

ГУРМИКС®

ГОТОВЫЕ
РЕШЕНИЯ
ДЛЯ ВАШЕГО
БИЗНЕСА

ДРЕССИНГИ. САЛАТЫ.

Предназначены для технологов кулинарных производств

ДРЕССИНГИ



ИМБИРНЫЙ



МАНГОВЫЙ



БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ



КРЕМ-БАЛЬЗАМИК



ЛИМОННО-ЧЕСНОЧНЫЙ



ОРИЕНТАЛЬНЫЙ



ФРАНЦУЗСКИЙ
ВИНЕГРЕТ



5 СЕКРЕТОВ УСПЕХА

ТРЕНД

Салат - один из главных трендов питания жителей крупных и средних городов, который считается полезным и необходимым организму для здоровья и красоты.

ПОРЦИОННОСТЬ

Порционная герметичная упаковка это самый удобный способ взять индивидуальную порцию салата домой, на природу или в поездку.

НОВЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ВКУСЫ

Разнообразие дрессингов позволяет создать десятки различных салатов под разные вкусы и типы потребителей: от вегетарианцев до любителей мясного и экзотического.

ЕВРОПЕЙСКИЙ ОПЫТ

В европейских торговых сетях (Германия, Франция и тд) порционные салаты практически вытеснили салаты для раздачи. Европейский потребитель оценил удобство, гигиеничность и внешний вид такой подачи салатов.

ЦЕНОВАЯ ДОСТУПНОСТЬ

Подбор ингредиентов позволяет сформировать себестоимость салатов в любом ценовом диапазоне: от массового до премиум сегмента.



АНКЕТИРОВАНИЕ НАУЗА





САЛАТ В СТИЛЕ «КАПРЕЗЕ» СО СВЕКЛОЙ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свеклу помыть, сбрызнуть маслом и запечь в пароконвектомате при температуре 130°C в течение 30 минут, затем очистить. Помидоры промыть, удалить плодоножку. Овощи и сыр нарезать крупными кубиками.

Салат листовой промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Капусту пекинскую нарезать крупной шашкой.

На дно контейнера выложить микс салата, сверху - отдельно друг от друга овощи и сыр.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Свекла свежая	72	60*	342	270*
Подсолнечное масло	15	15	30	30
Помидоры свежие	65	60	265	260
Сыр "Адыгейский"	55	55	150	150
Микс салата:		80		200
Салат листовой	45	40	110	100
Пекинская капуста	45	40	110	100
Дрессинг: "Бальзамик"/ "Крем-Бальзамик"	70	70	200	150
Выход:		1 порция		1000

*- вес запеченной и очищенной свеклы



САЛАТ С МОЛОДОЙ СВЕКЛОЙ И БРЫНЗОЙ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свеклу помыть, сбрызнуть маслом и запечь при температуре 130°C в течение 30 минут, затем очистить. Грейпфрут промыть, очистить от кожуры и белой пленки, разделить на дольки.

Свеклу, грейпфрут и сыр нарезать крупными кубиками. Орехи кедровые слегка поджарить на сухой сковороде.

Салат листовой промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Капусту пекинскую нарезать крупной шашкой.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Свекла свежая	96	80	317	250*
Масло подсолнечное	15	15	30	30
Грейпфрут свежий	55	50	229	205
Сыр "Брынза"	60	60	190	190
Орехи кедровые	8	8	27	25
Микс салата:		80		200
Салат листовой	46	40	110	100
Пекинская капуста	46	40	110	100
Дрессинг: "Бальзамик"/"Ориentalь"/"Крем-Бальзамик"	50	50	200	150
Выход:		1 порция		1000

*- вес запеченной и очищенной свеклы



ТЕПЛЫЙ САЛАТ С СЕЗОННЫМИ ОВОЩАМИ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе куриное посолить, поперчить, сбрызнуть подсолнечным маслом и запечь в пароконвектомате при температуре 170°C в течение 15 минут до готовности, нарезать ломтиками. Овощи промыть, очистить от семян, удалить плодоножки, затем нарезать на крупные ломтики, сбрызнуть подсолнечным маслом, посолить, посыпать мелко рубленным чесноком и запечь в пароконвектомате при температуре 200°C в течение 15 минут до готовности.

Салат листовой промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Капусту пекинскую нарезать крупной шашкой.

На дно контейнера выложить микс салата, сверху - отдельно друг от друга запеченные овощи.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Филе куриное (охл.)	52	40*	195	130*
Баклажаны свежие	36	30*	195	130*
Перец болгарский свежий	39	30*	195	130*
Кабачки/ Цукини свежие	39	30*	182	115*
Грибы шампиньоны свежие	39	30*	180	130*
Лук репчатый красный	26	20*	103	75*
Чеснок свежий	6	5	12	10
Соль, перец ч/м по вкусу				
Микс салата:		80		200
Салат листовой	45	40	110	100
Капуста пекинская	45	40	110	100
Дрессинг: "Французский винегрет"/"Имбирный"/"Ориentalь"/"Бальзамик"		50		150
Выход:		1 порция		1000

*- вес запеченных филе
*- вес запеченных овощей



САЛАТ С ТЫКВОЙ И СЫРОМ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Очищенную от кожицы и зерен тыкву нарезать крупными кубиками, посыпать тростниковым сахаром и запечь в пароконвектомате при температуре 200-210°C до карамелизации сахара. Сыр нарезать крупными кубиками. Семечки слегка обжарить на сухой сковороде.

Салат листовой промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Капусту пекинскую нарезать крупной шашкой.

В контейнер на дно выложить микс салата, сверху - отдельно друг от друга карамелизованную тыкву, сыр и семечки тыквы.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Тыква свежая	158	110	439	370
Сахар тростниковый	25	20	70	50
Масса карамелизованной тыквы		100		340
Сыр "Брынза"	55	50	140	140
Семечки тыквенные	16	15	36	35
Микс салата:		80		350
Салат листовой	44	40	201	175
Капуста пекинская	44	40	201	175
Дрессинг: "Манговый"/Французский винегрет"/ "Имбирный"/"Лимонно-чесночный"		70		150
Выход:		1 порция		1000



САЛАТ «ЭЛЬ-ГРЕКО»

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Подготовить овощи: огурцы, редис, помидор промыть, удалить плодоножку. Огурцы и помидоры нарезать крупными кубиками, редис - дольками, очищенный лук - кольцами, с маслин сцедить лишнюю жидкость. Сыр нарезать крупными кубиками.

