**CONSERVACIÓN Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS**

**UNIDAD 2 ACTIVIDAD 1**

**GASTRONOMÍA**

**FUNDACIÓN SAN MATEO**

**JOHAN SEBASTIAN GUTIERREZ VASQUEZ**

**2018**

Cálculo de la cantidad necesaria de ingredientes para cada menú, teniendo en cuenta que se debe comprar un 10 % más, debido a las mermas y a las pérdidas que se puedan tener al alistar los productos para prepararlos y el número de miembros de la familia.

Para los cálculos, debe tener en cuenta la cantidad que representa a cada ración por persona que se presentan en los menús.

El estudiante, luego de encontrar las cantidades necesarias, debe ayudar a la ama de casa haciendo una lista que contenga los alimentos perecederos y los NO perecederos y, luego, organizarlos según el menú de cada día de la semana.

Lo solicitado se debe incluir en un documento debidamente marcado con el nombre del estudiante y se debe subir a plataforma.

**SOLUCION**

1. Lista de la materia prima a utilizar en el menú de la semana x persona y sin el 10% más, que se pierde en la merma
2. Lista de la materia prima a utilizar en el menú de la semana x persona con el 10% aproximado demás, que se pierde en la merma.
3. Lista de la materia prima que se debe comprar (x4 personas que son mi circulo familia, incluida la merma)
4. Alimentos perecederos
5. Alimentos no perecederos
6. Orden según los días
7. **LISTA DE LA MATERIA PRIMA A UTILIZAR EN EL MENU DE LA SEMANA X PERSONA Y SIN EL 10% MAS, QUE SE PIERDE EN LA MERMA**

150 Gr de Carne

150 Gr de Calabaza

40 Gr de Lechuga

40 Gr de Fresa

540 Gr de Mango (con el jugo)

70 Gr de Manzana

70 Gr de Pera

80 Gr de Papa para fritar

Manzana Unidades

200 Gr de Pescado

140 Gr de Arveja

40 Gr de Habichuela

120 Gr de Zanahoria

80 Gr de Cebolla

Mayonesa

100 Gr de Yuca para fritar

30 Gr de Piña

180 Gr de Chuleta de cerdo

50 Gr de Calabacín

50 Gr de Berenjena

300 Gr de Pasta de tomate

100 Gr de Plátano para fritar

80 Gr de Papaya

Pierna pernil unidades

30 Gr de Raíces chinas

30 Gr de Pimentón rojo

30 Gr de Pimentón verde

30 Gr de Champiñón

3 uni x persona de Fresas

120 Gr de albóndiga

80 Gr de Papa pastusa

50 Gr de Repollo verde

50 Gr de Repollo morado

500 ml de leche

1 sobre de gelatina sin sabor

250 Gr de Pulpa de maracuyá

400 Gr de Arroz

Aderezos especias y bebidas al gusto

**2 LISTA DE LA MATERIA PRIMA A UTILIZAR EN EL MENU DE LA SEMANA X PERSONA CON EL 10% APROXIMADO DEMAS, QUE SE PIERDE EN LA MERMA.**

