Planification et calcul des portions

Date :

Ville dans laquelle vous cuisinez :

Nom du groupe :

Personne-ressource du groupe :

**1. Calculs pour trouver le nombre de portions à cuisiner:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nom des personnes participantes** | **Nbre de membre(s) par famille (1)** | Multipliez | **2 ou 4** **(voir le point** **2 ci-bas)** | **Nbre de portions par famille**  |
|  | 6 | X | 4 | 24 |
|  |  | X |  |  |
|  |  | X |  |  |
|  |  | X |  |  |
|  |  | X |  |  |
|  |  | X |  |  |
| **Nombre cumulatif de portions pour chacune des recettes de votre planification :** |  |

1. Une personne seule cuisine toujours pour une famille de deux (2) personnes.
2. Si vous cuisinez une (1) fois par mois, inscrire 4 dans cette colonne. Si vous cuisinez deux (2) fois par mois, inscrire 2 dans cette colonne.

# 2. Planification des portions pour la journée de cuisson

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repas planifiés** | **Nbre Cumulatif** **de portions déterminé dans le tableau ci-haut** | Divisez | **Nbre de portions****de la recette (indiqué sur votre recette)** | **Nbre de recettes à faire** |
| Gauffres | 24 | ÷ | 10 | 3 |
| Grands-pères à l’érable | **÷** | 2 | 12 |
| Soupe poulet et nouilles | **÷** | 4 | 6 |
| Pâté mexicain | **÷** | 4 |  |
| **Nbre cumulatif de** **toutes les portions :** |  |   |

**3. Nombre total de portions cuisinées à la fin de la journée**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Noms des participants****Mets cuisinés** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **TOTAL** |  |  |  |  |  | **Grand Total :** |
| **Coût pour chaque membre selon le nombre de portions** |  |  |  |  |  |  |

# 4. Coût des portions

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Coût total de l'épicerie**  | Divisez | Nombre cumulatif de toutes les portions  | Coût par portion |
|  | **÷** |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nettoyer**  | **Initiale lorsque tâche faite** |
| Le dessus des cuisinières (changer le papier d'aluminium, s'il y a lieu) |  |
| Les fours et les hottes |  |
| La poignée et les tablettes du réfrigérateur |  |
| Murs et dessus de comptoirs |  |
| La vaisselle et les tables |  |
| Les portes d'armoires |  |
| Le micro-ondes, la cafetière, les planches à découper, etc. |  |
| Balayer et laver le plancher |  |
| Sortir la poubelle et la récupération |  |
| \*\*\*Avez-vous vérifié le réfrigérateur? Avez-vous oublié des choses?\*\*\* |  |

\*\*\* N'hésitez pas à nous contacter pour toute question ou tout commentaire \*\*\*

 Téléphone : (819) 832-1176 / courriel : info@cchsf.ca