variedades de panes, y postres.
- Jefe de Meseros y Meseros.- Se encargaran de la atención al empleado al servir los menús.
- Bodeguero.- Se encargara de la recepción y provisión de la materia prima, y de esta manera tener un adecuado abastecimiento en el Servicio de Catering.

5. Programa Operativo

La Empresa “Flavor” Catering Service contará con veinte y nueve personas distribuidas por áreas y niveles jerárquicos, el mismo que funcionará de acuerdo a las necesidades de la empresa durante los 360 días laborables, en un horario de 7 a.m. a 10 p.m. con atención de lunes a domingos de manera que se pueda atender a los empleados de la Empresa Petroecuador de acuerdo a sus jornadas de trabajo.

6. Organigrama empresarial

Cada área de coordinación responde a un proceso de responsabilidades de acuerdo a los niveles jerárquicos, como se establecen a continuación:



Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

v. ASPECTO ECONÓMICO – FINANCIERO

1. Objetivos Empresariales

1.1. Corto plazo

Brindar dentro de la entidad de Petroecuador un servicio de alimentación de calidad, permitiendo satisfacer las necesidades nutricionales del personal que labora en la empresa, ofreciendo alternativas gastronómicas en cada uno de los menús que se ofrecerá la Empresa de Catering Service.

1.2. Mediano Plazo

Prestar un servicio de alimentación eficiente que permita establecerse como una empresa esencial dentro de la entidad de Petroecuador, de manera que sea emplazado como un servicio de planta, y a través de ello difundir la marca corporativa de la empresa a nivel local.

1.3. Largo Plazo

Consolidarse como una empresa reconocida a nivel local con miras a expandir el servicio a nivel nacional, trabajando con empresas y organizaciones de eventos posicionadas dentro del mercado de Servicios de Catering.

2. Estructura del Balance

2.1. Balance General

2.1.1. Activos Fijos

Cuadro N° 781. Activos Fijos del Servicio de Catering

ACTIVOS FIJOS	VALOR TOTAL	R.PROPIOS	CREDITO
Maquinaria y Equipo	47.715,14	0,00	47.715,14
Menaje y Vajilla	34.426,42	34.426,42	0,00
Muebles y Enseres	15.317,50	0,00	15.317,50
Implementos de Limpieza	2.007,80	2.007,80	0,00
Uniformes de Personal	906,64	906,64	0,00
TOTAL	\$ 100.373,51	\$ 37.340,86	\$ 63.032,64

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.1.2. Activos Nominales

Cuadro N° 782. Activos Nominales del Servicio de Catering

ACTIVOS NOMINALES / DIFERIDOS	VALOR TOTAL	R.PROPIOS	CREDITO
Gastos de Constitución			
Abogado	600,00	600,00	0,00
Notario	80,00	80,00	0,00
Subtotal	680,00	680,00	0,00
Gastos de Patentes y Licencias			
Municipio	60,00	60,00	0,00
Permisos	90,00	90,00	0,00
Servicios de Rentas Internas	10,00	10,00	0,00
Afiliaciones	500,00	500,00	0,00
Varios (transporte, copias)	50,00	50,00	0,00
Subtotal	2070,00	710,00	0,00
Gastos de publicidad y comercialización			
Papelería	340,00	340,00	0,00
Prensa Escrita	1200,00	1200,00	
Mural Publicitario	640,00	640,00	0,00
Subtotal	2180,00	2180,00	0,00
Imprevistos			
10%	493,00	493,00	0,00
Subtotal	493,00	493,00	0,00
TOTAL	\$ 5.423,00	\$ 4.063,00	0,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

1.1.3. Capital de Trabajo

Cuadro N° 783. Capital de Trabajo del Servicio de Catering

CAPITAL DE TRABAJO	TOTAL	R. PROPIOS
Utiles de Oficina	138,10	138,10
Implementos para Personal	1164,00	1164,00
Implementos de Limpieza	9598,00	9598,00
Gas para la Produccion	1080,00	1080,00
Pago de luz	3000,00	3000,00
Pago de agua	1200,00	1200,00
Sueldos y Salarios	57000,00	57000,00
Gastos de Publicidad	2180,00	2180,00
TOTAL	\$ 75.360,10	\$ 75.360,10

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 784. Inversiones del Servicio de Catering

INVERSIONES	
Activos Fijos	100.373,51
Activos Nominales	5423,00
Capital de Trabajo	75360,10
TOTAL	\$ 181.156,61

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

El monto de inversión inicial para que se implemente el Servicio de Catering, está desglosado de la siguiente manera: En activos Fijos se invertirá \$ 100.373,51, para los Activos Nominales se invertirá \$ 5423,00, como Capital de Trabajo Inicial se contará con el aporte de los socios \$ 75360,10, dando un total de inversión para el proyecto de 181.156,61 dólares.