Салат листовой промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Капусту пекинскую нарезать крупной шашкой.

На дно контейнера выложить микс салата, сверху - отдельно друг от друга овощи и сыр.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Огурцы свежие	53	50	200	195
Редис свежий	28	25	96	90
Помидоры свежие	35	30	132	120
Маслины	29	20	84	60
Лук красный репчатый	12	10	44	40
Сыр "Брынза"	40	40	150	150
Микс салата:	70	80	230	200
Салат листовой	45	40	110	100
Капуста пекинская	45	40	110	100
Дрессинг: "Франзуский винегрет"/"Имбирный"/"Лимонно-чесночный"		50		150
Выход:		1 порция		1000



САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ С ФРУКТАМИ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Киви очистить, у груши и яблока удалить семенное гнездо, нарезать крупными кубиками. Сельдерей нарезать ломтиками, сыр - крупными кубиками.

Салат листовой промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Капусту пекинскую нарезать крупной шашкой.

На дно контейнера выложить микс салата, сверху - отдельно друг от друга фрукты, сельдерей и сыр, посыпать брусникой, украсить веточкой мяты.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Груша свежая	49	45	220	200
Яблоко свежее	33	30	173	155
Киви свежее	45	40	130	120
Сыр "Фета"	30	30	105	105
Сельдерей свежий	25	20	70	60
Брусника с\м	6	5	32	30
Мята свежая	3	2	6	5
Микс салата:	60	80	125	200
Салат листовой	43	40	110	100
Капуста пекинская	43	40	110	100
Дрессинг: "Манговый"/"Лимонно-Чесночный"		50		150
Выход:		1 порция		1000



САЛАТ «ЛЕТНИЙ»

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Огурец помыть, удалить плодоножку, нарезать средними кубиками. Помидоры черри помыть, нарезать пополам. Очищенный лук нарезать кольцом, с кукурузы сцедить лишнюю жидкость.

Салат листовой промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Капусту пекинскую нарезать крупной шашкой.

На дно контейнера выложить микс салата, сверху - отдельно друг от друга овощи.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Помидоры черри свежие	57	50	242	220
Огурец свежий	47	45	208	200
Кукуруза консервированная	42	30	200	160
Лук репчатый красный	11	10	77	70
Микс салата:	60	80	255	200
Салат листовой	43	40	110	100
Капуста пекинская	43	40	110	100
Дрессинг: "Лимонно-чесночный"/"Французский винегрет"		50		150
Выход:		1 порция		1000



САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» С КУРИЦЕЙ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриное филе посолить, поперчить, сбрызнуть подсолнечным маслом и запечь в пароконвектомате при температуре 170°C в течение 15 минут до готовности, нарезать тонкими ломтиками. Багет нарезать кубиком 1*1 см, подсушить в пароконвектомате при температуре 170°C до появления золотистого цвета. Помидоры черри разрезать пополам, сыр натереть на мелкой терке.

Салат листовой промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Капусту пекинскую нарезать крупной шашкой.

На дно контейнера выложить микс салата, сверху - отдельно друг от друга куриное филе, помидоры черри, гренки, посыпать сыром «Пармезан».

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Куриное филе (охл)	73	55*	307	240*
Масло подсолнечное	15	15	30	30
Соль, перец ч/м по вкусу				
Помидоры черри	46	40	189	165
Сыр "Пармезан"	15	15	35	35
Багет	20	20	66	60
Микс салата:	70	80	330	330
Салат листовой	43	40	189	165
Капуста пекинская	43	40	189	165
Соус "Цезарь"		50		200
Выход:		1 порция		1000

*- вес запеченного куриного филе



САЛАТ «ХАРБИНСКИЙ»

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Лапшу фунчозу залить горячей водой на 5-7 минут для набухания, затем слить воду (фунчозу при необходимости нарезать). Грибы залить горячей водой и проварить 15-20 минут до мягкости, затем удалить плодоножку и нарезать крупными ломтиками. Капусту краснокочанную, очищенный перец болгарский, огурец и лук нарезать соломкой.

На дно контейнера выложить капусту, сверху - отдельно друг от друга грибы и овощи, посыпать кунжутом.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Капуста краснокочанная свежая	156	70	360	300
Лапша фунчоза	10	40*	40	160*
Перец болгарский свежий	104	50	222	185
Огурец свежий	55	30	130	120
Грибы муэр	4	30*	11	90*
Кунжут	1	1	2	2
Дрессинг "Ориенталь"		50		150
Выход:		1 порция		1000

*- вес набухшей фунчозы

*- вес набухших грибов



САЛАТ С ЦЫПЛЕНКОМ И ЛЕТНИМИ ОВОЩАМИ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриное филе посолить, поперчить, сбрызнуть подсолнечным маслом и запечь в пароконвектомате при температуре 170°C в течение 15 минут до готовности, нарезать тонкими ломтиками. Огурцы и сыр нарезать крупными кубиками, редис - дольками.

Салат листовой промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Капусту пекинскую нарезать крупной шашкой.

В контейнер на дно выложить микс салата, сверху - отдельно друг от друга куриное филе, овощи и сыр.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Филе куриное (охл)	70	55*	216	180*
Сыр "Фета"	35	35	140	140
Огурец свежий	45	40	135	130
Редис свежий	35	30	121	90
Маслины	30	20	121	90
Соль, перец ч/м по вкусу				
Микс салата:		80		200
Салат листовой	43	40	110	100
Капуста пекинская	43	40	110	100
Дрессинг: "Ориенталь"/"Бальзамик"/"Манговый"		50		150
Выход:		1 порция		1000

*- вес запеченного куриного филе



САЛАТ «ВОСТОЧНЫЙ»

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мякоть говядины отварить, нарезать тонкой соломкой. Овощи промыть, нарезать брусочками, кинзу мелко порубить.

Салат листовой промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Капусту пекинскую нарезать крупной шашкой.

