**Potage crécy**

Calcul du prix de revient

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aliments | Poids bruts | % Déchets | Poids nets | Prix/Kg | Prix réel de revient |
| Oignons | 117 g | 5% | 111 g | 0,59 € | 0,07 € |
| Pomme de terre | 157 g | 15 % | 134 g | 0,88 € | 0 ,14 € |
| Carottes | 384 g | 27 % | 280 g | 0,44 € | 0,17 € |
| totaux |  |  | 525 g |  | 0,38 € |

Avec 525 grammes de légumes (poids net) nous obtenons 1,4 litre de potage crécy

Une portion de potage équivaut à 250 ml

Le prix de revient d’une portion de potage est donc de : ( 0,38 x 250 / 1400 ) = 0,07 €

Calcul calorique

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aliments | Poids net | Protéines | Lipides | Glucides | Kcal |
| Oignons | 111 g | 1,66 | / | 1,67 | 13 |
| Pomme de terre | 134 g | 2,68 | 0,13 | 25,46 | 114 |
| Carottes | 280 g | 1,12 | / | 18,8 | 80 |
| Totaux | 525 g | 5.46 | 0,13 | 45,93 |  |
| Kcal |  | 22 | 1 | 184 | 207 kcal |

207 kcal pour 1400 ml

Pour une portion : ( 207 x 250 / 1400 ) = 37 kcal

***Entrée* : assortiment de crudités**

Calcul du prix de revient

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aliments | Poids brut | % déchets | Poids net | | Prix/Kg | Prix réel de revient | |
| Chicons | 215 g | 14 % | 185 g | | 0,99 € | 0,21 € | |
| Salade de blé | 38 g | 39 % | 23 g | | 1,49 € | 0,06 | |
| Salade multicolore (1/3) | 65 g | 14 % | 56 g | | 1,48 € | 0,1 € | |
| Pomme jonagold (1/2) | 100 g | 11 % | 89 g | | 1,09 € | 0,1 € | |
| Orange (1/2) (jus) | 132 g | 47 % | 69 ml | | 1,00 € | 0,13 € | |
| Raisins secs | 20 g | / | 20 g | | 3,39 € | 0,07 € | |
| Gruyère | 40 g | / | 40 g | | 12,24 € | 0,49 € | |
| Totaux |  |  | 69 ml | 413 g |  | 0,13 € | 1,03€ |

413 g de crudités revient à 1,03€ et 69 ml de jus à 0,13€

Une portion de crudités revient à 100g et coûte ( 1,03 x 100 / 413 ) = 0,25 €

Le jus pour une portion revient à environ 15 % de la portion d’aliments donc le jus coûte ( 0,13 x 15 / 69 ) = 0,03 €

Donc 100g de crudités + 15ml de jus reviennent à ( 0,25 + 0,03 )= 0,28 €

Calcul calorique

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aliments | Poids net | | Protéines | | Lipides | | Glucides | | Kcal | |
| Chicon | 185 g | | 3,15 g | | / | | 4,05 g | | 29 | |
| Salade de blé | 23 g | | 0,46 g | | / | | 0,69 g | | 5 | |
| Salade multicolore (1/3) | 56 g | | 1,12 g | | / | | 1,68 g | | 11 | |
| Pomme jonagold (1/2) | 89 g | | 0,27 g | | / | | 9,26 g | | 38 | |
| Orange (1/2) (jus) | 69ml | | 0,76 g | | / | | 9,87 g | | 42 | |
| Raisins secs | 20 g | | 0,68 g | | 0,1 g | | 11,84 g | | 51 | |
| Gruyère | 40 g | | 8,6 g | | 9,52 g | | 0,2 g | | 121 | |
| Totaux | 69 ml | 413 g | 0,76 g | 14,28 g | / | 9,62 g | 9,87 g | 27,72g |  | |
| Kcal |  |  | 3 | 57 | / | 87 | 39 | 111 | 42 (jus) | 255 |

