

ANNEXE 2 – Grammages

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes sauf exceptions signalées.	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes, personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution Déjeuner	Personnes âgées en institution Dîner
REPAS PRINCIPAUX							
PAIN	10	20	40	50	de 50 à 100	50	50
CRUDITÉS sans assaisonnement							
Avocat (à l'unité)	1/4(1)	1/4	1/4	1/2	1/2	1/2	1/2
Carottes, céleri et autres racines râpées	40(1)	40	50	70	90 à 120	70	70
Choux rouge et choux blanc émincé	30(1)	30	40	60	80 à 100	80	80
Concombre	40(1)	40	60	80	90 à 100	90	90
Endive	20(1)	20	20	30	80 à 100	80	80
Melon, Pastèque	80(1)	80	120	150	150 à 200	150	150
Pamplemousse (à l'unité)	1/4(1)	1/4	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
Radis	20(1)	20	30	50	80 à 100	60	60
Salade verte	0	0	25	30	40 à 60	30	30
Tomate	40(1)	40	60	80	100 à 120	80	80
Salade composée à base de crudités	40(1)	40	40	60	80 à 100	80	80
Champignons crus	30(1)	30	40	60	80 à 100	80	80
Fenouil	30(1)	30	40	60	80 à 100	80	80
CUIDITES sans assaisonnement							
Potage à base de légumes (en litres)	1/8(1)	1/8	1/8	1/6	1/4	1/4	1/4
Artichaut entier (à l'unité)	1/2(1)	1/2	1/2	1/2	1	1	1
Fond d'artichaut	30(1)	30	50	70	80 à 100	80	80
Asperges	30(1)	30	50	70	80 à 100	80	80
Betteraves	30(1)	30	50	70	90 à 120	80	80
Céleri	30(1)	30	50	70	90 à 120	80	80
Champignons	30(1)	30	50	70	100 à 120	80	80

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes sauf exceptions signalées.	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes, personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution Déjeuner	Personnes âgées en institution Dîner
Choux fleurs	30(1)	30	50	70	90 à 120	80	80
Cœurs de palmier	30(1)	30	40	60	80 à 100	70	70
Fenouil	30(1)	30	40	60	80 à 100	70	70
Haricots verts	30(1)	30	50	70	90 à 120	80	80
Poireaux (blancs de poireaux)	30(1)	30	50	70	90 à 120	80	80
Salade composée à base de légumes cuits	30(1)	30	50	70	90 à 120	80	80
Soja (germes de haricots mungo)	30(1)	30	50	70	90 à 120	70	70
Terrine de légumes	0	0	30	30	30 à 50	30	30
ENTRÉES DE FÉCULENT (Salades composées à base de P. de T., blé, riz, semoule ou pâtes)	30(1)	30	60	80	100 à 150	100	100
ENTREES PROTIDIQUES DIVERSES							
Œuf dur (à l'unité)	0	1/4	1/2	1	de 1 à 1,5	1	1
Hareng/garniture	0	0	0	40	de 40 à 60	60	60
Maquereau	0	15	30	30	40 à 50	50	50
Sardines (à l'unité) sauf exception mentionnée	0	1/2	1	1	2	2	2
Thon au naturel	0	15	30	30	40 à 50	50	50
Jambon cru de pays	0	0	20	30	40 à 50	50	50
Jambon blanc	0	15	30	40	50	50	50
Pâté, terrine , mousse	0	0	30	30	30 à 50	50	50
Pâté en croûte	0	0	45	45	65	65	65
Rillettes	0	0	30	30	30 à 50	50	50
Salami – Saucisson – Mortadelle	0	0	30	30	40 à 50	50	50
PREPARATIONS PATISSIERES SALEES							
Nems	0	0	50	50	100	50	50
Crêpes	0	0	50	50	100	50	50
Friand, feuilleté	0	0	60 à 70	60 à 70	90 à 120	70	70
Pizza	0	0	70	70	90	70	70

