

Sommaire

I. Achats et Approvisionnement

Marchés Public

1. Choisir sa procédure de marchés publics

2. Mutualiser ses achats

3. Intégrer le développement durable dans les marchés publics

FO 1 : Tableau récapitulatif des avantages et inconvénients de la mutualisation des achats

Qualité des Achats

4. Intégrer les produits sous signe de qualité

Approvisionnement Local

5. S'approvisionner en produits locaux

FO 2 : Tableau récapitulatif des leviers facilitant l'achat des produits locaux.

FO 3 : Saisonnalité des végétaux

FO 4 : Saisonnalité des légumes

FO 5 : Annuaire des producteurs/éleveurs locaux (*à venir*)

FO 64 : Comment promouvoir l'approvisionnement local en Restauration Collective ?

Denrées Alimentaires

6. Bonnes pratiques du magasinage alimentaire

FO 6 : Réception des marchandises

FO 7 : Anomalies à réception

FO 8 : Contrôles à livraison

FO 9 : Lecture d'une étiquette

FO 10 : Archivage des étiquettes

FO 11 : Contrôle du poids

FO 12 : Le déconditionnement

FO 13 : Procédure de réception des marchandises

FO 65 : Réception du pain

FO 66 : Dates limites de consommation et température de conservation

II. Menus

Élaboration des menus

7. Démarches globales

FO 14 : Procédure d'élaboration des menus

FO 15 : Le cadre réglementaire nutritionnel GEMRCN version 2015

FO 16 : Plan alimentaire annuel optimisé

FO 18 : Un menu

FO 3 : Saisonnalité des végétaux

FO 4 : Saisonnalité des légumes

FO 19 et 19-1 : Enquête de satisfaction

FO 67 : Menu vierge



FO 68 : Organisation et production culinaire

FO 69 : Fiche de sortie de stock

FO 70 : Plan menu vierge

FO 82 : Nutrition en milieu scolaire

FO 83 : Nutrition : plats protidiques

FO 84 : Nutrition : produits laitiers

Signalétique nutritionnelle

8.Mettre en place une signalétique nutritionnelle et allergène

FO 71 : Tableau des 14 allergènes

III.Organisation et Protection Culinaire

Réglementation

9.Plan de Maîtrise Sanitaire

FO 20 : HACCP : arrêté du 29/09/1997, version consolidée du 27/07/2013 portant sur l'hygiène alimentaire

FO 21 : La marche en avant

FO 13 : Procédure de réception des marchandises

FO 6 : Tableau de réception

FO 8 : Feuille de contrôle livraison

FO 7 : Anomalies à réception

FO 12 : Le déconditionnement

FO 22 : Décontamination des emballages

FO 23 : Décontamination des végétaux

FO 24 : Décontamination des fruits et légumes

FO 25 : Procédure d'ouverture des appertisés

FO 26 : Potabilité de l'eau

Fo 27, 27-1, 27-2 : Décongélation

FO 28 : Enregistrement des températures de stockage positives

FO 29 : Enregistrement des températures négatives

FO 30 : Suivi des températures liaison froides

FO 31 : Gestion des repas exportés

FO 32 : Gestion des repas exportés : bonnes pratiques de la conservation par le sous vide

FO 33 : Procédure d'hygiène des paniers repas

FO 34 : Affichage de l'origine des viandes

FO 35 : Procédure de cuisson des steacks hachés

FO 36 : Durée de vie des produits entamés

FO 37 : La gestion des restes

FO 38 : Suivi des huiles de fritures

FO 39 : Fiche suiveuse

FO 40 : Procédures des plats témoins

FO 41 : Note TIAC

FO 42 : Plan de nettoyage et de désinfection

FO 43 : Plan de dératisation

FO 44 : Fiches de données de sécurité



- FO 45 : Suivi des zones (PMS + Maintenance)
- FO 46 : Actions correctives
- FO 47 : Procédure tenue de travail
- FO 48 : Formation interne des agents
- FO 72 : Maîtrise synthétique de la sécurité alimentaire générale DDCSPP

Démarche Culinaire

10. Mise en œuvre de la cuisine maison et des nouvelles techniques culinaires

- FO 17 : Décret relatif à la mention «fait maison»
- FO 18 : Un menu
- FO 49 : Équipements pour la restauration de collectivité
- FO 50 : Les températures de cuisson pour la cuisine verticale
- FO 73 : Conception des locaux de cuisine
- FO 74 : Pâtisseries et desserts
- FO 75 : Bases biscuits
- FO 76 : Bases tours et biscuits
- FO 77 : Base crèmes et mousses

