

Annexe 1 -Grammages des portions d'aliments pour les enfants scolarisés, adolescents et adultes (populations en métropole)

(Source : RECOMMANDATION NUTRITION GROUPE D'ETUDE DES MARCHES DE RESTAURATION COLLECTIVE ET NUTRITION GEM-RCN Version 2.0 – JUILLET 2015)

La quantité d'aliments consommée n'est pas nécessairement proportionnelle à la quantité d'aliments servie. La taille des portions servies doit être adaptée à l'âge afin de minimiser les restes dans l'assiette. A cet égard, pour les jeunes enfants de 6 à 11 ans, des études montrent que la quantité moyenne totale d'aliments consommée par repas est de 300 g environ.

Les grammages préconisés pour les portions d'aliments servies sont détaillés ci-après pour les populations en métropole, et en annexe 3 pour celles en outre-mer.

Il s'agit de produits prêts à consommer, en grammes, sauf exceptions mentionnées

Ces grammages sont indicatifs. Adaptés à chaque classe d'âge, ils sont nécessaires et suffisants. Ils ne doivent donc pas être systématiquement abondés par les services de restauration, afin d'éviter toute dérive sur alimentaire génératrice de surpoids et d'obésité, ainsi que de gaspillage.

Dans certains cas cependant, notamment dans le cas d'une population ayant une activité physique importante, il convient d'adapter la taille des portions, tout en utilisant les critères de qualité nutritionnelle recommandés.

Parmi les grammages recommandés, certains, notamment ceux des produits prêts à consommer, sont rendus obligatoires par l'arrêté du 30 septembre 2011. Ils ne peuvent donc être adaptés que de 10 % en plus ou en moins de la valeur indiquée.

En cas de panachage de produits dans une portion (légumes et féculents par exemple), le grammage de la portion totale ne correspond pas à la somme des grammages recommandés pour chaque produit.

Ces grammages (de service) étant des quantités nettes à consommer, il est important de tenir compte des pertes à la préparation et des pertes (ou prises) de poids à la cuisson des aliments, pour connaître les quantités brutes à mettre en œuvre et à commander.

Il est important que les personnels encadrant les repas des enfants soient formés, afin d'être particulièrement vigilants sur la taille des portions servies, et de veiller à adapter celles-ci aux besoins de chaque enfant.

Les Grammages prévus ci-après pour les enfants en classe maternelle ou élémentaire sont ceux du déjeuner.

En milieu carcéral, il convient d'adapter l'offre alimentaire à certaines populations ayant des besoins nutritionnels spécifiques liés à leur état physiologique (mineurs, jeunes adultes, femmes enceintes, ...).

Les grammages qui suivent sont adaptés à chaque classe d'âge. Ils sont nécessaires mais aussi suffisants et ne doivent donc pas être systématiquement abondés.

Pour les enfants en maternelle et en classe élémentaire, prévoir des grammages spécifiques pour les dîners, les besoins en nutriments n'étant pas ceux des déjeuners (moins d'aliments protidiques, plus de légumes, céréale, produit laitier et fruit).

REPAS PRINCIPAUX

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes
PAIN	30	40	50 à 100
CRUDITÉS sans assaisonnement			
Avocat	50	70	80 à 100
Carottes, céleri et autres racines râpées	50	70	90 à 120
Choux rouges et choux blanc émincé	40	60	80 à 100
Concombre	60	80	90 à 100
Endive	20	30	80 à 100
Melon, Pastèque	120	150	150 à 200
Pamplemousse à l'unité (ou segments en grammes)	1/2	1/2	1/2
Radis	30	50	80 à 100
Salade verte	25	30	40 à 60
Tomate	60	80	100 à 120
Salade composée à base de crudités	40	60	80 à 100
Champignons crus	40	60	80 à 100
Fenouil	40	60	80 à 100
CUIDITES sans assaisonnement			
Potage à base de légumes (en litres)	1/8	1/6	1/4
Artichaut entier (à l'unité)	1/2	1/2	1
Fond d'artichaut	50	70	80 à 100
Asperges	50	70	80 à 100
Betteraves	50	70	90 à 120
Céleri	50	70	90 à 120
Champignons	50	70	100 à 120
Choux-fleurs	50	70	90 à 120
Cœurs de palmier	40	60	80 à 100
Fenouil	40	60	80 à 100
Haricots verts	50	70	90 à 120
Poireaux (blancs de poireaux)	50	70	90 à 120
Salade composée à base de légumes cuits	50	70	90 à 120
Soja (germes de haricots mungo)	50	70	90 à 120
Terrine de légumes	30	30	30 à 50
ENTRÉES DE FÉCULENTS (Salades composées à base de pommes de terre, blé, riz, semoule ou pâtes)	60	80	100 à 150

