

TABLEAU DES FREQUENCES

Cible "nourrissons et jeunes enfants en établissement d'accueil ou de soins de la petite enfance "

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.

COMPOSANTES DU REPAS	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée			Comptez les produits ici
						Bébés (8-9 à 12 mois)	Moyens (12 à 15-18 mois)	Grands (15-18 mois à 3 ans)	
Entrées contenant plus de 15 % de lipides									
Crudités de légumes ou de fruits contenant au moins 50% de légumes ou de fruits							*		
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides									
Plats protidiques ayant un rapport Protéines/Lipides ≤ 1									
Filets de poisson 100% poisson						4/20 mini	4/20 mini	4/20 mini	
Viandes non hachées de boeuf, veau ou agneau						4/20 mini	4/20 mini	4/20 mini	
Viandes hachées contenant plus de 10% de lipides								2/20 maxi	
Préparations ou plats contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou oeuf									
Préparations pâtisseries ⁽¹⁾ ayant un rapport Protéines/Lipides ≥ 1 et contenant au moins de 70% du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf								2/20 maxi	
Légumes cuits autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes						20/20	20/20	10/20	
Pommes de terre, pâtes, riz, semoule (ou blé en grains et légumes secs à partir de 15-18 mois)						20/20	20/20	10/20	
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion ⁽²⁾							8/20 mini	8/20 mini	
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion							8/20 mini	8/20 mini	
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg 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 100% fruit cru, ou cuits, sans sucre ajouté ⁽³⁾						20/20	19/20 mini	19/20 mini	
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, ou cuits, sans sucre ajouté ⁽³⁾							1/20 maxi	1/20 maxi	

*Possibilité de proposer des entrées de légumes aux enfants dans la tranche d'âge 12 à 15-18 mois selon leur développement et leurs capacités masticatoire (appréciées par les adultes encadrants).

(1) fabriquées sur place ou produites spécifiquement pour des établissements d'accueil et de soins de petite enfance

(2) fromage servi en tant que tel ou en entrée composée

(3) Pour les enfants de moins de 15-18 mois, les crudités sont servies mixées, écrasées ou râpées.

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.

Source : RECOMMANDATION NUTRITION - GROUPE D'ETUDE DES MARCHES DE RESTAURATION COLLECTIVE ET NUTRITION GEM-RCN - Version 2.0 - JUILLET 2015 01/2016. Edité par POMONA, S.A. au capital de 6.567.380 € ; Siège social : 3 avenue du Docteur Ténine 92160 ANTONY-552 044 992 RCS NANTERRE.

Sous réserve d'erreur typographique.

TABLEAU DES FREQUENCES

Cible "enfants scolarisés, adolescents, adultes"

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.

COMPOSANTES DU REPAS	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée	Comptez les produits ici
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 boeuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie						4/20 mini	
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'oeuf, 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 laitier, et moins de 5 g de lipides par portion						6/20 mini	
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.

TABLEAU DES FREQUENCES

Cible "personnes en milieu carcéral"

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.

COMPOSANTES DU REPAS	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée	Comptez les produits ici
Entrées contenant plus de 15 % de lipides						8/56 maxi	
Crudités de légumes ou de fruits contenant au moins 50% de légumes ou de fruits						28/56 mini	
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides						12/56 maxi	
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1						8/56 maxi	
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L ≥ 2						12/56 mini ⁽¹⁾	
Viandes non hachées de boeuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie						8/56 mini	
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'oeuf, contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou oeuf						12/56 maxi	
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50% de légumes						24/56	
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales						32/56	
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion ⁽²⁾						12/56 mini	
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion ⁽²⁾						20/56 mini	
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5 g de lipides par portion						20/56 mini	
Desserts contenant plus de 15% de lipides						8/56 maxi	
Desserts ou laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides						12/56 maxi	
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté ⁽³⁾						24/56 mini	

(1) dont 4 poissons gras (sardine, maquereau, saumon, hareng). Une entrée à base de poisson est ≥ 50 g.