255 kcal pour 413g de crudités et 42 kcal pour 69 ml de jus

Pour une portion de 100g : ( 255 x 100 / 413 ) = 62 kcal

Et pour 15ml de jus : ( 42 x 15 / 69 ) = 9kcal

*Apport calorique de l’entrée* = 71 kcal

***Plat* : Quenelles de veau**

**Sauce poulette et champignon à l’étuvée**

**Riz créole**

Calcul du prix de revient

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aliments | Poids bruts | % déchets | Poids nets | Prix/Kg | Prix réel de revient |
| Oignons | 71 g | 21 % | 56 g | 0,59 € | 0,04 € |
| ½ poireau | / | / | / | 2 ,79 € | 0,28 € |
| Persil 1/5 de botte | / | / | / | 0,55 € | 0,11 € |
| Carotte | 58 g |  | 27 g | 0,44 € | 0,03 € |
| Ail | 6 g | 33 % | 4 g | 6,39 € | 0,04 € |
| Échalote | 30 g | 17 % | 25 g | 2,79 € | 0,08 € |
| Viande | 527 g | / | 527 g | 10,93 € | 5,76 € |
| 1 Tranche de pain | 29 g | / | 29 g | 1,61 € | 0,05 € |
| Champignons | 260 g | 54 % | 119 g | 2,75 € | 0,72 € |
| Matière grasse | 20 g | / | 20 g | 3,24 € | 0,06 € |
| Matière grasse (Sauce) | 26 g | / | 26 g | 3,24 € | 0,08 € |
| Farine | 23 g | / | 23 g | 1,19 € | 0,03 € |
| Jaune d’oeuf | 55 g | 67 % | 18 g | 0,25 € / pièce | 0,08 € |
| Riz | 200 g | / | 200 g | 3,38 € | 0,68 € |
| Totaux |  |  |  |  | 8,04 € |

*Prix réel de revient du bouquet garni pour le bouillon :*

(0,04 + 0,28 + 0,11 + 0,03) =0,46 €

*Prix réel de revient des quenelles* :

( 0,04 + 0,08 + 5,76 + 0,05 ) = 5,93 € pour 585 g de quenelles

100g de quenelles revient à ( 5,93 x 100 / 585 ) =1,01 €

*Prix réel de revient de la sauce poulette* : ( 0,08 + 0,03 + 0,08 )= 0,19 €

On obtient 250 ml de sauce, une portion vaut environ 75 ml de sauce et revient à ( 0,19 x 75/ 250 ) =0,06 €

*Prix réel de revient du riz*

Une portion vaut 50g et coûte : ( 0,68 x 50/ 200 ) = 0,17 €

*Prix réel de revient des champignons* :

119g de champignons reviennent à 0,72 € + 0,06 € de matière grasse (20g)

Une portion vaut 125g et coûte : ( 0,72 x 125 / 119 ) =0,76€ + 0,06 de MG = 0,82 €

*Prix réel du plat consistant total :*

(0,46+1,01+0,06+0,17+0,82)= 2,52€

Calcul calorique

quenelles

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aliments | Poids net | Protéines | Lipides | Glucides | Kcal |
| Ail | 4 g | 0,04 g | / | 1,12 g | 5 |
| Échalote | 25 g | 0,7 g | / | 0,9 g | 6 |
| Viande | 527 g | 21,42 g | 22,01 g | 0,24 g | 285 |
| 1 Tranche de pain | 29 g | 3,23 g | 0,67 g | 13,2 g | 72 |
| Totaux | 585 | 25,39 g | 22,68 g | 15,46 g |  |
| Kcal |  | 102 | 204 | 62 | 368 |

368 kcal pour 585 g de quenelles

Pour une portion de 100g : ( 368 x 100 / 585 ) = 63 kcal

Sauce poulette

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aliments | Poids net | Protéines | Lipides | Glucides | Kcal |
| Matière grasse (Sauce) | 26 g | 0,03 g | 20,62 g | 0,08 g | 186 |
| Farine | 23 g | 2,07 g | 0,3 g | 16,9 g | 79 |
| Jaune d’oeuf | 18 g | 3 g | 5,74 g | 0,04 g | 64 |
| Totaux | 67 g | 5,1 g | 26,66 g | 17,02 g |  |
| Kcal |  | 20 | 240 | 68 | 328 |