2.2. Calculo del Servicio de la Deuda

La devolución del capital será en cuotas periódicas iguales y los intereses se pagan al final de cada período o de cuotas decrecientes.

Cuadro N° 785. Cálculo del servicio de la deuda del Servicio de Catering

PERIODOS	SALDO DEUDOR	INTERESES	AMORTIZACION	CUOTA DECRECIENTE
1	65.000,00	3.250,00	13.000,00	16.250,00
2	52.000,00	2.600,00	13.000,00	15.600,00
3	39.000,00	1.950,00	13.000,00	14.950,00
4	26.000,00	1.300,00	13.000,00	14.300,00
5	13.000,00	650,00	13.000,00	13.650,00
TOTAL	-	9.750,00	65.000,00	74.750,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

P= Monto del Préstamo Otorgado: 60.000

n = Períodos del crédito: 5.00

i = Interés anual: 0.05

2. 3. Determinación de los Flujos Netos de Fondos para la Evaluación

2.3.1. Información sobre Ingresos / Beneficios

Cuadro N° 786. Volumen Estimado de Ventas

VOLUMEN ESTIMADO DE VENTAS	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
Menu Promedio	2425.500,00	2425500,00	2425500,00	2425500,00	2425500,00
INGRESOS / BENEFICIOS TOTALES	2425.500,00	2425.500,00	2425.500,00	2.425.500,0	2.425.500,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

El volumen estimado de ventas del los menús que brindará el Servicio de Catering al año será de: \$ 2425.500.

2.3.2. Egresos de Fondos de Operación.

2.3.2.1 Costos Fijos

Cuadro N° 787. Costos Fijos del Servicio de Catering

COSTOS FIJOS			
GASTOS/COSTOS REALIZADOS	COSTOS TOTAL	MESES	COSTO MENSUAL
Útiles de oficina	138,10	12	11,51
Implementos para Personal	1164,00	12	97,00
Implementos de Limpieza	9598,00	12	799,83
Gas para la producción	1080,00	12	90,00
Pago de luz	3000,00	12	250,00
Pago de agua	1200,00	12	100,00
Salario Secretaria/Contadora	3840,00	12	295,38
Salario Nutricionista	4200,00	12	300,00
Salario Chef	5040,00	12	336,00
Salario Subchef	7200,00	12	450,00
Salario Cocinero	4200,00	12	247,06
Salario Ayudante de Cocina	3840,00	12	213,33
Salario Panificador	5040,00	12	265,26
Salario Ayudante del Panificador	3840,00	12	192,00
Salario Carnicero	4560,00	12	217,14
Salario Jefe de Meseros	4200,00	12	350,00
Salario Meseros	3840,00	12	320,00
Salario Posillero	3600,00	12	300,00
Bodeguero	3600,00	12	300,00
Salario Publicidad	2180,00	12	181,67
COSTOS MENSUALES PROMEDIO FIJOS	\$ 75360,10		\$ 5316,19

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

2.3.2.2 Costos Variables

Cuadro N° 788. Costos Variables del Servicio de Catering

COSTOS VARIABLES			
GASTOS/COSTOS REALIZADOS	COSTOS TOTAL	MESES	COSTOS MENSUALES
Lácteos	76452,00	12	6371,00
Vegetales/Legumbres	200220,00	12	16685,00
Embutidos	10752,00	12	896,00
Azucares	22812,00	12	1901,00
Semillas/Frutos Secos	9204,00	12	767,00
Frutas	173904,00	12	14492,00
Cereales	43308,00	12	3609,00
Harinas	99120,00	12	8260,00
Carnes/Pescados/Mariscos	266256,00	12	22188,00
Grasas	87936,00	12	7328,00
Varios	163452,00	12	13621,00
Bebidas	16020,00	12	1335,00
Bebidas Medias Mañanas/Medias Tardes	156240,00	12	13020,00
COSTOS MENSUALES PROMEDIO FIJOS	\$ 1.325.676,00		\$ 110.473,00

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Cuadro N° 789. Costos de Fondos de Operación.