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes
ENTREES PROTIDIQUES DIVERSES			
Oeuf dur (à l'unité)	1/2	1	1 à 1,5
Hareng	30	40	40 à 60
Maquereau	30	30	40 à 50
Sardines (à l'unité)	1	1	2
Thon au naturel	30	30	40 à 50
Surimi	30	30	40 à 50
Jambon cru de pays	20	30	40 à 50
Jambon blanc	30	40	50
Pâté, terrine, mousse	30	30	30 à 50
Pâté en croûte	45	45	65
Rillettes	30	30	30 à 50
Salami – Saucisson – Mortadelle	30	30	40 à 50
ENTREES DE PREPARATIONS PATISSIERES SALEES			
Nems	50	50	100
Crêpes	50	50	100
Friand, feuilleté	55 à 70	55 à 70	80 à 120
Pizza	70	70	90
Tarte salée	70	70	90
ASSAISONNEMENT HORS D'ŒUVRE (poids de la matière grasse)	5	7	8*
VIANDES SANS SAUCE			
BŒUF			
Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf	50	70	100 à 120
Rôti de bœuf, steak	40	60	80 à 100
Steak haché de bœuf, viande hachée de bœuf	50	70	100
Hamburger de bœuf, autre préparation de viande de bœuf hachée	50	70	100
Boulettes de bœuf, ou d'autre viande, de 30g pièce crues (à l'unité)	2	3	4 à 5
VEAU			
Sauté de veau ou blanquette (sans os)	50	70	100 à 120
Escalope de veau, rôti de veau	40	60	80 à 100
Steak haché de veau, viande hachée de veau	50	70	80 à 100
Hamburger de veau, Rissolette de veau, Préparation de viande de veau hachée	50	70	100
Paupiette de veau	50	70	100 à 120
AGNEAU-MOUTON			
Gigot	40	60	80 à 100
Sauté (sans os)	50	70	100 à 120
Côte d'agneau avec os	50	80	100 à 120
Boulettes d'agneau-mouton de 30g pièce crues (à l'unité)	2	3	4 à 5
Merguez de 50 g pièce crues (à l'unité)	1	2	2 à 3

*10 g pour le milieu carcéral

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes
PORC			
Rôti de porc, grillade (sans os)	40	60	80 à 100
Sauté (sans os)	50	70	100 à 120
Côte de porc (avec os)		80	100 à 120
Jambon DD, palette de porc	40	60	80 à 100
Andouillettes	50	70	100 à 120
Saucisse de porc de 50 g pièce crue (à l'unité)	1	2	2 à 3
VOLAILLE-LAPIN			
Rôti, escalope et aiguillettes de volaille, blanc de poulet	40	60	80 à 100
Sauté et émincé de volaille	50	70	100 à 120
Jambon de volaille	40	60	80 à 100
Cordon bleu ou pané façon cordon bleu	50	70	100 à 120
Cuisse, haut de cuisse, pilon de volaille (avec os)	100	140	140 à 180
Brochette	50	70	100 à 120
Paupiette de volaille	50	70	100 à 120
Fingers, beignets, nuggets de 20 g pièce cuits	2	3	5
Escalope panée de volaille ou autre viande	50	70	100 à 120
Cuisse ou demi-cuisse de lapin (avec os)	100	140	140 à 180
Sauté et émincé de lapin (sans os)	50	70	100 à 120
Paupiette de lapin	50	70	100 à 120
Saucisse de volaille de 50g pièce crue (à l'unité)	1	2	2 à 3
ABATS			
Foie, langue, rognons, boudin	50	70	100 à 120
Tripes avec sauce	50	70	100 à 200
OEUFS (plat principal)			
Oufs durs (à l'unité)	1	2	2 à 3
Omelette	60	90	90 à 130
POISSONS (Sans sauce)			
Poissons non enrobés sans arêtes (filets, rôtis, steaks, brochettes, cubes)	50	70	100 à 120
Brochettes de poisson	50	70	100 à 120
Darne			120 à 140
Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes, ...)	50	70	100 à 120
Poissons entiers			150 à 170
PLATS COMPOSES			
Poids recommandé de la denrée protidique du plat composé (choucroute, paëlla, hachis parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, autres plats composés)	50	70	100 à 120
Poids de la portion de plat, comprenant denrée protidique, garniture et sauce (hachis parmentier, brandade, raviolis, cannellonis, lasagnes, choucroute, paëlla, légumes farcis, autres plats composés ...)	180	250	250 à 300

