*CALCUL DU PRIX DE REVIENT ET DE L’APPORT CALORIQUE DES DIFFERENTES PREPARATIONS*

1. *Potage julienne*
2. *Crêpes salées farcies à la sauce Mornay*
3. *Carbonnades flamandes et purée de pommes de terre*
4. *Quatre quarts aux pommes*
5. *Tableau récapitulatif*

***Potage julienne***

*Calcul du prix de revient*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Aliments* | *Poids brut* | *Poids net*  | *% déchets théoriques* | *% déchets réels* | *Prix/Kg ou à la pièce* | *Prix réel de revient* |
| *carottes (3)* | *319 g* | *239 g* | *13%* | *25%* | *0.44€* | *0.14€* |
| *Oignon (1)* | *116 g* | *108 g* | *8%* | *7%* | *0.59€* | *0.07€* |
| *Poireau (1)* | *247 g* | *234 g* | *25%* | *5%* | *1.08€* | *0.27€* |
| *Céleri en branches (3branches)* | *203 g* | *170g* | *17%* | *16%* | *1.01€* | *0.20€* |
| *pdt (chaire farineuse) (1)* | *91 g* | *62g* | *20%* | *32%* | *0.54€* | *0.05€* |
| *Sel, poivre* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *TOTAUX* | *976g* | *813g* |  |  |  | *0.73€* |

*Avec 813g de légumes (poids net), nous obtenons 1,8L de potage julienne*

*1portion de potage vaut 250ml*

*Le prix de revient d’une portion de potage est donc de (0,73 x 250 / 1800) = 0,10 €*

*Calcul calorique*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Aliments* | *Poids net* | *Protéines* | *Lipides* | *Glucides* |
| *carottes (3)* | *239 g* |  *0.9g* | *-* | *16g* |
| *Oignon (1)* | *108 g* | *1.62g* | *-* | *1.62g* |
| *Poireau (1)* | *234 g* | *2.3g* | *-* | *20.5g* |
| *Céleri en branches* | *170g* | *1.7g* |  *-* | *3.4g* |
| *pdt (chaire farineuse) (1), crue* | *62g* | *1.24g* | *0.06g* | *11.8g* |
| *Sel, poivre* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *TOTAUX* | *813 g* | *7.8g* | *0.06g* | *53.32g* |
| *KCAL* | ***245 kcal*** | *31* | *1* | *213* |

*1,8L de potage apporte 245kcal*

*L’apport calorique d’une portion de potage est donc de (245 x 250/ 1800)= 34kcal*

***Crêpes salées farcies à la sauce Mornay***

1. *Pâte à crêpes*

*Calcul du prix de revient*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Aliments* | *Poids brut* | *Poids net*  | *% déchets théoriques* | *% déchets réels* | *Prix/Kg ou à la pièce* | *Prix réel de revient* |
| *farine fine pâtisserie* | *125 g* | *125 g* | *-* | *-* | *1.49€* | *0.18€* |
| *Œuf de poule M* | *60 g* | *50g* | *10 %* | *16%* | *0.25€/pièce* | *0.25€* |
| *lait ½ écrémé* | *250 ml* | *250 ml* | *-* | *-* | *0.89€/L* | *0.22€* |
| *margarine de cuisson  « vitelma cuire et rôtir 75%MG»* | *10 g* | *10 g* | *-* | *-* | *2.96€* | *0.03€* |
| *sel* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *TOTAUX* | *445g* | *435 g* |  |  |  | *0.68€* |

*0,68€ pour 4crêpes*

*Donc le prix de revient d’une crêpe(=1portion) vaut (0,68/4)= 0,17€*

*Calcul calorique*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Aliments* | *Poids net* | *Protéines* | *Lipides* | *Glucides* |
| *farine fine pâtisserie* | *125 g* | *11.6 g* | *2.25g* | *93.25g* |
| *Œuf de poule M, cru* | *50 g* | *6.3g* | *5.6g* | *0.4g* |
| *lait ½ écrémé* | *250 ml* | *8.25g* | *4g* | *12g* |
| *margarine de cuisson(75%MG)* | *10g* | *0.01g* | *7.5g* | *0.03g* |
| *sel* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *TOTAUX* | *435 g* | *26.16g* | *19.35g* | *105.68g* |
| *KCAL* | ***702 kcal*** | *105* | *174* | *423* |