COSTOS	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
Costos fijos	75.360,10	75.360,10	75.360,10	75.360,10	75.360,10
Costos variable	1.325.676,00	1.397.129,94	1.472.435,24	1.551.799,50	1.635.441,49
Crédito	16.250,00	15.600,00	14.950,00	14.300,00	13.650,00
Depre. Maquinaria /Equipo	9.543,03	9.543,03	9.543,03	9.543,03	9.543,03
COSTOS TOTALES	\$1.426.829,13	\$1.497.633,06	\$1.572.288,37	\$1.651.002,63	\$1.733.994,62

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Los aspectos considerados para la puesta en marcha del proyecto son: las depreciaciones de activo fijo físico, y costos variables de cada uno de los rubros para la implementación del Servicio de Catering; para ello, se tendrá un total de \$ 1.426.829,13 en el primer año.

Cuadro N° 790. Costos de Inversión Inicial.

INVERSION INICIAL	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
Maquinaria y Equipo	47.715,14				
Menaje y Vajilla	34.426,42				
Muebles y Enseres	15.317,50				
Implementos de Limpieza	2.007,80				
Uniformes de Personal	906,64				
Gastos de constitución	680,00				
Gastos de patentes y licencias	2.070,00				
Gastos de publicidad y comercialización	2.180,00				
Imprevistos	493,00				
Capital de trabajo	75.360,10				
INVERSION INICIAL TOTAL	181.156,61	-	-	-	-

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

Los costos de inversión inicial para el proyecto son de 181.156,61 dólares, inversión a realizarse en el primer año.

Cuadro N° 791. Flujo de Caja Neto

ANALISIS FINANCIERO DE LIQUIDEZ	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
FLUJO DE CAJA NETO	\$ 817.514,27	\$927.866,94	\$853.211,63	\$ 774.497,37	\$ 691.505,38

Fuente: Trabajo e Investigación de Campo.

Elaborado por: Polo, G. (2009)

El valor de recuperación de los activos del proyecto al fin de su vida útil se dará a partir del primer año con una utilidad de 817.514,27 dólares. Durante el primer año se tendrá que cubrir la inversión inicial.

2.6 Viabilidad Financiera

Cuadro N° 792. Análisis Financiero de Rentabilidad para el proyecto.

ANALISIS FINANCIERO DE RENTABILIDAD	
TASA INTERNA DE RETORNO (TIR)	98%
VALOR ACTUAL NETO (VAN)	\$2.543.512,61
RELACION BENEFICIO COSTO (B/C)	\$ 1,70
PERÍODO DE RECUPERACIÓN DEL CAPITAL (P.R.C)	1,00

Para evaluar la viabilidad de la presente propuesta se realizaron los siguientes análisis:

1. Valor Actualizado Neto (NPV o VAN)

El Servicio de Catering tiene un VAN de 2.543.512,61 dólares, dándonos a conocer que es comercialmente aceptable.

2. Tasa de Rendimiento Interna (TIR)

La TIR es del 98%, dándonos a entender que el proyecto tiene un rendimiento de los fondos invertidos rentable.

3. Relación Beneficio/Costo

La relación Beneficio – Costo para el Servicio de Catering se obtiene dividiendo el valor actualizado del flujo de ingresos, por el valor actualizado del flujo de costos obteniendo un R.B.C de \$ 1.70, indicando que por cada dólar invertido se tendrá una ganancia de 0.70 centavos.