В контейнер на дно выложить микс салата, сверху - отдельно друг от друга говядину, овощи и зелень, посыпать кунжутом.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Говядина мякоть	78	60*	377	290*
Огурец свежий	32	30	135	150
Перец болгарский свежий	39	30	169	150
Кинза свежая	6	5	28	25
Семя кунжута	1	1	5	5
Микс салата:		80		200
Салат листовой	43	40	110	100
Капуста пекинская свежая	43	40	110	100
Дрессинг "Ориенталь"		50		150
Выход:		1 порция		1000

*- вес отваренной говядины



САЛАТ С ФАСОЛЬЮ И КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

На разогретом подсолнечном масле обжарить печень куриную до готовности, посолить, поперчить. Лук очистить, нарезать пером, сыр - крупными кубиками. С фасоли сцедить лишнюю жидкость (промыть при необходимости).

Салат листовой промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Капусту пекинскую нарезать крупной шашкой.

На дно контейнера выложить микс салата, сверху - отдельно друг от друга печень, сыр, фасоль. При подаче посыпать зеленью укропа.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Печень куриная	90	70*	308	220*
Масло подсолнечное	20	20	30	30
Соль, перец ч\м по вкусу				
Фасоль красная консервированная	39	30	182	140
Сыр "Брынза"	30	30	155	155
Помидоры черри	22	20	87	80
Лук репчатый красный	12	10	66	60
Микс салата:	80	80	220	200
Салат листовой	43	40	110	100
Капуста пекинская свежая	43	40	110	100
Дрессинг: "Ориенталь"/"Бальзамик"/"Имбирный"		50		150
Выход:		1 порция		1000

*- вес жареной печени

САЛАТ «ВАЛЬДОРСКИЙ»

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Яблоко, грейпфрут и сыр Брынзу нарезать крупными кубиками, сельдерей - ломтиками.

Салат листовой промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Капусту пекинскую нарезать крупной шашкой. Чернослив бланшировать 1-2 минуты в горячей воде.

В контейнер на дно выложить микс салата, сверху - отдельно друг от друга фрукты, сыр, орехи и чернослив.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Яблоко зеленое свежее	49	45	179	160
Сыр "Брынза"	40	40	145	150
Грейпфрут	45	40	163	150
Сельдерей свежий	24	20	98	90
Чернослив	16	15	78	75
Орех грецкий	11	10	42	40
Микс салата:	70	80	180	200
Салат листовой	43	40	103	90
Капуста пекинская	43	40	103	90
Дрессинг "Лимонно-чесночный"		50		150
Выход:		1 порция		1000

СОЛНЕЧНОЕ МЕНЮ





ТУНА САЛАТ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Яйцо куриное отварить в подсоленной воде в течение 5-7 минут до готовности, залить холодной водой, затем очистить и нарезать на дольки.

Тунец консервированный произвольно нарезать (поломать). Огурец свежий нарезать крупными кубиками, помидоры черри - пополам, у маслин сцедить лишнюю жидкость.

Салат Айсберг и Романо промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Салат Руккола промыть холодной водой, смешать с салатом Айсберг и Романо.

На дно контейнера выложить микс салата, в верхний вкладыш - тунец консервированный, огурец, помидоры черри, яйцо куриное, маслины.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Огурец свежий	68	65	189	180
Тунец консервированный	84	60	231	165
Помидоры черри	55	50	159	145
Яйцо куриное	1 шт	40	3 шт	115
Маслины	42	30	119	85
Микс салата:	50	50	140	140
Салат Айсберг	23	20	69	60
Салат Романо	23	20	69	60
Салат Руккола	11	10	23	20
Дрессинг "Лимонно-чесночный"	70	70	200	200
Выход:		1 порция		1000



САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» ПО-АЗИАТСКИ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе куриное нарезать на небольшие кубики, запанировать в кукурузном крахмале, обжарить на разогретом подсолнечном масле до готовности, выложить на бумажное полотенце для удаления лишнего жира. На разогретую сковороду влить соус «Терияки», выложить куриные попсы и аккуратно перемешать.

Огурец нарезать ломтиками, помидоры - дольками, сыр натереть на тёрке.

Салат Айсберг и Романо промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Салат Руккола промыть холодной водой, смешать с салатом Айсберг и Романо.

На дно контейнера выложить микс салата, в верхний вкладыш - куриные попсы, посыпанные семенами кунжута, огурцы, помидоры черри, сыр.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Куриные попсы в соусе:	111	110	392	390
Куриное филе (охл.)	91	90	312	310
Крахмал кукурузный	7	7	20	20
Масло подсолнечное	20	20	30	30
Соус "Терияки"	25	25	60	60
Помидоры черри	33	30	115	105
Огурец свежий	23	20	75	70
Сыр "Пармезан"	16	15	52	50
Семена кунжута	1	1	3	3
Микс салата:	60	60	210	210
Салат Айсберг	28	25	92	80
Салат Романо	28	25	92	80
Салат Руккола	11	10	57	50
Дрессинг "Цезарь"	70	70	200	200
Выход:		1 порция		1000

Гурмикс
Салат
Цезарь
по-азиатски

Калорийность
100 г/100 г
Жиры
0,8 г
Углеводы
1,3 г
Соль
0,5 г



САЛАТ «НЕАПОЛИТАНСКИЙ»

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Пасту фарфалле отварить в подсоленной воде до готовности, слить, промыть холодной водой. Яйцо перепелиное отварить в подсоленной воде 4-5 минут, залить холодной водой, очистить, нарезать пополам.

Ветчину нарезать тонкими ломтиками, помидоры черри - дольками, у маслин сцедить лишнюю жидкость.

Салат Айсберг и Романо промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Салат Руккола промыть холодной водой, смешать с салатом Айсберг и Романо.

На дно контейнера выложить микс салата, в верхний вкладыш - пасту фарфалле, ветчину, яйцо перепелиное, помидоры черри, маслины.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Яйцо перепелиное	2 шт	30	6 шт	95
Паста фарфалле	28	70*	88	220*
Ветчина	52	50	157	155
Помидоры черри	33	30	99	90
Маслины	35	25	112	80
Микс салата:	60	60	190	190
Салат Айсберг	28	25	92	80
Салат Романо	28	25	92	80
Салат Руккола	11	10	23	20
Дрессинг: "Ориенталь"/"Бальзамик"/"Имбирный"	70	70	200	200
Выход:		1 порция		1000

*- вес отваренных макарон



САЛАТ «ФИТНЕС-ЭНЕРДЖИ»

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Очищенную морковь нарезать тонкой соломкой, сельдерей - ломтиком, апельсины почистить, нарезать дольки пополам. Изюм, грецкие орехи перебрать при необходимости.

Салат Айсберг и Романо промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Салат Руккола промыть холодной водой, смешать с салатом Айсберг и Романо.