170 Gr de Carne

170 Gr de Calabaza

50 Gr de Lechuga

50 Gr de Fresa

600 Gr de Mango (con el jugo)

80 Gr de Manzana

80 Gr de Pera

90 Gr de Papa para fritar

Manzana Unidades

220 Gr de Pescado

160 Gr de Arveja

50 Gr de Habichuela

150 Gr de Zanahoria

100 Gr de Cebolla

Mayonesa

110 Gr de Yuca para fritar

50 Gr de Piña

200 Gr de Chuleta de cerdo

60 Gr de Calabacín

60 Gr de Berenjena

300 Gr de Pasta de tomate

110 Gr de Plátano para fritar

90 Gr de Papaya

1 unidad x persona de Pierna pernil

40 Gr de Raíces chinas

45 Gr de Pimentón rojo

45 Gr de Pimentón verde

45 Gr de Champiñón

3 unidades x persona de Fresa

140 Gr de Albóndiga

100 Gr de Papa pastusa

60 Gr de Repollo verde

60 Gr de Repollo morado

500 ml de leche

1 sobre de Gelatina sin sabor

280 Gr de Pulpa de maracuyá

1 libra de Arroz

Aderezos especias y bebidas al gusto

**3 LISTA DE LA MATERIA PRIMA QUE SE DEBE COMPRAR (X4 PERSONAS QUE SON MI CIRCULO FAMILIA, INCLUIDA LA MERMA)**

680 Gr de Carne

680 Gr de Calabaza

200 Gr de Lechuga

200 Gr de Fresa

800 Gr de Mango (con el jugo)

320 Gr de Manzana

320 Gr de Pera

360 Gr de Papa para fritar

4 unidades de Manzana

880 Gr de Pescado

640 Gr de Arveja

200 Gr de Habichuela

600 Gr de Zanahoria

400 Gr de Cebolla

Mayonesa

440 Gr de Yuca para fritar

200 Gr de Piña

800 Gr de Chuleta de cerdo

240 Gr de Calabacín

240 Gr de Berenjena

300 Gr de Pasta de tomate

440 Gr de Plátano para fritar

360 Gr de Papaya

4 unidades x persona de Pierna pernil

160 Gr de Raíces china

180 Gr de Pimentón rojo

180 Gr de Pimentón verde

180 Gr de Champiñón

12 unidades x persona de Fresas

560 Gr de Albóndigas

400 Gr de Papa pastusa

240 Gr de Repollo verde

240 Gr de Repollo morado

2 litros de leche

4 sobres de gelatina sin sabor

1.120 Gr de Pulpa de maracuyá

4 libras de arroz

Aderezos especias y bebidas al gusto

**4 ALIMENTOS PERECEDEROS**

Carne

Calabaza

Lechuga

Fresa

Mango

Manzana

Pera

Manzana

Pescado

Arveja

Habichuela

Zanahoria

Cebolla

Piña

Chuleta de cerdo

Calabacín

Plátano para fritar

Chuleta de cerdo

Calabacín

Berenjena

Papaya

Pierna pernil

Pimentón rojo

Pimentón verde

Champiñón

Carne de albóndiga

Repollo verde

Repollo morado

Leche

Pulpa de maracuyá

Arroz

Papa para fritar

Yuca para fritar

**5 ALIMENTOS NO PERECEDEROS**

Mayonesa

Pasta de tomate

Gelatina sin sabor

Aderezos

Especias

**6 ORDEN SEGÚN LOS DIAS**

**LUNES**

680 Gr de Carne

680 Gr de Calabaza

**Ensalada agridulce**

200 Gr de Lechuga

200 Gr de Fresa

200 Gr de Mango

200 Gr de Manzana

200 Gr de Pera

364 Gr de Arroz

360 Gr de Papa para fritar

4 unidades de Manzana

**MARTES:**

880 Gr de Pescado

**Ensalada fría:**

200 Gr de Arveja

200 Gr de Habichuela

200 Gr de Zanahoria

200 Gr de Cebolla

Mayonesa al gusto

440 Gr de Yuca

200 Gr de Piña

120 Gr de Manzana

120 Gr de Pera

364 Gr de Arroz

**MIERCOLES**

800 Gr de Chuleta de cerdo

**Pisto de verdura:**

240 Gr de Calabacín

240 Gr de Berenjena

200 Gr de Cebolla

300 Gr de Pasta de tomate

440 Gr de Plátano para fritar

364 Gr de Arroz

360 Gr de Papaya

600 Gr de Mango para jugo

**JUEVES:**

4 unidades de Pierna Pernil

**Verduras Salteadas:**

160 Gr de Raíces china

180 Gr de Pimentón rojo

180 Gr de Pimentón verde

180 Gr de Champiñón

160 Gr de Zanahoria

440 Gr de Arveja

364 Gr de Arroz

12 unidades de Fresa

**VIERNES:**

560 Gr de Albóndigas

400 Gr de papa pastusa

**Ensalada Primavera:**

240 Gr de Repollo verde

240 Gr de Repollo morado

240 Gr de Zanahoria

364 Gr de Arroz

2 litros de leche

1.120 Gr de Pulpa de maracuyá