VI. CONCLUSIONES

- El concepto de catering ha evolucionado en los últimos años, pasando de ser un servicio elitista a en cierta forma, popularizarse. Son muchos y muy variados los enfoques para montar una empresa de catering. Dentro de éste contexto al realizar el Estudio de Factibilidad para la Implementación de un Servicio de Catering en la empresa Petroecuador de la ciudad de Esmeraldas, se logró desarrollar cada fase dentro de un proceso integral para establecer la viabilidad del presente proyecto.
- La determinación de un estudio de mercado permitió conocer la aceptación para la Implementación de un nuevo Servicio de Catering dentro de la empresa de Petroecuador estableciendo los gustos y preferencias de los empleados a quienes irá dirigido el Servicio.
- Con la estructuración de un Plan de empresa se definió los diferentes menús que se ofrecerán en el Servicio de Catering con el respectivo equipamiento necesario para brindar un servicio de calidad que requiere el mismo; además se determinaron los canales de distribución por medio del cual se ofertará el servicio a nivel local y se estableció la estructura organizacional para la empresa definiendo el perfil de cada uno de los trabajadores para las áreas: administrativa y operativa.
- El estudio Económico – Financiero de la presente propuesta permitió conocer la viabilidad del proyecto, para el que se necesita una inversión inicial de 181.156,61 dólares; con un VAN (Valor Actual Neto) de 2.543.512,61 dólares; la TIR (Tasa Interna de Retorno) del 98%; y la RBC (Relación Beneficio/Costo) de 1.70 dólares, determinando que el proyecto es viable para su aplicación, teniendo un período de recuperación de 1 año.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda la implementación del Servicio de Catering en la empresa de Petroecuador en la ciudad de Esmeraldas, para brindar un mejor servicio que cubran las necesidades nutricionales de los empleados que laboran en la entidad.
- Se recomienda la ejecución secuencial del Plan de empresa para una mejor estructuración y conformación como sociedad que prestará los servicios en la empresa Petroecuador y en la ciudad de Esmeraldas.
- Se recomienda cumplir con los objetivos empresariales a corto plazo para llevar a cabo el cumplimiento de los objetivos empresariales a mediano y largo plazo, de manera que a futuro la empresa pueda consolidarse y ser reconocida por un servicio de calidad a nivel nacional.

RESUMEN

En la presente investigación se propone realizar un estudio de factibilidad para la implementación de un servicio de catering en la Refinería Estatal de Esmeraldas.

Las técnicas utilizadas fueron estudio de mercado, análisis económico financiero, desarrollo del plan empresarial. En el estudio se aplicó el método no experimental usando técnicas de investigación de campo, a nivel descriptivo y prospectivo con el universo de 800 empleados; mediante encuestas se determina el perfil del cliente para determinar los gustos y preferencias gastronómicas. Por medio del estudio técnico se propone la aplicación de los productos que se van a ofertar, 30 menús con su respectiva estandarización para treinta días; Se estructuró el aspecto de recursos humanos especificando las funciones de cada trabajador; Se estableció la forma jurídica del servicio, requisitos legales para su funcionamiento, Se determinaron características de mercado, características comerciales, previsión de ventas, plan de comunicación con sus respectivas estrategias para su ejecución; mediante organigrama estructural se determinó la organización del servicio de catering. El aspecto Económico Financiero del proyecto es factible con una inversión inicial de \$ 181.156,61 dólares, se obtiene una Tasa Interna de Retorno (TIR) del 98%. El Valor Actual Neto (VAN) es del \$ 2.543.512,61 dólares; la relación costo / beneficio es de \$1 dólar con 0,70 centavos.

El proyecto contribuye a brindar mayores beneficios nutricionales y alternativas para los empleados y clientes potenciales a nivel local.

SUMMARY

In this research intends to conduct a feasibility study for the implementation of a catering service in the State of Esmeraldas refinery. The techniques used were market research, economic and financial analysis, business plan development. The study applied the experimental method using field research techniques, a prospective, descriptive and to the universe of 800 employees, through surveys determining the customer profile to determine the tastes and culinary preferences. Through the technical study proposes the application of the products to be bid, 30 menus with their respective standardization for thirty days, is structured human resources aspect of specifying the functions of each worker, was established the legal form of service legal requirements to operate, market characteristics were determined, commercial properties, sales forecasting, communication plan with their respective strategies for their implementation, structural organization was determined by the organization of catering services. The economic-financial aspects of the project is feasible with an initial investment of \$ 181,156.61 dollars, you get an Internal Rate of Return (IRR) of 98%. Net Present Value (NPV) is \$ 2,543,512.61 dollars, the cost / benefit is \$ 1 dollar to 0.70 cents. The project helps provide greater nutritional benefits and alternatives for employees and potential customers locally.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