На дно контейнера выложить микс салата, в верхний вкладыш - апельсин, сельдерей, морковь, грецкий орех, изюм. Морковь посыпать семенами льна, украсить веточкой мяты.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Апельсин свежий	73	55	266	200
Сельдерей свежий	47	40	177	150
Морковь свежая	37	30	126	120
Изюм	26	25	99	95
Орех грецкий	21	20	78	75
Семя льна	1	1	5	5
Мята свежая	2	1	4	3
Микс салата:	50	50	185	185
Салат Айсберг	23	20	80	70
Салат Романо	23	20	80	70
Салат Руккола	11	10	40	35
Дрессинг "Лимонно-чесночный"	70	70	200	200
Выход:		1 порция		1000



САЛАТ «КАРПАТСКИЙ» С БРЫНЗОЙ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

На разогретом подсолнечном масле обжарить лук до полуготовности, добавить печень, посолить, поперчить и обжарить до готовности. Перец болгарский сбрызнуть подсолнечным маслом и запечь при температуре 180°C в течение 15 минут до готовности, готовый перец накрыть фольгой на 10-15 минут, затем с перца снять кожицу и нарезать соломкой. Багет нарезать кубиком 1x1 см и запечь при температуре 140°C в течение 5-10 минут до появления золотистой корочки. Помидоры нарезать дольками, огурцы ломтиками, сыр крупными кубиками.

Салат Айсберг и Романо промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Салат Руккола промыть холодной водой, смешать с салатом Айсберг и Романо.

На дно контейнера выложить микс салата, в верхний вкладыш - печень куриную, обжаренную с луком, перец болгарский запеченный, сухарики, помидоры, огурцы, сыр.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Печень куриная (охл.)	132	110*	306	255*
Масло подсолнечное	20	20	30	30
Соль, перец ч/м по вкусу				
Помидоры свежие	57	50	126	115
Перец болгарский свежий	58	30	136	70
Огурец свежий	32	30	63	60
Лук репчатый свежий	35	30	76	70
Сыр "Брынза"	35	35	80	80
Багет	10	10	30	30
Микс салата:	65	65	150	150
Салат Айсберг	28	25	69	60
Салат Романо	28	25	69	60
Салат Руккола	16	15	34	30
Дрессинг "Бальзамик"/"Французский винегрет"/"Цезарь"	70	70	200	200
Выход:		1 порция		1000

*- вес готовой печени

*- вес очищенного и запеченного перца



САЛАТ «ИТАЛЬЯНО»

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Пасту фузилли отварить в подсоленной воде до готовности. Ветчину нарезать тонкими пластинками, помидоры черри - пополам. Орехи грецкие перебрать, при необходимости порубить, у сыра и маслин сцедить лишнюю жидкость.

Салат Айсберг и Романо промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Салат Руккола промыть холодной водой, смешать с салатом Айсберг и Романо.

На дно контейнера выложить микс салата, в верхний вкладыш - пасту фузилли, ветчину, помидоры черри, сыр, маслины, грецкие орехи.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Паста фузилли	32	80*	92	230*
Сыр "Моцарелла"	90	50	261	145
Помидоры черри	38	35	115	105
Ветчина	32	30	92	90
Орехи грецкие	21	20	61	60
Маслины	21	15	56	40
Микс салата:	55	55	160	160
Салат Айсберг	23	20	69	60
Салат Романо	23	20	69	60
Салат Руккола	16	15	46	40
Дрессинг: "Ориенталь"/"Бальзамик"/"Имбирный"	70	70	200	200
Выход:		1 порция		1000

*- вес отваренных макарон



САЛАТ «ТАБУЛЕ» С КРЕВЕТКАМИ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Креветки разморозить, очистить от панциря и удалить кишечную венку, отварить в подсоленной воде в течение 3-5 минут. Киноа отварить до готовности.

Огурец нарезать кубиками, помидоры черри - дольками, у маслин и сыра сцедить лишнюю жидкость.

Салат Айсберг и Романо промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Салат Руккола промыть холодной водой, смешать с салатом Айсберг и Романо.

На дно контейнера выложить микс салата, в верхний вкладыш - огурцы, помидоры черри, сыр, маслины, киноа, креветки.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Креветки тигровые с\м	105	80*	441	210*
Крупа киноа	12	50*	32	130*
Огурец свежий	42	40	105	100
Помидоры черри свежие	33	30	88	80
Сыр "Мини-моцарелла"	50	25	126	70
Маслины	21	15	63	40
Микс салата:	70	70	200	200
Салат Айсберг	28	25	92	80
Салат Романо	28	25	92	80
Салат Руккола	23	20	46	40
Дрессинг: "Лимонно-чесночный"/"Французский винегрет"		70		200
Выход:		1 порция		1000

*- вес очищенных и отваренных креветок

*- вес отваренной крупы



САЛАТ «БАЛКАНСКИЙ»

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Грушу нарезать тонкими пластинками, обжарить на сковороде с добавлением подсолнечного масла и тростникового сахара до карамелизации.

Перец болгарский нарезать ломтиками, сбрызнуть подсолнечным маслом и запечь при температуре 180°C в течение 15 минут, до готовности. Готовый перец накрыть фольгой на 10-15 минут, затем снять кожицу.

Филе куриное копченое нарезать тонкими ломтиками, сыр - кубиками, орехи грецкие перебрать, при необходимости, порубить.

Салат Айсберг и Романо промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Салат Руккола промыть холодной водой, смешать с салатом Айсберг и Романо.

На дно контейнера выложить микс салата, в верхний вкладыш - карамелизованную грушу, запеченный перец, куриное филе копченое, сыр, орехи грецкие.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Груша	94	80*	271	230*
Сахар тростниковый	15	15	25	25
Масло подсолнечное	15	15	30	30
Куриное филе копченое	56	55	162	160
Перец болгарский свежий	78	40*	224	115*
Сыр "Брынза"	30	30	95	95
Орех грецкий	20	20	60	60
Микс салата:	60	60	170	170
Салат Айсберг	23	25	80	70
Салат Романо	23	25	80	70
Салат Руккола	11	10	34	30
Дрессинг "Лимонно-чесночный"	70	70	200	200
Выход:		1 порция		1000

*- вес карамелизованной груши

*- вес очищенного и запеченного перца



САЛАТ «ПИНО-НУАР»

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриное филе посолить, поперчить, сбрызнуть подсолнечным маслом и запечь при температуре 180°C в течение 15 минут до готовности, нарезать брусочками.