*L’apport calorique d’une crêpe est de (702/4) = 176 kcal*

1. *Sauce Mornay*

*Calcul du prix de revient*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Aliments* | *Poids brut* | *Poids net*  | *% déchets théoriques* | *% déchets réels* | *Prix/Kg ou à la pièce* | *Prix réel de revient* |
| *Farine fine pâtisserie*  | *25 g* | *25 g* | *-* | *-* | *1.49€* | *0.04€* |
| *margarine de cuisson (vitelma cuire et rôtir 75%MG)* | *25 g* | *25 g* | *-* | *-* | *2.96€* | *0.07€* |
| *lait ½ écrémé* | *250 ml* | *250 ml* | *-* | *-* | *0.89€/L* | *0.22€* |
| *gruyère râpé* | *50 g* | *50 g* | *-* | *-* | *1.48€* | *0.07€* |
| *Jambon (2tranches)* | *105 g* | *105 g* | *-* | *-* | *15.37€* | *1.61€* |
| *sel, poivre, noix de muscade* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *TOTAUX* | *455 g* | *455 g* |  |  |  | *2.01€* |

*le prix de revient d’une portion de sauce est de (2,01/4)= 0,50 €*

*Calcul calorique*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Aliments* | *Poids net* | *Protéines* | *Lipides* | *Glucides* |
| *Farine fine pâtisserie*  | *25 g* | *2.3 g* | *0.45g* | *18.65g* |
| *margarine de cuisson, 75%MG* | *25 g* | *0.25g* | *18.75g* | *0.75g* |
| *lait ½ écrémé* | *250 ml* | *8.25g* | *4g* | *12g* |
| *gruyère râpé* | *50 g* | *14.3g* | *16.35g* | *0.25g* |
| *Jambon, cuit* | *105 g* | *21.7g* | *3.05g* | *0.95g* |
| *sel, poivre, noix de muscade* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *TOTAUX* | *455 g* | *46.8g* | *42.6g* | *32.6g* |
| *KCAL* | ***700 kcal*** | *187* | *383* | *130* |

*L’apport calorique d’une portion de sauce Mornay est de (700/4)= 175kcal*

***Carbonnades flamandes et purée de pommes de terre***

1. *Carbonnades flamandes*

*Calcul du prix de revient*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Aliments* | *Poids brut* | *Poids net*  | *% déchets théoriques* | *% déchets réels* | *Prix/Kg ou à la pièce* | *Prix réel de revient* |
| *carottes (5)*  | *469 g* | *346 g* | *13%* | *26%* | *0.44€* | *0.20€* |
| *oignons (1)* | *139 g* | *123 g* | *8%* | *11%* | *0.59€* | *0.08€* |
| *Prunes sèches(16)* | *105 g* | *105 g* | *-* | *-* | *5.38€* | *0.56€* |
| *viande de bœuf, carbonnade (2è catégorie)* | *762 g* | *651 g* | *-* | *15%* | *10.10€* | *7.69€* |
| *Bière de table (Piedboeuf)*  | *330 ml* | *330 ml* | *-* | *-* | *1.60€/L* | *0.53€* |
| *1tartine de pain blanc* | *40 g* | *40 g* | *-* |  | *1.61€* | *0.06€* |
| *margarine de cuisson (pour faire revenir les légumes vitelma  « cuire et rôtir »75%MG)* | *20g* | *20g* | *-* | *-* | *2.96€* | *0.06€* |
| *margarine de cuisson 75%MG(pour saisir la viande)* | *20g* | *20g* | *-* | *-* | *2.96€* | *0.06€* |
| *Moutarde (1càs)* | *20g* | *20g* | *-* | *-* | *4,72€* | *0,09€* |
| *sel, poivre, thym, laurier* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *TOTAUX* | *1575 g+330ml* | *1325g +330ml* |  |  |  | *9.27€* |