1. ARBOLEDA Germán. 1998. Proyecto formulación, evaluación y control. Colombia. 593p.
2. CENTRO DE APOYO A LAS EMPRESAS. 2000. Estudio de Mercado: Qué es para qué Sirve: Manual de Orientación pasó a paso. Asunción – Paraguay.
3. HERRERA Ma 2001. Trabajo de Finanzas Estratégicas. Guías de estudio 1, 2 y 3. Quito - Ecuador.
4. LANDAZURI, C. 1998.
5. MUÑOZ Eduardo. 2004. Instructivo para la formulación de proyectos Riobamba-Ecuador.
6. PEÑAFIEL. 1998. Manual sobre Diseño y Elaboración de Proyectos. A&B. Editores. Galápagos-Ecuador.
7. VELASTEGUI, H.
8. YUCTA, Patricio. 2002.
9. www.edufuturo.com/educacion.php
10. www.eduso.net
11. www.elcateringfrances.com/ Aguilera, S. Dorinda Catering y Eventos.
12. www.freewebtown.com/gaigoisaigon. Philip Kotler y Gary Armstrong, 2003.
13. www.monografías.com/trabajos10/teca.shtml
14. www.guante-blanco.es
15. www.wikipedia.org

9.3) Pescados / Mariscos_____

10. ¿En qué tipo de preparación le gustaría consumir estos alimentos?

10.1) Lácteos

10.1.2) Batidos_____

10.1.3) Postres_____

10.1.4) Otros_____

10.2) Carnes

10.2.1) Frita_____

10.2.2) Vapor_____

10.2.3) Parrilla_____

10.2.4) Otros_____

10.3) Mariscos

10.3.1) Ceviche_____

10.3.2) Arroz_____

10.3.3) Fritos_____

10.3.4) Otros _____

10.4) Huevos

10.4.1) Fritos_____

10.4.2) Cocinados_____

10.4.3) Otros_____

10.5) Frutas

10.6.1) Naturales_____

10.6.2) Postres_____

10.6.3) Jugos_____

10.6.4) Otros_____

10.6) Verduras y Hortalizas

10.7.1) Sopa_____

10.7.2) Ensaladas_____

10.7.3) Otros_____

11. ¿Qué tipo de menú le gustaría consumir?

11.1) Entrada, sopa, plato fuerte, postre. _____

11.2) Entrada, plato fuerte, jugo y postre. _____

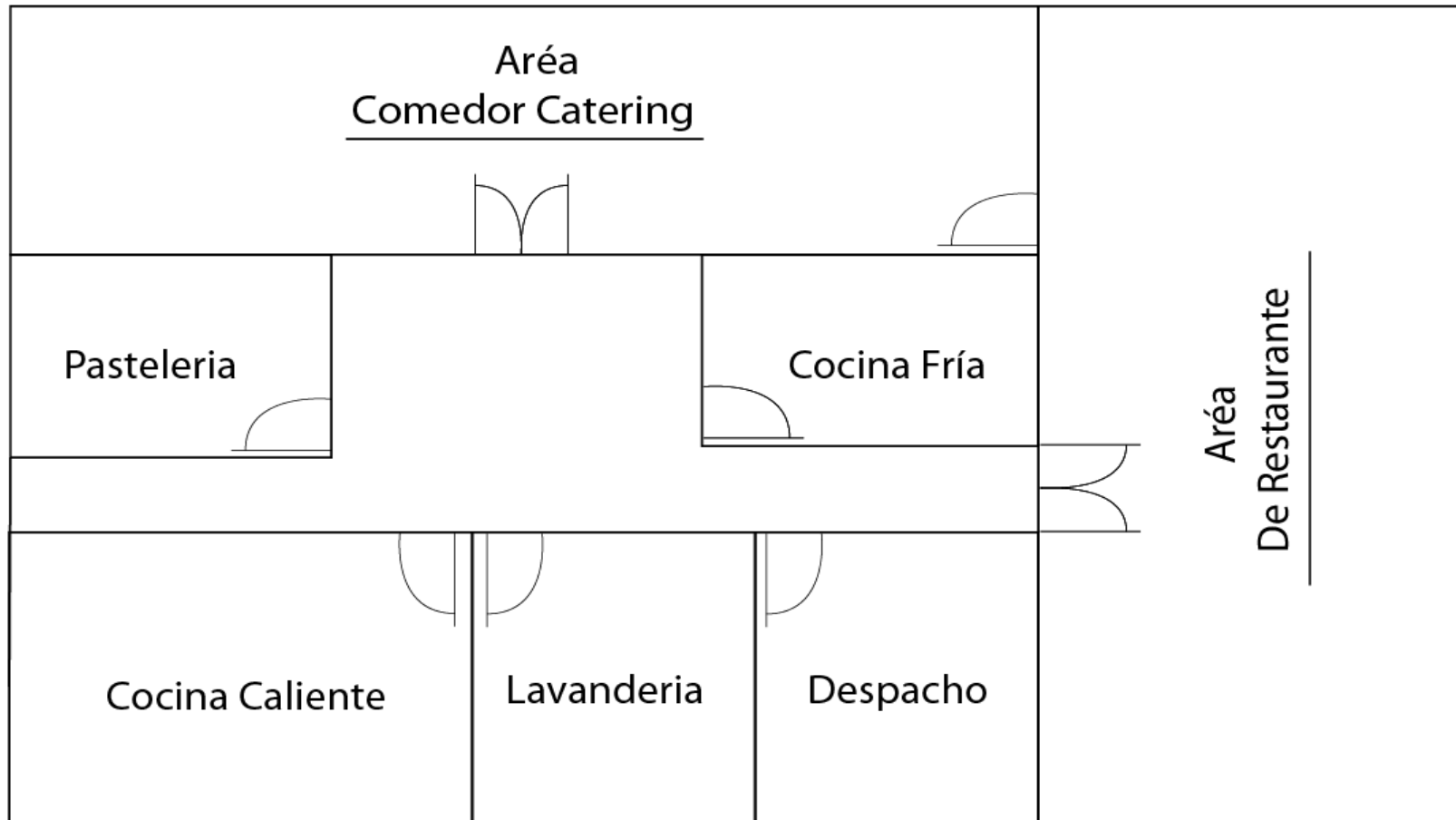
11.3) Sopa, plato fuerte, jugo y postre. _____