Яблоко нарезать брусочками, сельдерей - ломтиками, виноград нарезать пополам, удалить косточки. Орехи грецкие перебрать, при необходимости порубить.

Салат Айсберг и Романо промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Салат Руккола промыть холодной водой, смешать с салатом Айсберг и Романо.

На дно контейнера выложить микс салата, в верхний вкладыш - куриное филе, виноград, яблоко, сельдерей, орехи грецкие.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Куриное филе (охл.)	82	65*	241	190*
Масло подсолнечное	10	10	20	20
Соль, перец ч/м по вкусу				
Виноград красный свежий	72	70	208	200
Яблоко свежее	45	40	128	115
Сельдерей свежий	41	35	110	100
Орех грецкий	16	15	36	35
Микс салата:	65	65	190	190
Салат Айсберг	28	25	92	80
Салат Романо	28	25	92	80
Салат Руккола	12	10	34	30
Дрейсинг "Лимонно-чесночный"	70	70	200	200
Выход:		1 порция		1000

*- вес запеченного куриного филе

САЛАТ С ПЕЧеным ПЕРЦем КИМ-ЧИ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кус-кус отварить в подсоленной воде до готовности. Перец болгарский нарезать крупными ломтиками, сбрызнуть подсолнечным маслом и запечь при температуре 180°C в течение 15 минут, готовый перец накрыть фольгой и оставить на 15 минут, затем удалить кожицу и заправить соусом «Ким-чи». Ветчину нарезать тонкими ломтиками, сыр - кубиками, помидоры черри - дольками, у маслин и оливок сцедить лишнюю жидкость.

Салат Айсберг и Романо промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Салат Руккола промыть холодной водой, смешать с салатом Айсберг и Романо.

На дно контейнера выложить микс салата, в верхний вкладыш - перец болгарский с ким-чи, ветчину, помидоры черри, маслины, оливки, сыр.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Ветчина	66	65	172	170
Крупа кус-кус	10	50*	26	130*
Сыр "Брынза"	46	45	122	120
Перец болгарский свежий	78	60	214	165
Масло подсолнечное	5	5	15	15
Вес печеного перца		40		110
Соус "Ким-чи"	5	5	15	15
Помидоры черри	22	20	66	60
Оливки	21	15	49	35
Маслины	21	15	49	35
Микс салата:	65	65	170	170
Салат Айсберг	28	25	80	70
Салат Романо	28	25	80	70
Салат Руккола	17	15	34	30
Дрессинг: "Ориенталь"/"Бальзамик"/"Имбирный"	70	70	200	200
Выход:		1 порция		1000

*- вес отваренной крупы



САЛАТ «ПО-СЕУЛЬСКИ»

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриное филе нарезать на небольшие кубики, запанировать в кукурузном крахмале, обжарить на разогретом подсолнечном масле до готовности, выложить на бумажное полотенце для удаления лишнего жира. На разогретую сковороду влить соус «Сладкий чили», выложить куриные попсы и аккуратно перемешать.

Рис отварить в подсоленной воде до готовности (при необходимости промыть холодной водой). Перец болгарский нарезать ломтиками, сбрызнуть подсолнечным маслом и запечь при температуре 180°C в течение 15 минут до готовности, готовый перец накрыть фольгой на 15 минут, затем снять кожицу. Помидоры нарезать дольками, огурцы и сыр крупными кубиками.

Салат Айсберг и Романо промыть холодной водой, удалить плодоножку, нарезать крупно. Салат Руккола промыть холодной водой, смешать с салатом Айсберг и Романо.

На дно контейнера выложить микс салата, в верхний вкладыш - куриное филе в соусе «Сладкий чили», рис, перец болгарский печеный, помидоры, огурцы, сыр.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Куриные попсы в соусе:	100	100	210	210
Куриное филе (охл.)	80	80	195	195
Крахмал кукурузный	7	7	10	10
Масло подсолнечное	15	15	20	20
Соус "Сладкий чили"	25	25	45	45
Рис "Смесь 4 вида"	25	75*	55	165*
Огурец свежий	47	45	99	95
Перец болгарский свежий	58	30*	136	70*
Помидоры свежие желтые	33	30	71	65
Сыр "Брынза"	31	30	68	65
Микс салата:	60	60	130	130
Салат Айсберг	28	25	57	50
Салат Романо	28	25	57	50
Салат Руккола	11	10	34	30
Дрессинг: "Ориенталь"/"Бальзамик"	70	70	200	200
Выход:		1 порция		1000

*- вес очищенного и запеченного перца

*- вес отваренного риса





САЛАТ И
КОМПАНИЯ



МИКС-САЛАТ С ЛОБИО ИЗ ФАСОЛИ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для микс-салата рукколу, радиччио, айсберг, лолло-росса и пекинский салат промыть, очистить, высушить. Листья произвольно разорвать и смешать между собой. Черри томаты промыть, удалить плодоножку и разрезать пополам. Моцареллу, оливки и маслины освободить от рассола. Багет нарезать под углом 45° на тонкие слайсы и подсушить в жарочном шкафу при температуре 160°C 3 минуты.

Для лобби - фасоль освободить от сока и измельчить в блендере с добавлением чеснока, кинзы и растительного масла до пюреобразной консистенции.

При подаче в ячейки бокса выложить: микс-салат, лобби из фасоли, томаты черри, моцарелла, маслины, оливки, тосты, сверху овощи сбрызнуть маслом, рядом с микс салатом в соуснике с крышкой разместить соус.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Микс-салат п/ф:		35		140
Руккола	6	5	24	20
Салат Радиччио	7	5	28	20
Салат Айсберг	7	5	28	20
Салат Лолло-росса	12	10	48	40
Капуста пекинская	12	10	48	40
Томаты черри свежие	40	40	160	160
Сыр "Моцарелла-мини"	50	50	200	200
Оливки	8	8	32	32
Маслины	7	7	28	28
Багет злаковый для тостов	23	20*	92	80*
Лобби из фасоли п/ф:		60		240
Фасоль красная	77	55	308	220
Чеснок	4	3	16	12
Кинза (зелень)	3	2	12	8
Масло растительное	5	5	20	20
Дрессинг: "Ориенталь"/"Французский винегрет"	30	30	120	120
Выход:		1 порция		1000

*- вес багета после подсушивания



ШЕФ-САЛАТ С ЛОСОСЕМ И БРОККОЛИ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для микс-салата рукколу, радиччио, айсберг, лолло-росса и пекинский салат промыть, очистить, высушить. Листья порвать и смешать между собой. Брокколи дефростировать при комнатной температуре, не разделяя соцветия между собой. Сельдерей очистить и нарезать поперек толщиной 1 см. Филе лосося нарезать крупными кубиками размером 3x3 см.