IV. Self et Restaurant

Distribution des repas

11. Organisation de la ligne de distribution

- FO 63 : Les équipements de la ligne de self

Accueil

12. Organisation de la salle de restaurant

13. Présentation et mise en scène

- FO 78 : Entretien des fontaines à eau

V. Gaspillage et Déchets

Prévention

14. Lutter contre le gaspillage alimentaire

- FO 79 : Dons des excédents alimentaires

15. Mettre en place un protocole de tri des déchets

16. Prévenir et réduire ses déchets

- FO 52 : Gaspillage du pain
- FO 62 : Affiches anti-gaspi
- FO 54 : Tableau récapitulatif des déchets
- FO 53 : Sommaire des déchets

Valorisation

17. Composter ses biodéchets

- FO 80 : Référentiel Locaux de Plonge

VI. Nettoyage

Entretien des locaux

18. Principes généraux et démarche alternative

- FO 42 : Plan de nettoyage et de désinfection
- FO 55 : Procédure de gestion des pictogrammes de produits chimiques



VII. Santé

Principes généraux

19. Manger, protéger sa santé et se faire plaisir

20. Éducation Nutritionnelle «guide adolescent»

21. Éducation Nutritionnelle «cuisine sans gluten»

FO 56 : Conseil pour un bon petit déjeuner

FO 57 : Conseil pour un repas équilibré

FO 58 : Visuels pour animation / santé / équilibre alimentaire

FO 59 : Protocoles d'accueil individualisé

FO 60 : Alimentation de l'adolescent pratiquant une activité sportive modérée

FO 61 : Manger Bouger affiches

FO 62 : Affiches anti-gaspi

FO 63 : Équipement ligne de self

FO 81 : Guide AFDIAG

VIII. Divers

Webographie

Glossaire

IX. Fiches Outils

X. Notes personnelles

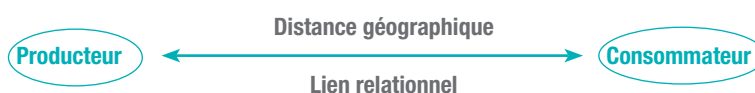


S'approvisionner en produits locaux

Définition

L'approvisionnement local, ou circuit de proximité, est un circuit de commercialisation qui implique une faible distance kilométrique entre le lieu de production/transformation et le lieu de commercialisation/consommation des produits. Cette distance dépend du contexte d'achat et n'est pas définie officiellement.

Les circuits de proximité favorisent le lien relationnel entre producteurs et consommateurs.



Il ne faut pas les confondre avec les circuits courts. Ces derniers sont définis comme étant des marchés qui mettent en jeu au maximum un intermédiaire.

Objectifs

- **Valoriser les productions locales** et participer à la préservation des activités agricoles et agroalimentaires locales
- **Participer au maintien et à la création d'emplois**, ainsi qu'au développement économique local
- **Permettre aux convives d'avoir accès** à une alimentation produite localement
- **Créer un lien social** par le rapprochement entre producteurs et consommateurs et redonner à l'alimentation sa vraie valeur
- **Respecter** la saisonnalité des produits

Mise en œuvre

1. Caractériser l'offre locale existante

- Identifier les produits disponibles sur le territoire, ainsi que leurs caractéristiques (grammages, prix, etc.). Pour ce faire, il existe des plateformes internet de mise en relation producteurs/consommateurs à l'échelle locale. Voici des exemples pour la région Auvergne :
- Agrilocal63 (<http://www.agrilocal63.fr>)
- Agrilocal03 (<http://www.agrilocal03.fr>)
- Agrilocal15 (<http://www.agrilocal15.fr>)
- Auvergne Bio Distribution (<http://www.auvergnebiodistribution.fr>)
- Terroirs de Haute-Loire (<http://www.terroirsdehauteloire.coop>)
- Bravo l'Auvergne (<http://www.bravo-lauvergne.com>)
- Produits d'Allier (<http://www.nproduit-allier.fr>)



- Contacter les fournisseurs/producteurs soit directement, soit par l'intermédiaire d'une plateforme pour connaître leurs contraintes (capacité de livraison et de conditionnement, capacité de production, capacité de respect du cahier des charges, capacité de gestion des risques sanitaires, gestion de commande, etc.)



S'approvisionner en produits locaux

Mise en œuvre (suite)

2. Recenser les besoins et les capacités de l'établissement

- Parmi les besoins de l'établissement, identifier les produits pouvant faire l'objet d'un approvisionnement de proximité : type de produits, grammages et conditionnements, quantités, qualités, périodes de consommation, prix...
- Identifier les contraintes et difficultés de l'établissement à la mise en place d'achats de proximité (absence de légumerie, périodes de vacances scolaires, prise en compte de la saisonnalité dans les menus, ...)
- Envisager d'introduire dans les menus des ingrédients non habituels : introduction de produits du terroir, de légumes anciens, etc. Les produits locaux peuvent être présentés de façon quotidienne, régulière ou ponctuelle.