328 kcal pour 250ml ; pour une portion de 75 ml : ( 328 x 75 / 250 ) = 98 kcal

riz

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aliments | Poids net | Protéines | Lipides | Glucides | Kcal |
| Riz | 200 g | 5,6 g | 0,8 g | 53,6 g | 243 |
| Totaux | 200 g | 5,6 g | 0,8 g | 53,6 g |  |
| Kcal |  | 22 | 7 | 214 | 243 |

243 kcal pour 200g de riz

Pour une portion de 50g : ( 243 x 50 / 200 ) = 61kcal

Champignons à l’étuvée

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aliments | Poids net | Protéines | Lipides | Glucides | Kcal |
| Champignons | 119 g | 2,74 g | / | 0,48 g | 13 |
| Matière grasse | 20 g | 0,02 g | 15,86 g | 0,06 g | 143 |
| Totaux | 139 g | 2,76 | 15,86 | 0,54 |  |
| Kcal |  | 11 | 143 | 2 | 152 |

152kcal pour 139g ; pour une portion de 119 g : ( 152 x 119 / 139 ) = 130 kcal

Apport calorique du plat consistant : (63+98+61+130) = 352 kcal

***Dessert* : Choux à la crème pâtissière**

Calcul du prix de revient

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aliments | Poids bruts | % déchets | Poids net | Prix/Kg | Prix réel de revient |
| Beurre | 50 g | / | 50 g | 4,96 € | 0,25 € |
| Farine | 75 g | / | 75 g | 1,19 € | 0,09 € |
| 2 œufs | 100 g | 8 % | 92 g | 0,25 € / pièce | 0,46 € |
| 1 œuf | 50 g | 12 % | 44g | 0,25 € / pièce | 0,22 € |
| Lait ½ écrémé | 250 ml | / | 250 ml | 0,89 € / l | 0,22 € |
| Sucre cristallisé | 30 g | / | 30 g | 0,96 € | 0,03 € |
| Sucre vanillé | 10 g | / | 10 g | 10,50 € | 0,1 € |
| ½ C à s Maïzena | 20 g | / | 20 g | 3,85 € | 0,08 € |
| Totaux |  |  |  |  | 1,52 € |

*Prix réel de revient de la pâte à choux :*

0,8€ pour 217g de pâte, avec cette pâte nous obtenons 16 choux soit 4choux par personne

Une portion de 4 choux revient à ( 0,8 / 4 ) = 0,2 €

*Prix réel de revient de la crème pâtissière :*

0,65 € pour 354g de crème

Une portion de crème par chou revient à environ 12g donc 48g de crème par personne ce qui coute : ( 0,65 x 48 / 354 ) = 0,09€

Prix réel de revient du dessert :

0,65 + 0,09 = 0,74 €

Calcul calorique

Pâte à choux

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aliments | Poids net | Protéines | Lipides | Glucides | Kcal |
| Beurre | 50 g | 0,3 g | 41,05 g | 0,3 g | 372 |
| Farine | 75 g | 6,9 g | 1,35 g | 55,95 g | 263 |
| 2 Œufs | 92 g | 11,59 g | 10,3 g | 0,74 g | 142 |
| Totaux | 217 g | 18,79 g | 52,7 g | 56,99 g |  |
| Kcal |  | 75 | 474 | 228 | 777 |

777 kcal pour 217 g de chou (16) ; pour une portion de 4 choux ( 777/ 4)=194 kcal

Crème patissière

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aliments | Poids net | Protéines | Lipides | Glucides | Kcal |
| 1 Œuf | 44 g | 5,54 g | 4,93 g | 0,35 g | 68 |
| Lait ½ écrémé | 250 ml | 8,25 g | 4 g | 12 g | 116 |
| Sucre cristallisé | 30 g | / | / | 29,97 g | 120 |
| Sucre vanillé | 10 g | / | / | 9,99 g | 40 |
| ½ C à s Maïzena | 20 g | 1,3 g | 8 g | 9,2 g | 114 |
| Totaux | 354 g | 15,09 g | 16,93 g | 61,51 g |  |
| Kcal |  | 60 | 152 | 246 | 458 |

458 kcal pour 354g de crème ; pour une portion de 48g de crème : ( 458 x 48 / 354 ) =62 kcal

*Apport calorique du dessert :* ( 62+194)= 256 kcal