При подаче в ячейки бокса выложить: микс-салат, брокколи, ломтики лосося, сельдерей. Сверху на микс-салат выложить кусочки сыра и посыпать семенами кунжута. Рядом с микс-салатом в соуснике с крышкой разместить соус.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Микс-салат п/ф:		35		140
Руккола	6	5	24	20
Салат Радиччио	7	5	28	20
Салат Айсберг	7	5	28	20
Салат Лолло-росса	12	10	48	40
Капуста пекинская	12	10	48	40
Лосось с/с	52	50	208	200
Сельдерей (стебель)	35	30	140	120
Брокколи с/м	75	70	300	280
Сыр творожный	35	35	140	140
Семя кунжута	1	1	4	4
Дрессинг: "Имбирный"/"Лимонно-Чесночный"	30	30	120	120
Выход:		1 порция		1000

МИКС-САЛАТ С ПЕРЕЧНОЙ САЛЬСОЙ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для микс-салата рукколу, радиччио, айсберг, лолло-росса и пекинский салат промыть, очистить, высушить. Листья произвольно порвать и смешать между собой. Маслины освободить от рассола. Багет нарезать под углом 45° на тонкие слайсы и слегка подсушить в жарочном шкафу при температуре 160°C 3 минуты. Яйцо куриное варить до кипения, выдержать 12 мин в этой же горячей воде, затем опустить в холодную воду, очистить и разрезать на 2 части. Ветчину нарезать тонким кольцом.

Для сальсы - перец болгарский промыть и выложить целиком на пергамент в гастроемкость, сбрызнуть маслом и запечь в пароконвектомате при температуре 160°C до образования темного колера сверху. Затем вынуть и поместить в п/э пакет на 15 мин. Снять кожу, удалить косточки. Перец готовый измельчить в блендере с добавлением лука, кинзы до пюреобразной консистенции и солить по вкусу.

При сервировке в ячейки бокса выложить: микс-салат, сальсу перечную, сверху посыпать кукурузой, ветчину, маслины, яйцо куриное, тосты, в ячейку с микс-салатом налить соус в соусник с крышкой.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Микс-салат п/ф:		35		140
Руккола	6	5	24	20
Салат Радиччио	7	5	28	20
Салат Айсберг	7	5	28	20
Салат Лолло-росса	12	10	48	40
Капуста пекинская	12	10	48	40
Яйцо куриное	1,25 шт.	50	5 шт.	200
Ветчина	40	40	160	160
Маслины	21	15	84	60
Багет злаковый для тостов	23	20*	92	80*
Сальса перечная п/ф:		60		240
Перец болгарский свежий	73	55	292	220
Лук красный	8	6	32	24
Кинза (зелень)	5	4	20	16
Соль	0,1	0,1	0,4	0,4
Кукуруза консерв.	7	5	28	20
Дрессинг "Французский винегрет"	30	30	120	120
Выход:		1 порция		1000

*- вес багета после подсушивания





КОББ-САЛАТ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для микс-салата рукколу, радиччио, айсберг, лолло-росса и пекинский салат промыть, очистить, высушить. Листья порвать и смешать между собой. Черри томаты промыть и разрезать пополам. Перепелиное яйцо отварить при кипении 3-5 минут, охладить в воде. Огурец свежий нарезать кольцом. Авокадо очистить от кожи и косточки, нарезать ломтиком поперек толщиной 0,5 см. Филе куриное посолить, поперчить, добавить розмарин, масло растительное и запекать в пароконвектомате в режиме «жар» при температуре 180°C 10мин, остудить и нарезать ломтиком. Бекон выложить на пергамент в гастроемкость и запекать в пароконвектомате при температуре 160°C до коричневого цвета, остудить. Сыр «Дор-блю» разломать на куски.

При сервировке в ячейки бокса выложить: микс-салат, сыр «Дор-блю», черри томаты, яйцо перепелиное, ломтики филе куриного, огурец свежий, авокадо, бекон, в ячейку с микс-салатом налить соус в соусник с крышкой.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Микс-салат п/ф:		35		140
Руккола	6	5	24	20
Салат Радиччио	7	5	28	20
Салат Айсберг	7	5	28	20
Салат Лолло-росса	12	10	48	40
Капуста пекинская	12	10	48	40
Яйцо перепелиное	1,5 шт.	30	6 шт.	120
Сыр "Дор-блю"	20	20	80	80
Помидоры черри	40	40	160	160
Огурец свежий	28	25	112	100
Авокадо свежий	70	30	280	120
Филе куриное	80	50*	320	200*
Соль	1	1	4	4
Перец черный	0,01	0,01	0,04	0,04
Масло растительное	5	5	20	20
Розмарин	0,1	0,1	0,4	0,4
Бекон варено-копченый	40	15*	160	60
Дрессинг: "Французский винегрет"/"Имбирный"/"Ориенталь"	30	30	120	120
Выход:		1 порция		1100

*- вес запеченного филе

МИКС-САЛАТ С ТУНА-ПАСТОЙ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для микс-салата рукколу, радиччио, айсберг, лолло-росса и пекинский салат промыть, очистить, высушить. Листья произвольно порвать и смешать между собой. Яйцо куриное отварить до кипения, выдержать 12 мин в горячей воде, затем опустить в холодную воду, очистить и разрезать пополам. Черри томаты промыть, удалить плодоножку и разрезать пополам. Маслины освободить от рассола. Багет нарезать под углом 45° на тонкие слайсы и слегка подсушить в жарочном шкафу при температуре 160°C 3 минуты.

Для тунца-пасты: мякоть тунца освободить от жидкости и измельчить в блендере, добавить измельченные в крошку - лук красный, яблоки, сельдерей, заправить майонезом и размешать до однородной консистенции.