11.4) Otros. _____

GRACIAS POR SU COLABORACION

Anexo N° 02. Distribución de la Planta del Servicio de Restaurante.

Primer Piso Planta Servicio de Restaurante.

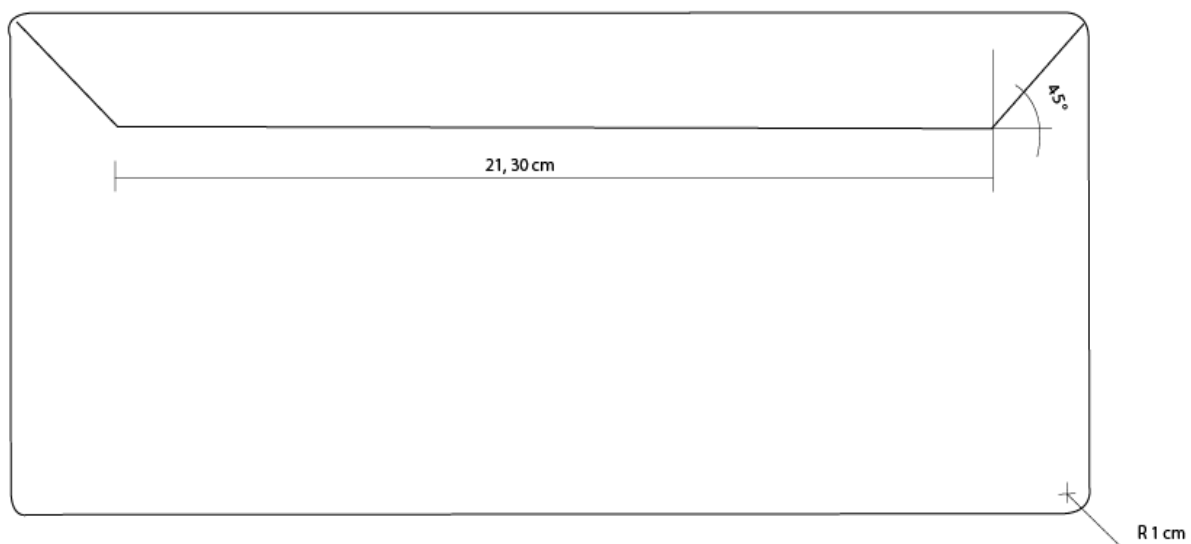


Segundo Piso Planta Servicio de Restaurante.

