

COMMENT REMPLIR UN BON DE COMMANDE ?



Le bon de commande est anonyme lors de l'épreuve, indiquez juste votre numéro immatricule

Quantités demandées : préciser kg, litre, pièce, unité... (Entourer l'unité choisie)

Désignation du plat Nom des denrées par rayon d'achat	Préparation A		Préparation B		Préparation C		Total des denrées		
	Appellation culinaire précise		Net 1 pers	Net ... pers	Net 1 pers	Net ... pers	Net 1 pers	Net ... pers	Quantités nettes
<p>EXEMPLES :</p> <p><u>Fruits et légumes frais :</u> Persil frisé Oignon blanc</p> <p><u>Epicerie :</u> Farine de blé type 55 Huile d'olive Vin rouge 11°</p> <p><u>Crèmerie :</u> Lait ½ écrémé UHT Œuf calibre M Beurre doux pasteurisé</p> <p><u>Boucherie :</u> Filet de bœuf Chair à saucisse</p> <p><u>Poissonnerie :</u> Filet de truite saumonée Dos de cabillaud</p> <p><u>Produits surgelés :</u> Haricots vers Bœuf haché</p> <p><u>Produits diététiques :</u> Farine sans gluten Poudre hyperprotéinée</p>		<p>A définir</p>						<p>Sans déchets, sans épluchures)</p>	<p>VOTRE PESEE (avec déchets)</p>
	<p>Le nombre de préparation est indiqué dans le sujet : Exemple : Préparation A : « Tomate farcie ». Soyez le plus précis possible dans l'appellation de vos préparations. Si le sujet est hyposodé, précisez « tomate farcie sans sel »</p> <p>Le nombre de personnes est également indiqué dans le sujet</p>								
	<p>Ecrivez bien horizontalement, au besoin utilisez une règle sans tracer de trait)</p>								
	<p>Laisser un espace entre les différents rayons d'achats en prévision d'un oubli</p>								
								<p>% de déchets voir plus bas</p>	

Ne pas déborder du cadre imposé

Les rayons d'achat

Vous trouverez dans les différents rayons d'achats :

CREMERIE	Beurre doux pasteurisé Crème fraîche, liquide, épaisse, fleurette, allégée, UHT, à ... % MG Lait ½ écrémé, entier, écrémé UHT Margarine de tournesol Margarine de cuisson Œuf, frais ou extra frais, calibre moyen
FRUITS ET LEGUMES FRAIS	Ail, oignon grelot, échalotte Persil frisé, plat Citron jaune, vert Laitue Poire william Pommes de terre bintje, amandine, charlotte Pomme pink lady, boskoop, golden Tomate ronde, cerise, grappe, roma
BOUCHERIE	Bœuf (+ nom) Lardons fumés Jambon blanc découenné dégraissé
EPICERIE	Champignons de paris appertisés, émincés, entier Concentré de tomates Farine type T55 ou T45 (pâtisserie) Fécule de pomme de terre Herbes de Provence Sel fin ; poivre blanc, noir, moulu, en grains Laurier feuille, thym branche Levure chimique, boulangère, fraîche Rhum brun, blanc Sucre semoule, sucre en morceaux Vanille gousse, en poudre, liquide Semoule de blé fine, de couscous Vinaigre de vin, de cidre, balsamique Vin blanc 11° ou 11% vol, rouge 12°
SURGELES	Epinards en pavé Filet de cabillaud Haricots verts extra fins Bœuf haché

PM : petite masse ou pour mémoire

Poids des fruits et légumes

NOMS	CARACTERISTIQUES	POIDS	% PERTE A L'EPLUCHAGE
Abricot	1 unité	90g brut	20%
Ananas	1 ananas entier 1 tranche épluchée 1 tranche conserve	1,8kg brut 50g net 75g net	30 à 40%
Avocat	Entier Epluché, dénoyauté	250 à 300g brut 200g net	33%
Banane	En entier Epluchée	150g brut 100g net	33%
Brugnon, nectarine	Entier	150g brut 80g net	25%
Cerise	1 pièce	5g brut	10%
Citron	1 pièce	120 à 150g brut	40%
Fraise	1 pièce	8g net	10%
Framboise	1 pièce	5g net	0%
Kiwi	1 pièce	100g net	15%
Mangue	Moyenne	200g brut	30%
Mandarine	Moyenne	40 à 70g brut	30%
Orange	Moyenne	200g brut	30%
Pamplemousse	Moyenne	400g brut 230g net	40%
Pêche	Moyenne	150g brut	25%
Poire	Moyenne	130g brut	25%
Pomme	Moyenne	125g brut 90g net	20%
Prune	Moyenne	30g brut	5%
Raisin	1 grain 1 petite grappe	5g net 100g net	15%

Les légumes

NOMS	CARACTERISTIQUES	POIDS	% PERTE A L'EPLUCHAGE
Aubergine	Moyenne	250 à 300g net	20%
Ail	1 gousse	15g	30%
Carotte	Moyenne	40g	20%
Champignon	1 tête	20 à 30g	20%
Céleri rave	1 unité	1kg	33%
Chou-fleur	Tête entière	1,5kg	30 à 40%
Courgette	Moyenne	100 à 200g	20%
Echalote	Moyenne	25g	30%
Endive	Moyenne	150g	33%
Navet rond	Moyen	150g	15%
Oignon	Moyen	50g	5 à 10%
Pomme de terre	Petite Moyenne Grosse	50g 80g 130g	30 à 40%
Poireau	Moyen	150g	20 à 25%
Poivron	Moyen	125 à 150g	15%
Salade	Laitue	300g	15%
Tomate	Moyenne	140g	10% à 20%