Как точно рассчитать расход ингредиентов на одну порцию

В любом заведении общественного питания, будь то небольшое кафе или ресторан с полноценной кухней, прибыль начинается с точного учёта. Одна из самых частых причин убытков — неверно заложенный расход продуктов на одно блюдо. Когда повар кладёт "на глаз", а шеф-повар не проверяет закладку, себестоимость порции начинает плавать, и в конце месяца цифры расходятся с планом. Чтобы этого избежать, нужна чёткая система — калькуляция порции.

Калькуляция порции — это не просто таблица с граммами. Это инструмент, который связывает закупочные цены, потери при обработке и реальный выход готового блюда. Без неё невозможно ни установить адекватную цену в меню, ни контролировать рентабельность. Разберём, как правильно зафиксировать расход ингредиентов на порцию, шаг за шагом, и на что обратить внимание на каждом этапе.

Шаг 1. Определите состав блюда в сыром виде

Начните с рецептуры в том виде, в каком продукты приходят на кухню. Запишите все ингредиенты, которые входят в блюдо, в единицах массы (граммы, килограммы) или объёма (миллилитры). Важно указывать именно то, что вы достаёте из холодильника или кладовой: мясо на кости, неочищенные овощи, крупу до варки. На этом этапе вы работаете с весом **брутто** — то есть с продуктом до любой обработки.

Типичная ошибка — сразу записывать вес уже очищенной моркови или филе без кости. Так вы теряете из виду потери, которые неизбежны при разделке. Например, для моркови потери на очистку могут составлять 20–25% в зависимости от сорта и сезона. Если вы не учтёте это, фактический расход сырья окажется выше заложенного, и калькуляция порции будет занижена.

Шаг 2. Пересчитайте брутто в нетто с учётом потерь при первичной обработке

После того как вы записали все ингредиенты в весе брутто, нужно определить, сколько продукта останется после очистки, удаления костей, обрезки жил и прочего. Это вес **нетто** — то, что непосредственно пойдёт в тепловую обработку или нарезку. Для стандартных продуктов существуют усреднённые проценты отходов (например, для картофеля — 20–30%, для капусты — 15–20%), но лучше один раз провести собственное взвешивание на вашей кухне. Технологи могут отличаться по качеству поставки и способу разделки.

Зафиксируйте для каждого ингредиента коэффициент пересчёта: вес нетто разделить на вес брутто. Этот коэффициент позволит вам быстро пересчитывать закладку при изменении закупочных цен или смене поставщика. Например, если вы выяснили, что из 1 кг лука-репки после очистки получается 800 г, коэффициент будет 0,8. При следующей закупке вы просто умножаете новую цену за килограмм на этот коэффициент и получаете реальную стоимость чистого лука в блюде.

Шаг 3. Учтите изменения массы при тепловой обработке

Когда продукты варятся, жарятся, запекаются или тушатся, их масса меняется. Мясо и рыба теряют воду и жир — это называется **ужарка** или **усушка**. Крупы и макаронные изделия, наоборот, впитывают жидкость и увеличиваются в массе. Проценты потерь при тепловой обработке известны для каждого вида продукта и способа приготовления: например, для говядины при жарке крупным куском — около 30%, для куриной грудки при запекании — около 20%, для риса при варке — прибавка 200–250% по массе.

Важно: на этом этапе вы работаете с весом **нетто** (то есть с уже очищенным продуктом). Умножьте вес нетто на (1 — процент ужарки / 100), чтобы получить массу готового компонента в блюде. Если вы готовите сложное блюдо из нескольких компонентов, каждый из них проходит свою тепловую обработку, и потери нужно считать отдельно. Не пытайтесь усреднить — это приведёт к ошибке.

Запишите для каждого ингредиента два числа: вес до тепловой обработки (нетто) и вес после неё (выход). Разница — это фактическая ужарка или усушка. Если вы обнаружите, что фактический процент отличается от справочного более чем на 5%, стоит проверить режим работы оборудования или качество сырья.

Шаг 4. Определите размер порции и итоговый выход блюда

Размер порции — это масса или объём готового блюда, которое подаётся гостю. Он может не совпадать с суммой масс всех компонентов после тепловой обработки, потому что часть жидкости может остаться на дне кастрюли, а часть — выпариться. Поэтому выход определяют взвешиванием готового блюда перед подачей. Возьмите тарелку, обнулите весы, выложите порцию и запишите результат.

Если вы готовите блюдо партиями (например, 10 порций соуса в одной кастрюле), разделите общий выход на количество порций. Убедитесь, что порции получаются одинаковыми: используйте мерные ложки, черпаки или порционные формы. Регулярно проверяйте, не изменился ли выход из-за нового рецепта или замены ингредиента.

На этом этапе вы получаете итоговую калькуляцию порции: для каждого ингредиента — расход в граммах брутто и нетто, процент потерь при первичной и тепловой обработке, и, наконец, массу готового компонента в порции. Сумма всех готовых компонентов должна равняться весу порции (с точностью до 5–10 граммов). Если расхождение больше, ищите ошибку в одном из предыдущих шагов.

Шаг 5. Оформите данные в калькуляционную карту

Калькуляционная карта — это документ, в котором сведены все цифры по одному блюду. Она включает перечень ингредиентов с расходом в брутто и нетто, проценты потерь, стоимость каждого ингредиента (на основе закупочных цен), общую себестоимость порции и наценку. Такую карту удобно вести в таблице Excel или в специализированном ПО для общепита. На портале xia-sale.ru подробно объясняется назначение, структура и правила оформления таких карт — это хорошая отправная точка, если вы только начинаете систематизировать учёт.

Важное правило: калькуляционная карта должна обновляться каждый раз, когда меняется закупочная цена хотя бы на один ингредиент, или когда вы меняете рецептуру. Храните предыдущие версии — это поможет отследить, как изменение стоимости сырья влияет на маржинальность блюда.

Что ещё стоит учесть

Реальная картина расхода ингредиентов часто отличается от идеальной. Повар может чуть дольше обжаривать мясо, и ужарка увеличится на 3–5%. Или при чистке картофеля срез получается толще, чем в справочнике. Поэтому раз в неделю или раз в месяц стоит проводить контрольные взвешивания: взвесить сырьё до обработки, после неё и готовую порцию. Сравните фактические данные с теми, что заложены в калькуляционной карте. Если отклонения системные — корректируйте проценты потерь.

Также полезно вести учёт возвратов и нереализованных блюд. Если порция осталась не проданной, она идёт в убыток. Учёт таких потерь не входит в калькуляцию порции напрямую, но помогает понять, насколько ваша фактическая себестоимость отличается от плановой.

И последнее: не пренебрегайте мелочами. Соль, специи, масло для жарки, гарнир — их расход тоже должен быть зафиксирован. Даже если они кажутся незначительными, в сумме на сотню порций они дают ощутимую цифру. Используйте те же принципы: взвешивайте, записывайте, сравнивайте.

Точная фиксация расхода ингредиентов на порцию — это не бюрократическая нагрузка, а способ сделать бизнес предсказуемым. Когда вы знаете, сколько продуктов уходит на

каждое блюдо, вы можете уверенно планировать закупки, управлять меню и видеть, какие позиции приносят прибыль, а какие — убыток. Инструменты для этого простые: весы, таблица и регулярная проверка. Главное — начать и не останавливаться. Дополнительные материалы по структуре калькуляционных карт и правилам их оформления можно найти на **xia-sale.ru**.