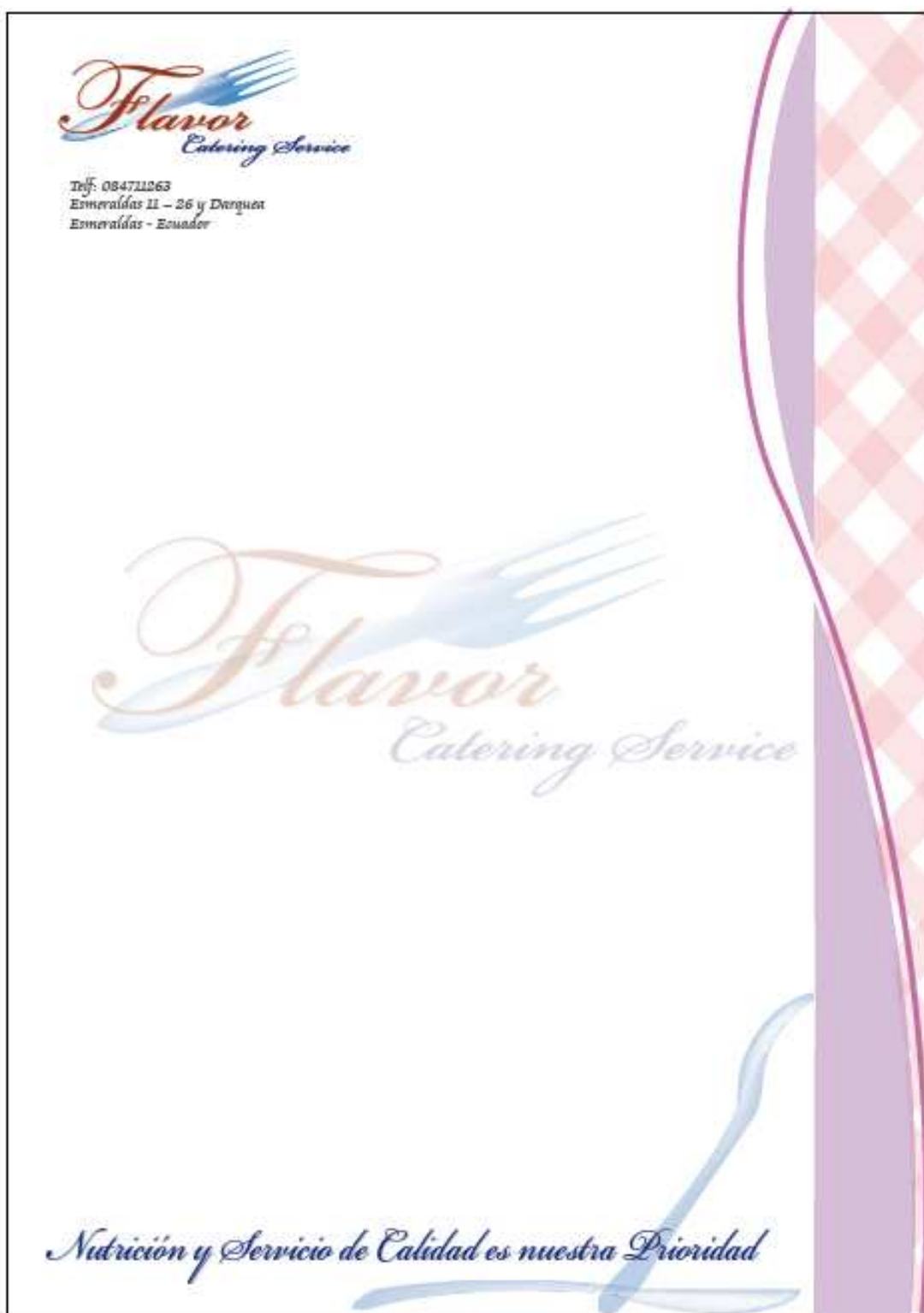
Anexo N° 03. Herramientas de Gestión Administrativa para el Servicio de Catering.



Sobre para Área Administrativa.



Medidas para sobre Área Administrativa



Hoja Membretada para Área Administrativa.



Anverso Tarjeta de Presentación Propietaria Servicio de Catering.



Reverso Tarjeta de Presentación Propietaria Servicio de Catering.

Anexo N° 04. Herramientas de Gestión Operativa para el Servicio de Catering.



Servilleta para Servicio de Catering.