3. Choisir les produits les mieux adaptés et mettre en œuvre la démarche achat

- Décider quels produits peuvent faire l'objet d'un achat local, en fonction de l'offre, des contraintes des fournisseurs, des besoins de l'établissement et de ses capacités à évoluer
- Choisir par quels moyens l'achat de produits locaux sera intégré dans le marché. Plusieurs leviers sont possibles (voir fiche outil n°2 pour plus de détails):
 - privilégier un délai très court entre cueillette et livraison des fruits et légumes pour avoir des produits à pleine maturité et donc de meilleure qualité ;
 - inclure dans le cahier des charges des rencontres entre les convives et les producteurs ;
 - allouer son marché en fonction des produits disponibles localement ...
- Choisir la procédure la plus adaptée au type d'achat : gré à gré, marché à procédure adaptée, accord-cadre, appels d'offres, etc. (voir fiche n°1 « Choisir sa procédure de marchés publics »)

Outils

- **Fiche Outil 2** : Tableau récapitulatif des leviers possibles en approvisionnement local
- **Fiche Outil 3** : Saisonnalité des végétaux
- **Fiche Outil 4** : Tableau de saisonnalité des légumes
- **Fiche Outil 5** : Annuaire des producteurs/éleveurs locaux
- **Fiche Outil 64** : Comment promouvoir l'approvisionnement local en Restauration Collective ?
- Guide « Favoriser une restauration collective de proximité et de qualité » : http://draaf.rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/guide_mise_en_ligne_cle8d5ec4.pdf

Bonnes pratiques

- Avoir une bonne connaissance de l'offre locale. Par exemple le fait d'entretenir de bonnes relations avec les producteurs locaux permet de se créer un réseau et d'en découvrir d'autres par bouche-à-oreille
- Adopter une démarche progressive : commencer par acheter quelques produits de temps en temps, puis augmenter peu à peu les volumes, diversifier les produits et les utiliser de façon plus récurrente dans les menus



S'approvisionner en produits locaux

Bonnes pratiques (suite)

- Sensibiliser les convives à la saisonnalité des produits et à leur origine locale. Par exemple : afficher clairement l'origine des produits lors du service, organiser des visites et des rencontres dans les fermes des producteurs, faire des repas à thème avec des produits typiques de la région, etc.
- Si l'achat de produits locaux aboutit à utiliser des produits « oubliés » ou peu familiers des convives, utiliser de nouvelles recettes/fiches techniques et éventuellement suivre des formations pour stimuler la créativité

Exemple

Les lycées de l'expérimentation ont bien sûr, tous augmenté leur vivier de fournisseurs locaux.

D'autres, comme Lafayette Clermont-Ferrand par exemple, ont fait de même.

Pour en savoir plus

- Site de la DRAAF Auvergne : <http://draaf.auvergne.agriculture.gouv.fr/Favoriser-les-circuits-courts-ou,356>



Bonnes pratiques du magasinage alimentaire

Définition

La réussite d'une restauration de qualité induit inévitablement le respect des Bonnes Pratiques de réception des marchandises (origine, température, poids, étiquetage...) et de stockage.

Objectifs

- **Rationaliser les échanges** avec les fournisseurs
- **S'assurer de la qualité et de la conformité** des produits livrés.
- **Respecter le cadre réglementaire** sur la gestion des stocks
- **Respecter la procédure** de réception
- **Systématiser les contrôles** à réception
- **Respecter les procédures** de déconditionnement et de stockage des denrées alimentaires.

Mise en œuvre

1. Quels matériel utiliser ?

- **le thermomètre à sonde**



Il permet de relever la température à cœur d'un produit. L'échelle des températures mesurées est large et généralement comprise entre -60°C et $+150^{\circ}\text{C}$.

- **le thermomètre laser**



Il mesure la **température de surface** d'un produit. Cet appareil est idéal pour effectuer, très rapidement des mesures sans contact en évitant le risque de contamination tout en préservant l'emballage (sous vide, contenu d'une palette)

Attention, il ne prend pas la température à cœur d'un produit (comme le stipule la réglementation en vigueur)

2. Contrôle de l'intégrité des emballages

Les surgelés	
Contrôle systématique	Mesures à prendre
Vérification du carton : Embouti Écrasé Déchiré DLUO dépassées	Refus du colis
Vérification du carton : Déformé Mouillé Recherche de stigmates de rupture de la chaîne du froid	Refus du lot



Bonnes pratiques du magasinage alimentaire

Mise en œuvre (suite)