(2) fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée, en plat et en garniture

(3) 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.

TABLEAU DES FREQUENCES

Cible "Personnes âgées en institution ou structure de soins et en cas de portage à domicile"

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.

COMPOSANTES DU REPAS CRITERES GEMRCN		Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée				Comptez les produits ici
							Base 20 déjeuners	Base 24 déjeuners	Base 28 déjeuners	Base 28 dîners	
Entrées contenant plus de 15% de lipides							8/20 maxi	10/24 maxi	12/28 maxi*	2/28 maxi*	
En cas de service d'un seul repas (déjeuner) par jour Crudité de légumes ou de fruits contenant au moins 50% de légumes ou de fruits							10/20 mini	12/24 mini	14/28 mini		
En cas de service de plusieurs repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) par jour Crudité de légumes ou de fruits contenant au moins 50% de légumes ou de fruits									8/28 mini	Fréquence libre	
Entrée de légumes cuits ou potage de légumes à base de 40% de légumes ⁽¹⁾							Fréquence libre			14/28 mini	
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% lipides							4/20 maxi	5/24 maxi	6/28 maxi*	4/28 maxi*	
Plats protidiques ayant un rapport Protéines/Lipides ≤ 1							2/20 maxi	2/24 maxi	3/28 maxi	6/28 maxi	
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson et ayant un rapport Protéines/Lipides ≥ 2 ⁽²⁾							4/20 mini	5/24 mini	5/28 mini*	3/28 mini*	
Viandes non hachées de boeuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie ⁽³⁾							4/20 mini	5/24 mini	8/28 mini	Fréquence libre	
Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou oeuf							2/20 maxi	2/24 maxi	3/28 maxi	8/28 maxi	
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes							10/20	12/24	14/28	12/28 mini	
Légumes secs, pommes de terre ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales							10/20	12/24	14/28	12/28 mini	
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion ⁽⁴⁾							12/20 mini	14/24 mini	16/28 mini*	12/28 mini*	
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion							1/20 mini	2/24 mini	2/28 mini	2/28 mini	
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium							7/20 mini	8/24 mini	10/28 mini*	12/28 mini*	
Desserts de fruits crus contenant au moins 80 g de fruit cru ⁽⁵⁾							8/20 mini	10/24 mini	12/28 mini*	8/28 mini*	
Autres desserts							Fréquence libre				
En cas de service de plusieurs repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) par jour Fruits pressés riche en vitamine C, ou jus d'agrumes à teneur garantie en vitamine C (150 ml mini)									Chaque jour au petit-déjeuner ou dans la journée		

*Pour cette population, le contrôle des fréquences peut s'effectuer en cumulant déjeuner et dîner, soit sur la base de 28 déjeuners et 28 dîners.

(1) Pour une portion de potage de 250 ml, les 40% représentent 100 g de légumes.

(2) Le rapport Protéines/Lipides > 2 ne s'applique pas aux poissons naturellement gras (exemple : saumon)

(3) Pour tenir compte des habitudes alimentaires des personnes âgées, il est préférable de servir les viandes non hachées au déjeuner.

(4) fromage servi en tant que tel ou en entrée composée. Les fréquences visent à améliorer les apports en calcium.

(5) Les desserts de fruits crus peuvent être mélangés avec d'autres ingrédients pour faciliter leur consommation et couvrir les besoins en vitamines.

Source : RECOMMANDATION NUTRITION - GROUPE D'ETUDE DES MARCHES DE RESTAURATION COLLECTIVE ET NUTRITION GEM-RCN - Version 2.0 - JUILLET 2015
01/2016. Edité par POMONA, S.A. au capital de 6.567.380 € ; Siège social : 3 avenue du Docteur Ténine 92160 ANTONY-552 044 992 RCS NANTERRE.
Sous réserve d'erreur typographique.