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes sauf exceptions signalées.	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes, personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution Déjeuner	Personnes âgées en institution Dîner
Tarte salée	0	0	70	70	90	70	70
ASSAISONNEMENT HORS D'OEUVRE (poids de la matière grasse)	3(1)	5	5	7	8	8	8
VIANDES SANS SAUCE							
BŒUF							
Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf	10 à 20	20	50	70	100 à 120	100	70
Rôti de bœuf, steak	10 à 20	20	40	60	80 à 100	80	60
Steak haché	10 à 20	20	50	70	100	100	70
Hamburger	0	0	50	70	100	100	70
Boulettes de bœuf de 30g pièce crues (à l'unité)	0	0	2	3	4 à 5	4	3
Bolognaise viande	10 à 20	20	50	70	80 à 100	100	70
VEAU							
Sauté de veau ou blanquette (sans os)	10 à 20	20	50	70	100 à 120	100	70
Escalope de veau, rôti de veau	10 à 20	20	40	60	80 à 100	100	70
Steak haché de veau	10 à 20	20	50	70	80 à 100	100	70
Hamburger veau, Rissolette veau	0	0	50	70	80 à 100	80	60
Paupiette de veau	0	0	50	70	100 à 120	100	70
AGNEAU-MOUTON							
Gigot	10 à 20	20	40	60	80 à 100	80	60
Sauté (sans os)	10 à 20	20	50	70	100 à 120	100	70
Côte d'agneau avec os	0	0	0	80	100 à 120	100	70
Boulettes d'agneau-mouton de 30g pièce crues (à l'unité)	0	0	2	3	4 à 5	3	2
Merguez de 50 g pièce crues (à l'unité)	0	0	1	2	2 à 3	2	1,5
PORC							
Rôti de porc, grillade (sans os)	10 à 20	20	40	60	80 à 100	100	70
Sauté (sans os)	10 à 20	20	50	70	100 à 120	100	70
Côte de porc	0	0	0	80	100 à 120	100	70

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes sauf exceptions signalées.	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes, personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution Déjeuner	Personnes âgées en institution Dîner
Jambon DD, palette de porc	10 à 20	20	40	60	80 à 100	80	70
Andouillettes	0	0	50	70	100 à 120	100	70
Saucisse chipolatas de 50 g pièce crue (à l'unité)	0	0	1	2	2 à 3	2	1,5
Saucisse de Francfort Strasbourg de 50 g pièce crue (à l'unité)	0	0	1	2	2 à 3	2	1,5
Saucisse Toulouse, Montbéliard, Morteau	0	0	50	70	100 à 120	100	70
VOLAILLE-LAPIN							
Rôti de volaille, escalope de volaille, blanc de poulet	10 à 20	20	40	60	80 à 100	80	60
Sauté	10 à 20	20	50	70	100 à 120	100	70
Jambon de volaille	10 à 20	20	40	60	80 à 100	80	60
Cordon bleu	0	0	50	70	100 à 120	100	70
Cuisse de poulet, de pintade, de canard	20	30	100	140	140 à 180	140	100
Brochette	0	0	50	70	100 à 120	100	70
Paupiette de volaille	0	0	50	70	100 à 120	100	70
Fingers, beignets, nuggets de 20 g pièce crus	0	0	2	3	5	5	3,5
Escalope panée	0	0	50	70	100 à 120	100	70
Cuisse de lapin	20	30	100	140	140 à 180	140	100
Lapin sauté	0	0	0	0	140 à 180	140	100
Paupiette de lapin	0	0	50	70	100 à 120	100	70
Saucisse de volaille de 50g pièce crue (à l'unité)	0	0	1	2	2 à 3	2	1,5
ABATS							
Foie, langue, rognons, boudin	0	0	50	70	100 à 120	100	70
Tripes avec sauce	0	0	50	70	100 à 200	100 à 200	140
OEUFS (plat principal)							
Œufs durs (à l'unité)	1/4(1)	1/2	1	2	2 à 3	2	1,5
Omelette	10(1)	20	60	90	90 à 130	90	60

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes sauf exceptions signalées.	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes, personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution Déjeuner	Personnes âgées en institution Dîner
POISSONS (Sans sauce)							
Poissons non enrobés sans arêtes (filets, rôtis, steaks, brochettes, cubes)	10 à 20	20	50	70	100 à 120	100	70
Brochettes de poisson	0	0	50	70	100 à 120	100	70
Darne	0	0	0	0	120 à 140	120	80
Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes,...)	0	0	50	70	100 à 120	100	70
Poissons entiers	0	0	0	0	150 à 170	150	110
PLATS COMPOSES (denrée protidique et garniture)							
Plat composé, choucroute, paëlla, etc. (poids minimum d'aliment protidique)	0	20(3)	50	70	100 à 120	100	70
Hachis Parmentier, Brandade, Légumes farcis (poids minimum d'aliment protidique)	10	20(3)	50	70	100 à 120	100	70
Raviolis, Cannellonis, Lasagnes ... (poids ration avec sauce)	0	180(3)	180	250	250 à 300	250	175
Préparations pâtisseries (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches)	0	60(3) + garniture obligatoire de légumes	100	150	200	150	150
Quenelle	0	40(3) + garniture légumes obligatoire	60	80	120 à 160	120	80
LEGUMES CUIITS	120(1)	120	100	100	150	150	150
FÉCULENTS CUIITS							
Riz – Pâtes – Pommes de terre	120(1)	120	120	170	200 à 250	200	200
Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée	0	150	150	180	250	230	230
Frites	0	100	120	170	200 à 250	200	200
Légumes secs	0	120	120	170	200 à 250	200	200

