

Menu n°5				
Traditionnel (avec viande) industrialisé				
Variante 1 — Chili con carne				
Ingrédient	Par personne (g)	Pour 300 pers (kg)	Kcal/100g (CIQUAL)	Kcal/personne
ENTRÉE				124,4
Laitue romaine	42	12,6	17,2	7,2
Poulet pané	26	7,8	250	65
Sauce Caesar	11	3,3	78,2	8,6
Tomates cerises	11	3,3	31,8	3,5
Grana Padano	5	1,5	411	20,6
Croûtons ail	5	1,5	389	19,5
PLAT — Chili con carne --> 150 portions				269,7
Bœuf haché (cuit)	75	11,25	229	171,8
Carottes (cuites)	19	2,85	33	6,3
Poivrons (crus)	19	2,85	22,6	4,3
Oignons	19	2,85	39	7,4
Haricots rouges	34	5,1	108	36,7
Tomates concassées	19	2,85	24	4,6
Mais appertisé	14	2,1	105	14,7
Concentré de tomate	12	1,8	99,2	11,9
Huile/épices/assaisonnement	6	0,9	200	12
PAIN				223,2
Pain (baguette)	80	24	279	223,2
DESSERTS				183,1
Fromage blanc 2-3% MG	120	36	75,7	90,8
Pomme (crue)	45	13,5	54	24,3
Banane (crue)	38	11,4	87,6	33,3
Poire (crue)	38	11,4	56,6	21,5
Abricot (cru)	30	9	44,1	13,2
TOTAL CALORIES / PERSONNE				800

Variante 2 — Hachis Parmentier				
Ingrédient	Par personne (g)	Pour 300 pers (kg)	Kcal/100g (CIQUAL)	Kcal/personne
ENTRÉE				124,4
Laitue romaine	42	12,6	17,2	7,2
Poulet pané	26	7,8	250	65
Sauce Caesar	11	3,3	78,2	8,6
Tomates cerises	11	3,3	31,8	3,5
Grana Padano	5	1,5	411	20,6
Croûtons ail	5	1,5	389	19,5
PLAT — Hachis Parmentier --> 150 portions				268,6
Pomme de terre (cuite)	88	13,2	94,9	83,5
Bœuf haché (cuit)	27	4,05	229	61,8
Emmental	20	3	373	74,6
Carottes (cuites)	20	3	33	6,6
Oignons	13	1,95	39	5,1
Lait demi-écrémé	15	2,25	47,5	7,1
Concentré de tomate	10	1,5	99,2	9,9
Huile/épices/assaisonnement	10	1,5	200	20
PAIN				223,2
Pain (baguette)	80	24	279	223,2
DESSERTS				183,1
Fromage blanc 2-3% MG	120	36	75,7	90,8
Pomme (crue)	45	13,5	54	24,3
Banane (crue)	38	11,4	87,6	33,3
Poire (crue)	38	11,4	56,6	21,5
Abricot (cru)	30	9	44,1	13,2
TOTAL CALORIES / PERSONNE				799