 *1portion*

*150g de légumes-> prix de revient : (0,84 x 150/574) = 0,22€*

*120g de viande-> prix de revient: (7,69 x 120/ 651) = 1,42€*

*10g de MG-> prix de revient : (0,12/4)= 0,03€*

*10g de pain+ 5g de moutarde -> prix de revient : (0,15/4)= 0,04€*

*70ml de bière-> prix de revient : (0,53 x 70 /330) = 0,11€*

* *Prix de revient de la carbonnade : 1,82€*

*Calcul calorique*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Aliments* | *Poids net* | *Protéines* | *Lipides* | *Glucides* |
| *carottes (5)*  | *346 g* |  *1.3g* | *-* | *23.2g* |
| *oignons (1)* | *123 g* | *1.84g* | *-*  | *1.84g* |
| *Prunes sèches* | *105 g* | *2.31g* | *0.42g* | *47.25g* |
| *Total légumes*  | *574g* | *5,45 g* | *0,42g* | *72,29 g* |
| *Kcal légumes* | ***298kcal*** | *5* | *4* | *289* |
| *viande de bœuf, carbonnade, belge Blanc-Bleu, crue* | *651 g* | *147.13g* | *8.46g* | *-* |
| *Kcal viande* | ***665 kcal*** | *589* | *76* | *-* |
| *margarine de cuisson, 75%MG* | *40 g* | *0.4g* | *31.2g* | *1.2g* |
| *Kcal MG* | ***288 kcal*** | *2* | *281* | *5* |
| *Bière de table* | *330 ml* | *1.32g* | *-* | *7,59 g* |
| *Pain blanc* | *40 g* | *3.48g* | *1.16g* | *21g* |
| *moutarde* | *20g* | *1.18g* | *1,82g* | *0,72g* |
| *sel, poivre, thym, laurier* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *total* | *60g + 330ml de bière* | *4,66g + 1,32g pour la bière* | *2,98 g*  | *21,72g + 7,59g pour la bière* |
| *Kcal sauce* | *133kcal + 35kcal (bière)* | *19+ 5,28(bière)* | *27* | *87+30(bière)* |

*1portion*

*150g de légumes-> apport calorique : (298 x 150/574) = 78kcal*

*120g de viande-> apport calorique: (655 x 120/651)= 121 kcal*

*10g de MG-> apport calorique : (288/4)= 72kcal*

*10g de pain+ 5g de moutarde -> apport calorique (133/4) = 33kcal*

*70ml de bière-> apport calorique (35 x 70/330)= 7kcal*

* *Apport calorique de la carbonnade= 311kcal*
1. *Purée de pdt*

*Calcul du prix de revient*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Aliments* | *Poids brut* | *Poids net*  | *% déchets théoriques* | *% déchets réels* | *Prix/Kg ou à la pièce* | *Prix réel de revient* |
| *pdt (à chaire farineuse)* | *907 g* |  *707g* | *20 %* | *22%* | *0.54€* | *0.48€* |
| *Œuf de poule M (2)* | *120 g* | *105g* | *10%* | *12.5%* | *0.25€/Pièce* | *0.50€* |
| *lait ½ écrémé* | *100 ml* | *100 ml* | *-* | *-* | *0.89€/L* | *0.09€* |
| *margarine de cuisson (vitelma cuire et rôtir) 25%MG* | *20 g* | *20 g* | *-* | *-* | *2.96€* | *0.06€* |
| *sel, poivre, noix de muscade* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *TOTAUX* | *1147 g* | *947 g* |  |  |  | *1,13€* |