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes sauf exceptions signalées.	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes, personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution Déjeuner	Personnes âgées en institution Dîner
Purée de légumes (légumes et pomme de terre) pour les enfants mangeant mixé	200	/	/	/	/	/	/
SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, etc.) Poids de la matière grasse	3 (1)	5	5	7	8	8	8
FROMAGES	20(1)	20	20	30	30 à 40	40	40
PRODUITS LAITIERS FRAIS							
Fromage blanc, fromages frais	0	100	100 à 120	100 à 120	100 à 120	100	100
Yaourt	0	100-125	100-125	100-125	100-125	100-125	100-125
Petit suisse	0	60	60	60	120	120	120
Lait demi-écrémé en ml des menus 4 composantes	0	0	125	125	125(2)	/	/
Lait infantile ou équivalent (en ml)	200 à 250	200 à 250	/	/	/	/	/
DESSERTS							
Desserts lactés	0	100	100	100	100	100	100
Mousse (en cl)	0	12	12	12	12	12	12
Fruits crus	80(1)	80 à 100	100	100	100 à 150	100 à 150	100 à 150
Fruits cuits	80 à 100	80 à 100	100	100	100 à 150	100 à 150	100 à 150
Pâtisseries fraîches ou surgelées en portions	20	20	40	40	60	60	60
Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner	30	30	60	60	80	80	80
Pâtisserie sèche emballée	15	15	30	30	50	50	50
Biscuits d'accompagnement	10	10	15	15	20	20	20
JUS DE FRUITS (en ml) (1)	/	/	/	/	/	200	/
GOUTER, COLLATION (enfants, adolescents et personnes âgées en institution)	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes, Personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes sauf exceptions signalées.	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes, personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution Déjeuner	Personnes âgées en institution Dîner
Pain	10 à 20	30 à 40	40	50	80	40	
Biscuits secs	15(1)	20 à 30	/	/	/	/	
Céréales (enfants et adolescents uniquement)	10 à 20	30	30 à 40	50/60	80	/	
Pâtisseries sèches emballées	15(1)	20 à 30	30	30	50	50	
Confiture, chocolat, miel	10(1) (sans urgence)	15	20	20	30	30	
Fruit cru	80 à 100	80 à 100	100	100	100 à 150	100 à 150	
Fruit cuit	80 à 100	80 à 100	100	100	100 à 150	100 à 150	
Lait 1/2 écrémé (en ml)	0	150	125	125	250	150	
Jus de fruits (en ml) (1)	0	80	/	/	/	200	
Yaourt	0	100 à 125	100 à 125	100 à 125	100 à 125	100 à 125	
Fromage blanc	0	100	100 à 120	100 à 120	100 à 120	100	
Fromage	20(1)	20	20	30	30 à 40	40	
Petit suisse	0	60	60	60	120	120	
Lait infantile ou équivalent (en ml)	200 à 250	200 à 250	/	/	/	/	

(1) Cf. § 3.3.5 ci-dessus, et l'annexe « glossaire » ci-après, pour la définition réglementaire des jus de fruits

ANNEXE 3

GEMRCN - FREQUENCES RECOMMANDEES DE SERVICE DES PLATS POUR LES REPAS DES ENFANTS DE PLUS DE 3 ANS, DES ADOLESCENTS, DES ADULTES ET DES PERSONNES AGEES EN CAS DE PORTAGE A DOMICILE (1) (2) (3) 2007 FEUILLE DE CONTRÔLE								
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 légumes ou fruits								10/20 mini
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides								4/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1 (le critère P/L ne s'applique pas aux plats aux œufs)								2/20 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L > ou = 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 à base de viande, de poisson, d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70 % de viande, de poisson ou d'œuf								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								10 sur 20
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion			(4)					8/20 mini

