

Annexe 3

GRAMMAGES MINIMAUX

Poids net dans l'assiette prêt à consommer en grammes (10)

Produits	Maternelles	Primaires	Adolescents Adultes	Personnes âgées autonomes
Pain	40	50	80 à 100	40
Crudités assaisonnées				
Avocat	1/2	1/2	1/2 à 1 petit calibre	1/2
Carottes et autres racines râpées	50	70	90 à 120	70
Choux	40	60	80 à 100	80
Concombres	60	80	90 à 100	80
Endives	40	60	80 à 100	80
Melon	120	150	150 à 200	150
Pamplemousse	1/2	1/2	1/2	1/2
Radis	30	50	80 à 100	60
Salade verte	25	30	40 à 60	30
Tomate	50	60	100 à 120	80
Salade composée	40	60	80 à 100	80
Champignons crus	40	60	80 à 100	80
Fenouil	40	60	80 à 100	80
Cuidités assaisonnées				
Potage	1/8 litre	1/6 litre	1/4 litre	1/4 litre
Artichaut entier	1/2	1/2	1	1/2
Fond d'artichaut	50	70	80 à 100	70
Betteraves	50	70	90 à 120	80
Choux fleurs	50	70	90 à 120	80
Haricots verts	50	70	90 à 120	80
Macédoine	50	70	100 à 120	80
Mais	50	70	90 à 120	80
Poireaux	50	70	90 à 120	80
Riz niçois	60	80	100 à 120	80
Salade composée à base de féculent	60	80	100 à 120	80
Soja	50	70	90 à 120	70
Taboulé	40	60	100 à 120	80
Champignons à la grecque	60	80	100 à 120	80
Asperges	40	60	80 à 100	80
Cœurs de palmier	40	60	80 à 100	70
Complément protidique hors-d'œuvre	10	10	20	10
Terrine de légumes	30	30	30 à 50	30

(10) Cette annexe propose des valeurs minimales pour les tailles des portions à servir en fonction de 4 catégories de population. Ces catégories sont larges et des sous-ensembles de population ayant des besoins énergétiques plus importants (population pénitentiaire, population militaire, sportifs en institution) devront voir leurs apports augmentés afin de correspondre à leurs besoins.

Produits	Maternelles	Primaires	Adolescents Adultes	Personnes âgées autonomes
Hors-d'œuvres protidiques divers				
Coquille de poisson (grammage poisson)	30	40	40 à 60	40
Crevettes grises	-	40	40 à 60	40
Hareng/garniture	-	40	40 à 60	40
Maquereau	30	30	40 à 50	40
Euf dur	-	1	1 à 1,5	1
Pâté	30	30	30 à 50	30
Pâté en croûte	45	45	65	45
Rillettes	30	30	30 à 50	30
Sardines	1	1	2	1
Friand	60 à 70	60 à 70	90 à 120	60
Crêpes	50	50	100	50
Tarte salée	70	70	90	70
Salami - saucisson - mortadelle	20	30	40 à 50	40
Fromage de tête assaisonné	30	40	50 à 60	40
Jambon cru de pays	30	35	40	40
Jambon blanc	30	40	50	50
Viandes sans sauce				
Bœuf				
Bœuf braisé	60	70	100 à 120	100
Rôti	40	60	80 à 100	80
Sauté	60	70	100 à 120	100
Steak haché - hamburger	50	70	80 à 100	80
Boulettes (30 g cru)	2	3	4 à 5	3
Bolognaise viande	50	70	100 à 120	100
Steak	50	70	80 à 100	80
Veau				
Sauté	60	70	100 à 120	100
Rôti	40	60	80 à 100	80
Hamburger - rissolette	60	80	80 à 100	80
Paupiette	60	70	100 à 120	100
Agneau - Mouton				
Gigot	40	60	80 à 100	80
Sauté	60	70	100 à 120	100
Boulettes (30 g pièce)	2	3	4 à 5	3
Merguez (50 g pièce)	1	2	2 à 3	2
Porc				
Rôti	50	70	80 à 100	80
Sauté	60	70	100 à 120	100
Côte de porc	-	80	100 à 120	100
Grillade	50	70	80 à 100	80
Jambon DD	50	70	80 à 100	80
Saucisse				
- chipo - francfort (50 g pièce)	1	2	2 à 3	2
- toulouse	50	70	100 à 120	100

Produits	Maternelles	Primaires	Adolescents Adultes	Personnes âgées autonomes
Volaille				
Rôti de dinde	50	70	80 à 100	80
Sauté	60	70	100 à 120	100
Escalope de dinde ou blanc de poulet	50	70	80 à 100	80
Jambon de dinde	50	70	80 à 100	80
Cordon bleu	80	90	100 à 120	90
Cuisse de poulet	100	140	140 à 180	140
Brochette	60	70	100 à 120	100
Paupiette de dinde	60	70	100 à 120	100
Finger - beignets - nugget's (20 g. pièce)	3	4	5	4
Escalope panée	80	90	100 à 120	90
Lapin	-	-	140 à 180	140
Paupiette de lapin	60	70	100 à 120	100
(Eufs (plat principal))				
Durs	1	2	2 à 3	2
Omelette	60	90	90 à 130	90
Poissons sans sauce				
Filet et poissons divers	60	80	80 à 100	80
Rôti	50	70	80 à 100	80
Saumonette	70	90	100 à 120	90
Steak non pané	60	80	80 à 100	80
Beignets divers et poissons panés	60 à 80	80 à 100	100 à 120	100
Aile de raie	-	-	120 à 150	120
Croquette de poisson	80	100	150 à 200	150
Paupiette	60	70	100 à 120	100
Dame	-	-	120 à 150	120
Plats divers				
(*) poids minimum d'aliment protidique de:				
Plats composés				
Choucroute, paëlla, etc...	50 *	70 *	100 à 120 *	100*
Hachis parmentier - brandade	50 *	60 *	80 à 100 *	80*
Légumes farcis (poids ration)				
Raviolis - cannellonis - lasagnes	250	300	350 à 400	300
Charcuterie pâtisseries				
Quiche - croque-monsieur	100	150	150	150
Pizza	80	120	120	120
Quenelle	80	80	120 à 160	120
Abats				
Rognons	-	-	100 à 120	100
Boudin	-	-	100 à 120	100

Produits	Maternelles	Primaires	Adolescents Adultes	Personnes âgées autonomes
Légumes cuits Minima	80	100	100 à 200	100
Ces grammages seront adaptés à chaque type de légumes				
Féculents cuits				
Riz - Pâtes - Pommes de terre	100	150	150 à 200	150
Frites	80	100	100 à 150	100
Légumes secs	80	100	120 à 150	100
Fromages				
Pâte dure	25	30	35	35
Pâte molle	30	30	40	40
Portion	1	1	1 à 2	1
Fromage blanc	60	80	100	100
Yaourt	1	1	1	1
Petit-suisse	60	60	60	60
Desserts				
Gélifié	1	1	1	1
Crème dessert - entremets	60	80	100 à 125	100
Fruits au sirop et salade de fruits	60	80	100 à 120	100
Compote	60	80	100 à 120	100
Crudité (fruits crus - poids adapté à chaque type de fruits)	50	50	100	100
Pâtisseries fraîches et surgelées				
Selon la pâtisserie, le grammage minimum	45	45	60	60
Pâtisserie sèche				
Pâtisserie sèche emballée	25	25	25	25
Biscuits d'accompagnement	15	15	15	15