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes
Préparations pâtisseries (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches, autres préparations pâtisseries) servies en plat principal	100	150	200
Quenelle	60	80	120 à 160
LEGUMES CUITS	100	100	150
FÉCULENTS CUITS			
Riz – Pâtes – Pommes de terre	120	170	200 à 250
Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée	150	200	250
Frites	120	170	200 à 250
Chips	30	30	60
Légumes secs	120	170	200 à 250
SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, ...) Poids de la matière grasse	5	7	8
FROMAGES	16 à 20	16 à 30	16 à 40*
LAITAGES			
Fromage blanc, fromages frais (autres que le petit suisse et les fromages frais de type suisse)	90 à 120	90 à 120	90 à 120
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125	100 à 125	100 à 125
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	50 à 60	50 à 60	100 à 120
Lait demi-écrémé en ml des menus 4 composantes	125	125	250**
DESSERTS			
Desserts lactés	90 à 125	90 à 125	90 à 125
Mousse (en cl)	10 à 12	10 à 12	10 à 12
Fruits crus	100	100	100 à 150
Fruits cuits	100	100	100 à 150
Fruits secs	20	20	30
Pâtisseries fraîches ou surgelées, à base de pâte à choux, en portions ou à découper	20 à 45	20 à 45	40 à 60
Pâtisseries fraîches, surgelées, ou déshydratées, en portions, à découper en portions ou à reconstituer	40 à 60	40 à 60	60 à 80
Pâtisserie sèche emballée (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	20 à 30	20 à 30	30 à 50
Biscuits d'accompagnement	15	15	20
Glaces et sorbets (ml)	50 à 70	50 à 100	50 à 120 pour les adolescents 50 à 150 pour les adultes
Desserts contenant plus de 60 % de fruits	80 à 100	80 à 100	80 à 100

*30 g pour le milieu carcéral

**adolescents uniquement

PETIT DEJEUNER, GOUTER, COLLATION

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes
Pain	40	50	80
Céréales	25 à 35	40 à 45	50 à 60
Pâtisseries sèches (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	30	30	50
Pâtisseries type quatre quarts	40 à 60	40 à 60	60 à 80
Confiture, chocolat, miel, crème de marron, nougat, pâte de fruit	20	20	30
Fruits crus ou cuits	100	100	100 à 150
Fruits secs	20	20	30
Lait demi écrémé du petit déjeuner (en ml)	200	200	250
Lait demi écrémé du goûter (en ml)	125	125	250
Jus de fruits pur jus, sans sucre ajouté (en ml)	125	125	200
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125	100 à 125	100 à 125
Fromage blanc	90 à 120	90 à 120	90 à 120
Fromage	16 à 20	16 à 30	16 à 40
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	50 à 60	50 à 60	100 à 120
Beurre	8	8	16

Annexe 2 - Fiche de contrôle des fréquences

Le contrôle des fréquences porte sur un minimum de 20 repas successifs (le cas échéant, en prenant en compte les mercredis), que le fournisseur ou l'établissement en régie a servis, pendant la période de 3 mois précédant la notification l'informant qu'un contrôle va intervenir. Les mêmes fréquences sont utilisées lorsque la restauration scolaire est aussi destinée aux centres de loisirs, ouverts le mercredi et pendant les vacances scolaires de courte durée.

Il appartient au prestataire de fournir à la collectivité publique la preuve que les fréquences par catégories d'aliments (faisant l'objet des annexes suivantes) sont respectées, sur la base minimale de repas successifs.

Cependant, le prestataire ne peut pas être tenu responsable des modifications apportées aux fréquences de service des plats, si celles-ci sont validées ou exigées par l'acheteur (par exemple, sur demande des parents). A cet égard, l'acheteur, ou son représentant, doit approuver par écrit en bonne et due forme les menus décidés par la commission qu'il aurait mise en place à cet effet

FREQUENCE DE CONTRÔLE

Chaque composante d'un menu est concernée par plusieurs critères (cf. cases blanches). Les fréquences observées sont à reporter dans les cases blanches et à comparer aux fréquences recommandées.

Période du ... au ... (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits						10/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1						2/20 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2						4/20 mini
Vian­des non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie						4/20 mini
Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf						- Enfants scolarisés et adolescents : 3/20 maxi - Adultes : 4/20 maxi
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes						10 sur 20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales						10 sur 20
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion (4)						8/20 mini
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion (4)						4/20 mini
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium, et moins de 5 g de lipides par portion						6/20 mini

Période du ... au ... (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Desserts contenant plus de 15 % de lipides						3/20 maxi
Desserts ou laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides						4/20 maxi
Desserts de fruits crus 100 % fruit cru, sans sucre ajouté (5)						8/20 mini

- (1) Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments en cas de menu unique, de choix dirigé, de menu conseillé, ou de libre-service.
- (2) Ces fréquences s'appliquent aux menus servis dans toutes les structures publiques de restauration (professionnelle, éducative, de soins, militaire, ...).
- (3) dans le cas d'un internat, analyser séparément les déjeuners et les dîners
- (4) fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée
- (5) Les salades de fruits surgelées, 100 % fruits, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté, et n'ont pas subi d'autre traitement thermique.