Fromages contenant au moins 100 mg et moins de 150 mg de calcium par portion	(4)					4/20 mini
Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100 mg de calcium, et moins de 5g de lipides par portion						6/20 mini
Desserts contenant plus de 15 % de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion						3/20 maxi
Desserts contenant moins de 15 % de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion						4/20 maxi
Desserts de fruits crus						8/20 mini
<p>(1) Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments en cas de menu unique, choix dirigé ou menu conseillé. Seules les cases non grisées sont pertinentes.</p> <p>(2) Ces fréquences s'appliquent aux menus servis dans toutes les structures publiques de restauration (professionnelle, éducative, de soins, militaire, carcérale, etc.)</p> <p>(3) Dans le cas d'un internat, analyser séparément les déjeuners et les dîners</p> <p>(4) Fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée</p>						

ANNEXE 4

GEMRCN (2007) FREQUENCES RECOMMANDEES POUR NOURRISSONS ET JEUNES ENFANTS EN CRECHE, HALTE GARDERIE OU STRUCTURE DE SOINS (1)								
FEUILLE DE CONTRÔLE								
Période du au (au moins 20 repas)						Moins de 18 mois	Plus de 18 mois	
		Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15 % de lipides							0 (2)	1/20 maxi
Crudités légumes ou fruits (à partir de 12 mois)							8/20 mini	8/20 mini
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides							0 (2)	2/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1 (le critère P/L ne s'applique pas aux plats aux œufs)							0 (2)	0 (2)
Filets de poisson 100 % poisson							4/20 mini	4/20 mini
Viandes non hachées (à l'achat) de bœuf, de veau, d'agneau							4/20 mini	4/20 mini
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70 % de viande, de poisson ou d'œuf							0 (2)	0 (2)
Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes							20 sur 20	10 sur 20 mini
Pommes de terre, pâtes, riz, semoule (ou blé et légumes secs à partir de 18 mois)							20 sur 20	10 sur 20 maxi
Fromages contenant au moins 75mg (3) de calcium par portion (à partir de 12 mois)		(5)					10/20 mini	10/20 mini
Fromages contenant au moins 50mg (4) et moins de 75mg (3) de calcium par portion (à partir de 12 mois)		(5)					8/20 mini	8/20 mini

Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 50mg (4) de calcium et moins de 5g de lipides par portion						2/20 mini	2/20 mini
Desserts contenant plus de 15 % de lipides						1/20 maxi	1/20 maxi
Desserts de fruits crus (à/c de 12 mois) ou cuits						19/20 mini	19/20 mini
Desserts contenant plus de 20g de glucides simples par portion						1/20 maxi	1/20 maxi

(1) Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments ; seules les cases non grisées sont pertinentes.

(2) La mention 0 signifie que le plat est déconseillé pour cette tranche d'âge

(3) Correspondant à 150mg pour une portion adulte

(4) Correspondant à 100mg pour une portion adulte

(5) Fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée

ANNEXE 5

GEMRCN (2007) FREQUENCES RECOMMANDEES POUR LES PERSONNES AGEES EN INSTITUTION OU EN STRUCTURE DE SOINS (1)										
FEUILLE DE CONTRÔLE										
Période du	au	(au moins 20 repas)		Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit Laitier	Dessert	Déjeuner(4)	Dîner (4)
									Fréquence recommandée	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15 % de lipides									8/20 maxi	2/20 maxi
Crudités légumes ou fruits, ou légumes cuits, ou potage de légumes à base de plus de 40 % de légumes (2)									10/20 mini	15/20 mini
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides									4/20 maxi	2/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1 (le critère P/L ne s'applique pas aux plats aux œufs)									2/20 maxi	4/20 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un P/L > ou = 2									4/20 mini	2/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie									4/20 mini	2/20 mini
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70 % de viande, de poisson ou d'œuf									2/20 maxi	6/20 maxi
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes									10 sur 20	7 / 20 mini
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange									10 sur 20	7 / 20 mini
Fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion				(5)					8/20 mini	8/20 mini
Fromages contenant au moins 100mg et moins de 150mg de calcium par portion				(5)					4/20 mini	4/20 mini

Produits laitiers et desserts lactés contenant au moins 100mg de calcium, et moins de 5g de lipides, par portion						6/20 mini	6/20 mini
Desserts contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi	2/20 maxi
Desserts de fruits crus entiers ou mixés						8/20 mini	4/20 mini
Fruits pressés riches en vitamine C, ou un jus d'agrumes (6) à teneur garantie en vitamine C (200ml)						Chaque jour (3)	
Autres desserts						Pas de limitation	

(1) Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments ; seules les cases non grisées sont pertinentes.

(2) Pour une portion de potage de 250 ml, ce % représente 100g de légumes - (3) Au repas ou hors repas - (4) Lorsque les 2 repas sont pris en collectivité, additionner les 2 - (5) Fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée – (6) Cf. § 3.3.5 ci-dessus pour la définition réglementaire des jus de fruits