

1. Elaboração de fichas técnicas

Tutora Iolanda Cavaleiro Tinga
Maputo, 26 de Outubro de 2023

Sumário

- i. Introdução
- ii. Criação de uma receita ou do uso culinário de um alimento
- iii. Definição
- iv. Objetivos
- v. Estrutura
- vi. Modelos
- vii. Arquivo de receitas

i. Introdução

Toda a elaboração de ementas requer um domínio sobre as receitas que irão compor a lista. Além de ser a base para a descrição de ementas dos serviços de alimentação, a elaboração de receitas está presente na cozinha experimental das indústrias de alimentos, sendo o primeiro documento para a criação de um protótipo alimentício feito pela engenharia dos alimentos, além de ser usado como veículo de comunicação na área de marketing, no merchandising culinário.

No trabalho desenvolvido para a criação ou adaptação de receitas para o uso culinário de alimentos ou produtos alimentícios, torna-se necessário um estudo dos aspectos sociais e culturais da população a que se destina e, conseqüentemente, da representatividade do alimento ou produto nesse contexto, atendendo às diretrizes dos guias alimentares.

i. Introdução

É importante aliar a técnica dietética à gastronomia e à sensibilidade do profissional, seja ele um técnico em nutrição, nutricionista, chefe de cozinha ou gastrónomo.

Deve-se iniciar pelo questionamento a respeito da proposta e do alimento estudado:

- Quais objectivos devem ser alcançados?
- O que é?
- Como usar?
- O que representa na culinária regional, nacional e/ou internacional?
- Tal receita se adapta às necessidades da unidade produtora [unidade de alimentação e nutrição/unidade de nutrição e dietética (UAN/UND)]?

ii. Criação de uma receita ou uso culinário de um alimento

A partir de então, definem-se a composição nutricional do alimento base, a sua função para o cumprimento dos objetivos do estudo e o hábito de consumo do público determinado. Somente após esse processo observam-se as combinações prováveis entre os alimentos.

A pesquisa culinária de receitas ou das raízes gastronômicas na literatura garante uma abrangência maior de novas técnicas e/ou utilizações do alimento ou produto na base da receita. Após levantar os equipamentos, utensílios e gêneros necessários, é possível esboçar a primeira prova da receita.

ii. Criação de uma receita ou uso culinário de um alimento

O primeiro teste deve garantir o máximo de detalhes para a formação da receita definitiva. Muitas vezes, ao elaborar uma receita, identificam-se a maneira incorrecta de manipular os alimentos e a aplicação de técnicas gastronómicas inadequadas que alteram as características sensoriais e nutricionais dos alimentos. No entanto, o acompanhamento de um profissional especializado em todas as etapas pode corrigir tais desvios.

Após a primeira prova, pode-se modificar ou manter a receita, tendo o cuidado de realizar um último teste para efetivamente torna-la padrão. Essa receita-padrão é chamada de ficha técnica de preparação.

iii. Definição de ficha técnica

Receitas padrão são fórmulas desenvolvidas para produzir um item alimentar em quantidade e qualidade especificadas para uso em determinado serviço.

Servem como requisito fundamental para o controle operacional de uma unidade produtora, possibilitando determinar o fluxo da operação e auxiliar na análise de perigos e pontos críticos no controle de qualidade, além de controlar custos e mão de obra.

iii. Definição de ficha técnica

A ficha técnica:

- aumenta a produtividade da cozinha, pois é um instrumento de treinamento;
- possibilita verificar com exatidão os inventários do stock e correlacionar a estatística de pratos e porções servidas com consumo;
- facilita o preparo e a organização necessária;
- estabelece a rotina da tarefa;
- mantém o padrão de qualidade dos serviços;
- e possibilita trabalhar com uma previsão máxima e mínima do stock, calcular o custo do alimento e controlar o preço praticado.

iii. Definição de ficha técnica

Sob o ponto de vista de gestão e fiscal, é um documento que abrange vários departamentos e profissionais, devendo ser definido com critério e de comum acordo entre os profissionais envolvidos (nutricionista, engenheiro de alimentos, chefe de cozinha, técnico em nutrição e gerente de alimentos e bebidas).