При сервировке в ячейки бокса выложить: микс-салат, тунца-пасту, томаты черри, яйцо куриное, маслины, тосты, в ячейку с микс-салатом налить соус в соусник с крышкой.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Микс-салат п/ф:		35		140
Руккола	6	5	24	20
Салат Радиччио	7	5	28	20
Салат Айсберг	7	5	28	20
Салат Лолло-росса	12	10	48	40
Капуста пекинская	12	10	48	40
Паста из тунца п/ф:		60		240
Тунец консервированный	55	45	180	180
Лук красный	8	5	32	20
Майонез	7	7	28	28
Сельдерей (стебель)	7	5	28	20
Яблоки	6	4	24	16
Багет злаковый для тостов	23	20*	92	80*
Яйцо куриное	1 шт.	50	4 шт.	200
Маслины	21	15	84	60
Помидоры черри	40	40	160	160
Дрессинг: "Ориентальный"/"Имбирный"/"Лимонно-чесночный"	30	30	120	120
Выход:		1 порция		1000

*- вес багета после подсушивания





КАПРЕЗЕ С ПЕСТО И КРЕМ-БАЛЬЗАМИК

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для микс-салата рукколу, радиччио, айсберг, лолло-росса и пекинский салат промыть, очистить, высушить. Листья порвать и смешать между собой. Зелень базилика промыть. Черри томаты промыть и разрезать пополам. С сыра «Моцарелла» слить рассол и разрезать на кубики равного размера. Кедровый орех прокалить на горячей сковороде до появления характерного аромата.

При сервировке в ячейки бокса выложить: микс-салат и посыпать кедровым орехом, сыр «Моцарелла», черри томаты, сыр и томаты черри сверху полить соусом «Песто» и декорировать базиликом, в ячейку с микс-салатом налить соус в соусник с крышкой.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Микс-салат п/ф:		35		140
Руккола	6	5	24	20
Салат Радиччио	7	5	28	20
Салат Айсберг	7	5	28	20
Салат Лолло-росса	12	10	48	40
Капуста пекинская	12	10	48	40
Томаты черри	100	100	400	400
Сыр "Моцарелла"	100	100	400	400
Соус "Песто"	30	30	120	120
Базилик зеленый	6	5	24	20
Орех кедровый	5	5	180	180
Дрессинг "Крем-бальзамик"	30	30	120	120
Выход:		1 порция		1220

МИКС-САЛАТ С КРЕМОМ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА «ВЕГАН-СТАЙЛ»

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для микс-салата рукколу, радиччио, айсберг, лолло-росса и пекинский салат промыть, очистить, высушить. Листья порвать и смешать между собой. Багет нарезать под углом 45° на тонкие слайсы и слегка подсушить в жарочном шкафу при температуре 160°C 3 минуты. Помидоры промыть, удалить плодоножки и нарезать на дольки. Перец болгарский обработать и нарезать на доли. Сыр «Тофу» нарезать крупными кубиками 3x3 см. Редис промыть и нарезать тонкими пластинками.

Для пюре из горошка: из горошка слить излишнюю жидкость и пюрировать в блендере с добавлением кинзы, чеснока и сока лимона до пюреобразной консистенции и посолить.

При сервировке в ячейки бокса выложить: микс-салат, пюре из горошка сверху посыпать семечками льна, помидоры, перец болгарский, сыр «Тофу», редис, тосты, в ячейку с микс-салатом налить соус в соусник с крышкой.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Микс-салат п/ф:		35		140
Руккола	6	5	24	20
Салат Радиччио	7	5	28	20
Салат Айсберг	7	5	28	20
Салат Лолло-росса	12	10	48	40
Капуста пекинская	12	10	48	40
Помидоры свежие	30	30	120	120
Перец болгарский	30	30	120	120
Сыр "Тофу"	30	30	120	120
Масло кунжутное	10	10	40	40
Семечки льна	1	1	4	4
Редис	22	20	88	80
Багет злаковый для тостов	23	20*	92	80*
Паштет из зеленого горошка п/ф:		60		240
Горошек зеленый	77	55	308	220
Сок лимона	8	6	32	24
Кинза (зелень)	3	2	12	8
Чеснок	3	2	12	8
Соль	0,1	0,1	0,4	0,4
Дрессинг: "Французский винегрет"/"Имбирный"	30	30	120	120
Выход:		1 порция		1060

*- вес багета после подсушивания





САЛАТ «БАНГКОК-СТАЙЛ»

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для микс-салата рукколу, радиччио, айсберг, лолло-росса и пекинский салат промыть, очистить, высушить. Листья порвать и смешать между собой. Ананасы и манго достать из сиропа. Грейпфрут очистить от кожи при помощи ножа и вырезать мякоть из плода. Огурец очистить от кожи и нарезать поперек на дольки. Сельдерей очистить и нарезать поперек ломтиками толщиной 2 см. Креветки дефростировать, очистить и обжарить в сковороде с оливковым маслом с двух сторон в течение 2-х минут.

При подаче в ячейки бокса выложить: микс-салат, манго, ананасы, грейпфрут, огурец, сельдерей, жареные креветки. Сверху посыпать семенами льна. Рядом с микс-салатом в соуснике с крышкой разместить соус.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Микс-салат п/ф:		35		140
Руккола	6	5	24	20
Салат Радиччио	7	5	28	20
Салат Айсберг	7	5	28	20
Салат Лолло-росса	12	10	48	40
Капуста пекинская	12	10	48	40
Манго кусочки консервированные	28	20	112	80
Ананас консервированный	28	20	112	80
Грейпфрут	40	20	160	80
Огурец свежий	27	25	108	100
Креветки 16/20 б/г	90	60*	360	240*
Масло оливковое	10	10	40	40
Сельдерей (стебель)	27	25	108	100
Семечки тыквенные	5	5	20	20
Дрессинг "Манговый"	30	30	120	120
Выход:		1 порция		960

*- вес дефростированных, очищенных, обжаренных креветок



МИКС-САЛАТ С РИКОТТОЙ И ПОДКОПЧЕННОЙ ФОРЕЛЬЮ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для микс-салата рукколу, радиччио, айсберг, лолло-росса и пекинский салат промыть, очистить, высушить. Листья порвать и смешать между собой. Черри томаты помыть и разрезать пополам. Филе форели нарезать на ломтики квадратной формы 3х3см. Лайм нарезать долями.