*1portion*

*200g de pdt-> prix de revient : (0,48 x200/707)=0,14€*

*½ œuf -> prix de revient : (0,50/4)= 0,13€*

*25ml de lait -> prix de revient : (0,09/4)= 0,02€*

*5g de MG -> prix de revient : (0,06/4)= 0,02€*

* *Prix de revient de la purée : 0,31€*

*Calcul calorique*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Aliments* | *Poids net* | *Protéines* | *Lipides* | *Glucides* |
| *pdt (à chaire farineuse), crue* | *707g* | *14,14 g* | *0,71 g* | *134,33 g* |
| *Kcal pdt* | ***599 kcal*** | *56* | *6* | *537* |
| *Œufs(2) de poule M, crus* | *105 g* | *13,23 g* | *11,76 g* | *0,84 g* |
| *margarine de cuisson, 75%MG* | *10 g* | *0,01g* | *7,5g* | *0,03 g* |
| *sel, poivre, noix de muscade* | */* | *-* | *-* | *-* |
| *lait ½ écrémé* | *100 ml* | *3,3 g* | *1,6 g* |  *4,8 g* |
| *total* | *115g+100ml* | *13,24g+3,3g(lait)* | *19,26g + 1,6g(lait)* | *0,87g + 4,8g(lait)* |
| *kcal* | ***229kcal+ 46kcal*** | *53 + 13(lait)* | *173 + 14(lait)* | *3 + 19(lait)* |

*1portion*

*200g de pdt -> apport calorique : (599x200/707)= 169kcal*

*25ml de lait-> apport calorique : (46/4)= 12kcal*

*½ oeuf+ 5g de MG-> apport calorique (229/4)= 57kcal*

* *Apport calorique de la purée : 238kcal*

***Quatre quarts aux pommes***

*Calcul du prix de revient*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Aliments* | *Poids brut* | *Poids net*  | *% déchets théoriques* | *% déchets réels* | *Prix/Kg ou à la pièce* | *Prix réel de revient* |
| *farine fine pâtisserie*  | *120 g* | *120 g* | *-* | *-* | *1.49€* | *0.03€* |
| *levure chimique* | *3g* | *3g* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *sucre cristallisé* | *120 g* | *120 g* | *-* | *-* | *0.96€* | *0.11€* |
| *beurre de laiterie (80%MG)* | *120 g* | *120 g* | *-* | *-* | *0.99€* | *0.12€* |
| *2 œufs de poule M* | *120 g* | *105g* | *10%* | *12.5%* | *0.25€/Pièce* | *0.50€* |
| *pomme Jonagold(1)* | *288 g* | *223g* | *20%* | *22.5%* | *1.09€* | *0.31€* |
| *TOTAUX* | *1026 g* | *691 g* |  |  |  | *1.07€* |

*Le 4/4 est coupé en 8tranches égales. 1portion= 1tranche et pèse 70g*

*Donc prix de revient d’une portion (1,07 x 70 /691)= 0,11€*

*Calcul calorique*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Aliments* | *Poids net* | *Protéines* | *Lipides* | *Glucides* |
| *farine fine pâtisserie*  | *120 g* | *11,16 g* | *2,16 g* | *89,52 g* |
| *levure chimique* | *3g* | *0,16 g* | *-* | *1,13 g* |
| *sucre cristallisé* | *120 g* | *-* | *-* | *119,88 g* |
| *beurre de laiterie, non salé*  | *120 g* | *0,72 g* | *98,52 g* | *0,72 g* |
| *2 œufs de poule M, cru* | *105g* | *13,23 g* | *11,76 g* | *0,84g* |
| *pomme épluchée(1)* | *223 g* | *0,67 g* | *-* | *25,42 g* |
| *TOTAUX* | *691 g* | *25,94 g* | *112,44 g* | *237,51 g* |
| *KCAL* | ***2066 kcal*** | *104* | *1012* | *950* |

*L’apport calorique d’une portion est de (2066 x 70 / 691) = 209 kcal*

***Tableau récapitulatif des prix de revient et de l’apport calorique pour 1portion de préparation***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *potage****Potage julienne*** | *entrée****Crêpes salées farcies à la sauce Mornay*** | *plat consistant****Carbonnades flamandes et purée de pommes de terre*** | *Dessert****Quatre quarts aux pommes*** |
| 1. *prix de revient réel(€)*
 | *0,10* | *pâte à crêpes :0,17**sauce Mornay :0,50**total :0,67* | *Carbonnades :1,82**Purée :0,31**total : 2,13* | *0,11* |
| 1. *apport calorique (kcal)*
 | *34* | *pâte à crêpes : 176**sauce Mornay :175**total :351* | *Carbonnades :311**Purée :238**total : 549* | *209* |

*L’apport calorique du menu est de 1143kcal*

*Le prix de revient par personne est de 3,01€*