A ficha técnica deve ser desenvolvida inclusive para receitas habituais, consideradas básicas e de fácil reprodução, como o caso do arroz.

Desse modo, a ficha técnica é uma ferramenta essencial para a gestão da qualidade nas indústrias de alimentos ou nos serviços de alimentação, que possibilita a padronização do produto ou da preparação, o planeamento da produção, o controlo de custos e o cálculo do valor nutricional.

iv. Objectivos

1. Padronização do produto ou da preparação:

- Tornar a receita reproduzível
- Padronizar a quantidade de matéria-prima a ser utilizada, assim como as etapas e os métodos de preparação
- Uniformizar a apresentação por meio de registos fotográficos
- Treinar funcionários para reproduzir produtos padronizados
- Manter as características sensoriais, mesmo sendo executadas por pessoas diferentes
- Contribuir para os processos de qualidade dos produtos e serviços
- Garantir a qualidade do produto final.

iv. Objectivos

2. Planeamento da produção:

- Optimizar tempo e diminuir falhas no processo produtivo
- Realizar a projecção de compras e especificação de matérias-primas
- Prover equipamentos e utensílios
- Planear o volume de produção a fim de minimizar desperdícios que elevam o custo
- Racionalizar as actividades e estabelecer fluxos dos processos de produção
- Elaborar ementas, evitando a monotonia de preparações.

iv. Objectivos

3. Controle de custos:

- Controlar a quantidade de alimentos em stock
- Calcular e gerir custos dos géneros alimentícios
- Reduzir o capital empatado no stock.

4. Cálculo do valor nutricional:

- Atender os parâmetros nutricionais recomendados
- Disponibilizar informações nutricionais ao consumidor nos serviços de alimentação conforme exigências estabelecidas
- Elaborar rotulagem nutricional de produtos alimentícios que serão embalados na ausência do consumidor.

v. Estrutura

Uma ficha técnica deve ter três partes fundamentais para utilização em qualquer tipo de serviço: nome, ingredientes e modo de preparação.

Nome

Deve representar com clareza o tipo ou a categoria da receita (sopa, guarnição). Não deve ser pouco atractivo, pois o impacto criado pelo nome determina o interesse em saber no que consiste.

No caso de um nome fictício, deve-se indicar ao lado, entre parênteses, os ingredientes principais que compõem a receita, principalmente na elaboração de ementas periódicas para a UAN.

Por exemplo, “salada mista” (alface, cenoura e tomate).

v. Estrutura

Ingredientes

Devem ser colocados na ordem de utilização do modo de preparação. Também podem ser enumerados ou classificados.

Marcas de produtos podem ser indicadas quando forem imprescindíveis para o sucesso da receita ou quando a intenção for divulgar a marca (merchandising culinário).

Os termos pouco conhecidos ou incomuns no idioma português devem ser traduzidos ou explicados ao final da receita.

Ingredientes podem ser colocados em medida padrão (p. ex., quilo, grama, mℓ) ou caseira (p. ex., xícara de chá, colher de sopa), dependendo da finalidade da receita.

v. Estrutura

Ingredientes

Não devem ser usadas as duas medidas em uma mesma receita, para evitar dificuldade na compreensão ou confusão no uso de medidas padronizadas.

Para a previsão de géneros em um serviço de alimentação, é necessário considerar as alterações de peso durante o pré-preparo e a cocção. Por essa razão, uma ficha técnica deverá expressar os valores relacionados a peso bruto (PB), peso líquido (PL), factor de correção (FC) e índice de cocção (IC).

v. Estrutura

Ingredientes

Pode-se também indicar os ingredientes per capita ou pela quantidade que será usada para produzir cada refeição.

Nesse caso, tem-se uma correcta avaliação da quantidade de géneros que deverão ser previstos ou usados para o controlo de sobras, caso o número de refeições varie, como é o caso de restaurantes comerciais ou self-service.

v. Estrutura

Modo de preparação

Deve ser descrito com a maior clareza possível, evitando utilizar termos indefiníveis ou pouco conhecidos. Além disso, devem-se seguir os ingredientes indicados, de modo a não deixar nenhum faltando ou sobrando.