При сервировке в ячейки бокса выложить: микс-салат, сыр «Рикотта», черри томаты, орех грецкий, ломтики форели, лайм, тосты, в ячейку с микс-салатом налить соус в соусник с крышкой.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Микс-салат п/ф:		35		140
Руккола	6	5	24	20
Салат Радиччио	7	5	28	20
Салат Айсберг	7	5	28	20
Салат Лолло-росса	12	10	48	40
Капуста пекинская	12	10	48	40
Томаты черри	40	40	160	160
Сыр "Рикотта"	60	60	240	240
Орех грецкий	10	10	40	40
Багет злаковый для тостов	23	20*	92	80*
Форель подкопченная (филе)	45	45	180	180
Лайм	28	25	112	100
Дрессинг: "Французский винегрет"/"Крем-бальзамик"	30	30	120	120
Выход:		1 порция		1060

*- вес багета после подсушивания

САЛАТ «ФЕРМЕРСКИЙ» С ИНДЕЙКОЙ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для микс-салата рукколу, радиччио, айсберг, лолло-росса и пекинский салат промыть, очистить, высушить. Листья порвать и смешать между собой. Мяту обработать, промыть и разобрать на соцветия. Филе индейки посолить, перчить, сбрызнуть маслом и запечь в пароконвектомате в режиме «жар» при температуре 170°C 12 мин, остудить и нарезать ломтиком. Сельдерей обработать и нарезать под углом наискосок. Яблоки промыть и нарезать ломтиком.

При сервировке в ячейки бокса выложить: микс-салат, ломтики индейки, сельдерей, яблоки, клюкву, мяту, в ячейку с микс-салатом налить соус в соусник с крышкой.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Микс-салат п/ф:		35		140
Руккола	6	5	24	20
Салат Радиччио	7	5	28	20
Салат Айсберг	7	5	28	20
Салат Лолло-росса	12	10	48	40
Капуста пекинская	12	10	48	40
Филе индейки	100	70*	400	280*
Соль	1	1	4	4
Перец черный	0,1	0,1	0,4	0,4
Масло растительное	5	5	20	20
Сельдерей (стебель)	40	35	240	240
Яблоко зеленое	45	35	40	40
Клюква с/м	11	10	44	40
Мята свежая	8	5	32	20
Дрессинг: "Французский винегрет"/"Лимонно-чесночный"/"Имбирный"	30	30	120	120
Выход:		1 порция		880

*- вес запеченного филе



МИКС-САЛАТ С ПАШТЕТОМ ИЗ ПЕЧЕНИ ЦЫПЛЕНКА

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для микс-салата рукколу, радиччио, айсберг, лолло-росса и пекинский салат промыть, очистить, высушить. Листья порвать и смешать между собой. Слить рассол с маслин. Багет нарезать под углом 45° на тонкие слайсы и слегка подсушить в жарочном шкафу при температуре 160°C 3 минуты. Черри томаты обработать и разрезать пополам. У груши удалить сердцевину и нарезать на ломтики среднего размера.

Для паштета - печень куриную обработать и удалить жилки. Лук и морковь очистить и нарезать произвольно. В разогретой сковороде на растительном масле обжарить лук и морковь в течение 5 мин, затем добавить чеснок и печень и обжарить до готовности продукта на среднем огне около 5-7 мин. Ввести сливки, специи и травы, довести до кипения и снять с огня. Измельчить в блендере до однородной пастообразной консистенции и протереть через сито с целью удалить пленки и примеси.

При сервировке в ячейки бокса выложить: микс-салат, паштет из печени, маслины, грушу, черри томаты, орех грецкий, мед, клюкву, тосты, в ячейку с микс-салатом налить соус в соусник с крышкой.

НАИМЕНОВАНИЕ СЫРЬЯ И ПРОДУКТОВ

	БРУТТО, г	НЕТТО, г	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Микс салатов: Руккола/Радиччио/Айсберг/Лолло-росса		35		140
Черри томаты	40	40	160	160
Орех грецкий	10	10	40	40
Маслины	21	15	84	60
Груша	23	20	92	80
Мед	16	15	64	60
Клюква с/м	11	10	44	40
Багет злаковый для тостов	23	20*	92	80
Паштет из печени п/ф:		60		240
Печень куриная	85	55	340	220
Лук репчатый	14	6*	36	16*
Морковь	11	4*	44	16*
Соль	0,1	0,1	0,4	0,4
Перец черный	0,01	0,01	0,04	0,04
Масло растительное	5	5	20	20
Тимьян	1	1	4	4
Сливки 30%	15	15	60	60
Мускатный орех молотый	0,01	0,01	0,04	0,04
Дрессинг "Французский винегрет"	30	30	120	120
Выход:		1 порция		1020

*- вес багета после подсушивания

*- вес очищенного, обжаренного лука

*- вес очищенной, обжаренной моркови



СОДЕРЖАНИЕ	Страница
Ассортимент	2
5 секретов успеха	4
<hr/>	
АППЕТИТНАЯ ПАУЗА	
<hr/>	
Салат в стиле «Капрезе» со свеклой	8
Салат с молодой свеклой и брынзой	10
Теплый салат с сезонными овощами	12
Салат с тыквой и сыром	14
Салат «Эль-Греко»	16
Салат-коктейль с фруктами	18
Салат «Летний»	20
Салат «Цезарь» с курицей	22
Салат «Харбинский»	24
Салат с цыпленком и летними овощами	26
Салат «Восточный»	28
Салат с фасолью	30
Салат «Вальдорский»	32

СОЛНЕЧНОЕ МЕНЮ

Туна Салат	36
Салат «Цезарь» по-азиатски	38
Салат «Балканский»	40
Салат «Фитнес-энерджи»	42
Салат «Карпатский» с брынзой	44
Салат «Пино-нуар»	46
Салат «Табуле» с креветками	48
Салат «Неаполитанский»	50
Салат «Итальяно»	52
Салат с печеным перцем ким-чи	54
Салат «По-сеульски»	56

САЛАТ И КОМПАНИЯ

Микс-салат с Лобио из фасоли	60
Микс-салат с туна-пастой	62
Микс-салат с перечной сальсой	64
Микс-салат с Рикоттой и подкопченной форелью	66
Микс-салат с кремом из зеленого горошка «Веган-Стайл»	68
Капрезе с песто и крем-бальзамик	70
Шеф-салат салат с лососем и брокколи	72
Салат «Бангкок-стайл»	74
Салат «Фермерский» с индейкой	76
КОББ-салат	78
Микс-салат с паштетом из печени цыпленка	80

