

120 блюд с низкой себестоимостью

Блюда средиземноморской кухни

-10 закусочных блюд: Бейгл с домашним творогом и лососем; Киш лорен; Кубики овощного желе с сыром и фисташками; Овощи-гриль в пшеничной лепешке; Пирог с яйцами и зеленым салатом; Рулетки из сладкого перца с рассольным сыром и шпинатом; Салат с ветчиной; Салат с курицей и кукурузой; Салат с лососем слабой соли; Тосты с помидорами и греческой брынзой.

-5 первых блюд: Гаспаччо; Тыквенный крем-суп; Луковый суп; Крем-суп из капусты; Минестроне.

-10 основных блюд: Говяжья печень с картофелем и розмарином; Гуляш из говядины; Каннелони со шпинатом и сливками; Кассуле из фасоли с копченой колбасой и беконом; Овощная фриттата с белой фасолью; Рулет из курицы и савойской капусты, припущенный в соусе из белого вина; Сувлаки из курицы с овощным салатом; Треска с овощами-гриль; Тыква, запеченная с молодым рассольным сыром; Фрикассе из курицы с овощами и рисом.

-5 десертов: Груша в соусе из красного вина; Профитроли с заварным кремом; Шоколадная пана котта; Пудинг из тыквы с карамелью; Яблоки, запеченные с тростниковым сахаром.

Блюда паназиатской кухни

-10 закусочных блюд: Рисовые паровые клецки с начинкой из фасоли; Тофу, обжаренный в соусе терияки; Кальмар в имбирном маринаде; Вьетнамские овощные рулетки в рисовой бумаге; Шанхайские лепешки с овощами; Гедза со свининой; Темпура из овощей и курицы; Летнее кимчи из баклажан; Салат из водорослей чукка с кунжутом; Китайский салат со свинными ушками.

-5 первых блюд: Куриный суп-удон с овощами; Мисо-суп с двумя видами водорослей, тофу и яйцом; Рыбный бульон с клецками из карпа; Суп из лапши куксу с китайской капустой и грибами намеко; Суп из фасоли с жареным тофу.

-10 основных блюд: Свинина в кисло-сладком соусе; Дим-сам с мясом и китайской капустой; Гречневая лапша с грибами намеко; Токпокки с баклажанами; Кальмары с зеленой фасолью и соусом кимчи; Японские мясные шарики из курицы с соусом Унаги; Карп, обжаренный с дайконом; Мидии с рисом по-сычуаньски; Темпура из курицы; Шиитаке с овощами в соусе терияки.

-5 десертов: Желтые фрукты с соусом на основе соевого молока; Кейк из рисовой муки с карамелизованным бананом; Мятное суфле из тофу; Пюре из вяленых слив в слоеном тесте; Токийская пастила из фасоли.

Блюда русской кухни

-10 закусочных блюд: Буженина с листьями салата Корн и редисом; Винегрет с белой фасолью; Листья салата с семгой шеф-посола и рассольным сыром; Малосольная сельдь со свеклой и яйцом; Молодой щавель с капустой, морковью и кукурузой; Жареная салака с картофелем и солеными огурцами; Рисовый салат с мясокопченостями и зеленым горошком; Салат с ветчиной, грибами и кедровыми орешками; Закусочные блины с ветчиной и сыром; Теплая закуска из двух видов цветной капусты с фиолетовым луком и домашним майонезом.

-5 первых блюд: Картофельный суп-пюре с фрикадельками из трески; Куриный суп с яйцом и овощами; Полтавский борщ; Овощной бульон с капустой и манными клецками; Павловские щи.

-10 основных блюд: Свиная отбивная с шампиньонами и лапшой; Курица со шпинатом в корзинке из черного хлеба; Картофель, фаршированный беконом и сыром; Котлеты из тыквы с кедровыми орешками; Овощные голубцы из савойской капусты; Горбуша с картофельным пюре и маслом грецкого ореха; Картофель, запеченный с грибами; Куриная грудка с жареным картофелем и овощами; Пельмени овощные; Индейка, томленная с тыквой.

-5 десертов: Овсяное печенье; Рисовая запеканка с клубничным вареньем и крошками песочного теста; Гречневые блины с тремя видами соусов; Мороженое с засахаренными пшеничными хлопьями и карамельным соусом; Домашний кекс с черносливом.

Блюда кавказской и среднеазиатской кухни

-10 закусочных блюд: Гебжалия; Жареный сулугуни; Запеченная тыква, подмаринованная с базиликом; Лобио из белой фасоли с травами; Пхали со шпинатом и свеклой; Рулеты из баклажанов; Салат из курицы с виноградом; Салат из печеных овощей с булгуром; Салат из свеклы по-тбилиски; Хавиар - икра из баклажанов.

-5 первых блюд: Чихиртма; Пити; Харчо; Чечевичная похлебка; Лагман.

-10 основных блюд: Долма в виноградных листьях; Толма из свежих перцев; Толма из помидоров; Кучмачи; Овощи, приготовленные на мангале; Кюфта; Тжвжик; Аджабсанда; Харавач из языка; Кебаб из картофеля.

-5 десертов: Пахлава; Персики в меду; Кекс с карамельными грушами; Пирог с яблоками и корицей; Пастила из айвы.

На каждое блюдо есть технико-технологическая карта с расчетом белков, жиров, углеводов, калорийности, обоснование данных расчетов, акт контрольной проработки с технологическими потерями.