Utilizar o mesmo tempo verbal para toda a receita. Por exemplo: “faça” e “mexa”, ou “fazer” e “mexer”.

Iniciar com os procedimentos de pré-preparação, como higienização, dessalga e subdivisão.

v. Estrutura

Modo de preparação

É possível elaborar a ficha técnica para receitas com rendimento expresso em número de porções multiplicáveis.

Por exemplo, uma receita que renda dez porções, mas que, com uma multiplicação clara, fácil e fidedigna, permita fazer render 100 porções.

Vale lembrar que as medidas de ingredientes como açúcar, sal e pimenta podem ser diferentes na multiplicação, já que existem factores sensoriais que limitam a ação dos mesmos em quantidades diversas, tornando a receita inadequada.

v. Estrutura

Modo de preparação

Deve constar no rodapé do modo de preparação:

- Tempo de preparação
- Rendimento e número de porções
- Peso de cada porção
- Medida caseira da porção
- Temperatura ou tipo de chama usada no forno
- Calorias e nutrientes específicos
- Técnica de congelamento ou cocção por microondas ou forno combinado
- Custo
- Sugestão de acompanhamento e decoração ou, em alguns casos, de substituição ou modificação da receita.

v. Estrutura

Modo de preparação

O modo de preparação é um dos elementos mais importantes da ficha técnica, pois caracteriza as receitas utilizadas em um serviço temático ou não, além de ajudar a garantir a qualidade dos métodos aplicados.

v. Estrutura

Os termos que compõem a ficha técnica são:

Peso bruto (PB)

Peso do alimento na forma em que é adquirido, com casca, caroço, sementes, talos, ossos, espinha, couro, pele, aparas e sujidades. É utilizado para estabelecer as quantidades de compras de gêneros e cálculo de custo.

Peso líquido (PL)

Peso do alimento cru, depois de passar pelo pré-preparo. É utilizado para cálculo do valor nutricional.

v. Estrutura

Factor de correção (FC)

Índice obtido pela relação entre PB e PL que indica as perdas durante o pré-preparação.

A qualidade do ingrediente, o tipo de corte empregado na preparação e a habilidade do manipulador influenciam nesse índice. Deve ser empregado na previsão quantitativa de géneros.

Per capita

Quantidade de alimento cru e limpo para uma pessoa. É obtido pelo PL dividido pelo número de porções, sendo base de cálculo para a prescrição dietética e o cálculo do valor nutricional de uma porção.

Peso cozido (P coz)

Peso do alimento cozido, não considerando líquidos para a cocção.

v. Estrutura

Índice de cocção ou conversão (IC)

Relação entre o peso cozido e o peso líquido; reflete a perda ou a absorção de água durante as etapas do preparo.

É um índice comumente utilizado para previsão de gêneros como arroz, feijão, macarrão e carnes.

O IC de um alimento específico não pode ser obtido em preparações que possuem muitos ingredientes e, portanto, nesse caso, não deverá ser preenchido no rodapé da ficha técnica.

Rendimento

Peso final da preparação, após todas as etapas de preparação.

v. Estrutura

Porção

Peso do alimento pronto a ser servido para uma pessoa.

A porção de referência da preparação é definida pelo serviço de alimentação e adequada às condições nutricionais da população a que se destina.

Não há um modelo único de ficha técnica, visto que esta deve atender às características da preparação e aos objectivos do serviço de alimentação.

vi. Modelos

Setor: _____

Nome da preparação culinária: _____

Foto

Número ou classificação: _____

Categoria da receita culinária (entrada, sopas, carnes, guarnição, sobremesa, lanche, bebida): _____

Padronização da receita culinária:

Ingredientes	Medida caseira ou medida padronizada	Peso bruto – PB (g)	Peso líquido PL (g)	Fator de correção – FC	Per capita	Quantidade para 100 porções	Quantidade por refeição (almoço, jantar, ceia)

Modo de preparo:

1. Colocar...
- 2.
- 3.
- 4.

vi. Modelos

Equipamentos e utensílios: _____

Preparo em micro-ondas ou forno combinado: _____

Congelamento, decoração e sugestões de acompanhamento: _____

Tempo de preparo		Peso da porção	
Temperatura de cocção		Medida caseira da porção	
Temperatura de armazenamento		Custo total	
IC (se aplicável)		Custo da porção	
Rendimento		Preço de venda	
Nº de porções			

Perfil nutricional:

	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Outro(s) nutriente(s)
Preparação					
Porção					

Assinatura do responsável: _____

Modelo de ficha técnica que pode ser adaptado para cada tipo de serviço ou atividade.

vi. Modelos

A partir deste modelo, pode-se desenvolver a ficha técnica para gestores de serviços de alimentação comerciais, que será mais simplificada, uma vez que tem por finalidade ser um instrumento de gestão de custos, fundamental para o conceito de engenharia de ementas e custos.

Modelo de
ficha técnica
para cálculo
de custos.

Categoria da receita culinária (entrada, sopas, carnes, guarnição, sobremesa, lanche, bebida): _____

Ingredientes	Embalagem			Peso bruto (g)	Custo (R\$)
	Unidade	Quantidade (kg ou l)	Preço (R\$)		
				Total	

Rendimento	Nº de porções	Peso da porção

Custo total (R\$)	Custo da porção (R\$)	Preço de venda (R\$)

vi. Modelos

Este modelo de ficha técnica destaca a coluna do PB para o cálculo de custo.

O custo da preparação é calculado a partir do preço dos produtos pago ao fornecedor.

É importante detalhar a embalagem: unidade (pacote, dúzia, caixa, quilo, litro, lata, garrafa, unidade, maço etc.), quantidade (kg ou ℓ) e preço.

vi. Modelos

Modelo de ficha técnica que destaca a coluna do PL para calcular os valores energético e nutricional para a elaboração da rotulagem obrigatória dos alimentos. Dependendo do objetivo a ser atendido, outros nutrientes poderão ser incluídos nas colunas, como colesterol, cálcio, ferro etc.

Modelo de
ficha técnica
para cálculo
de valor
nutricional

Categoria da receita culinária (entrada, sopas, carnes, guarnição, sobremesa, lanche, bebida): _____

Rendimento: ____ g

Porção de referência (Resolução RDC n. 359/2003 ou RDC n. 163/2006): ____ g

Medida caseira (Resolução RDC n. 359/2003 ou RDC n. 163/2006): _____

Ingredientes	Peso líquido (g)	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Gorduras trans (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Total									

VALOR NUTRICIONAL

Porção: ____g	kcal	g	g	g	g	g	g	mg
---------------	------	---	---	---	---	---	---	----

vi. Modelos

Para o cálculo das informações nutricionais, podem ser utilizadas tabelas de composição química de alimentos, bancos de dados de alimentos e relatórios de análise físico-química do produto.

Com os dados de valor energético e de nutrientes do ingrediente, é possível calcular, por regra de três, a proporção destes na porção, como no exemplo a seguir:

$$\begin{array}{l} \text{Rendimento da receita: } 3600 \text{ g} \\ \text{Quantidade total de hidratos de carbono na receita: } 1728 \text{ g} \\ \text{Porção do produto: } 50 \text{ g} \\ 3600 \text{ g} - 1728 \text{ g de carboidratos} \\ 50 \text{ g} - x \text{ g de carboidratos} \\ \text{Quantidade de hidratos de carbono na porção: } x = 24 \text{ g} \end{array}$$

vii. Arquivos de receitas

Arquivo de receitas pode ser dividido por assuntos ou por importância de receitas, facilitando o manuseamento e a localização da receita nos arquivos.

Actualmente, as receitas podem ser apresentadas em fichas técnicas arquivadas electronicamente ou ainda fazer parte do Manual de Boas Práticas da UAN como controlo operacional das actividades.

Agradeço a vossa atenção!