2. Contrôle de l'intégrité des emballages (suite)

Les conserves	
Contrôle systématique	Mesures à prendre
Cabossées Becquées Rouillées	Refus du produit non conforme
Bombées Flochées	Refus du lot
Fuitées DLUO dépassée Étiquetages : Incomplets Arrachés	Refus des produits ou des lots concernés

3. Les contrôles à réception

Article 15

• Vérification des livraisons

- Concordance bon de commande / bon de livraison
- Qualification exacte et origine des denrées
- Température
- Qualité
- DLC / DLUO
- Quantité

Les oeufs	
Contrôle systématique	Mesures à prendre
Canadienne tâchée Recherche si des oeufs sont cassés	Refus du lot

Les fruits et légumes	
Contrôle systématique	Mesures à prendre
Abîmés Piqués Fraude (fardage, mouillage...)	Refus du colis concerné

• Le sous-vide

La poche	
Contrôle systématique	Mesures à prendre
Aspect douteux du produit Gonflée	Refus du lot
DCL dépassée, la poche : Présence d'air Fuitée	Refus du colis concerné



Bonnes pratiques du magasinage alimentaire

Mise en œuvre (suite)

4.D.C.L OU D.L.U.O.

D.C.L - Date Limite de Consommation

Concerne les produits périssables (viandes, plats cuisinés, crèmerie, IV° et V° gamme, steacks hachés surgelés, ovoproduits).

«À consommer jusqu’au...» ou «à consommer jusqu’à la date figurant...» suivi du jour + mois (exemple : 10/05)

Ne peut être dépassée

D.L.U.O. - Date Limite d’Utilisation Optimale

Concerne les conserves, les produits secs

«À consommer de préférence avant fin...» suivi du mois+année (exemple : 05/05)

Peut être éventuellement dépassée, sous la responsabilité de l'utilisateur

5.La traçabilité

La fiche de contrôle de réception



Écrire et archiver les informations.
Garder une trace des non-conformités

6.Les documents à remplir

Feuille de réception

Feuille de non-conformité



Bonnes pratiques du magasinage alimentaire

Mise en œuvre (suite)

7. Températures maximales de conservation des denrées alimentaires

Température définie sous la responsabilité du fabricant ou du conditionneur pour : les produits laitiers frais, les produits transformés à base de viande ou de poisson, plats cuisinés, produits à base de laits (crèmes, pâtisseries...), autre denrées...

+7°C

Viandes d'animaux
boucherie, viande de gibier
ongulé

+4°C

Autres préparations de
viandes de toutes espèces,
y compris la chair à
saucisse, ovoproduits
(excepté les produits UHT)

Végétaux et préparations
de végétaux crus prêts à
l'emploi

+2°C

Viandes hachées et
préparations de viandes
hachées

-12°C

Autres denrées congelées
à l'exception des poissons

+6°C

Lait pasteurisé

+5°C

Oeufs réfrigérés

+3°C

Abats et préparations
de viandes en
contenant

0 -2°C

Poissons, mollusques
et crustacés
conditionnés

-18°C

Denrées surgelées,
poissons congelés,
glaces et crèmes
glacées



Bonnes pratiques du magasinage alimentaire

Mise en œuvre (suite)

8. La zone de réception

N'oubliez jamais que la sécurité alimentaire commence dès la réception.

9. Se préparer aux visites de contrôles : en résumé

- Les denrées ayant dépassé la DLC sont considérées comme impropres à la consommation et **leur détention en chambre froide est à ce titre interdite.**
- Les produits d'entretiens seront **entreposés à part.**
- Un produit entamé doit être placé dans une boîte hermétique datée et consommée dans les 72h.
Ne pas disposer de carton ni de cageot dans les frigos en cuisine.
- La traçabilité des produits stockés doit être placée sur le produit tant que celui-ci n'est pas consommé.
Les étiquettes seront conservées six mois.

10. Le matériel du magasinier

- Le calibre
- Le thermomètre
- La balance
- Le chariot de manutention
- Les bacs gerbables
- Le transpalette

La zone de réception est une zone spécifique et rangée, entretenue quotidiennement et fermée à clef.

11. Fiche de poste du magasinier

- Travaille sous la responsabilité du chef de cuisine
- Gestion des marchandises
- Inventaire
- Gestion des retours
- Gestion des produits non conformes
- Entretien des locaux et matériels (HACCP)

Caractéristiques du poste

Horaires : 6h30 - 14h30

Ambiance température : -20°C à +20°C

Port de charge : oui

L'équipe magasin est placée sous l'autorité du responsable de la cuisine et du gestionnaire.



Bonnes pratiques du magasinage alimentaire

Mise en œuvre (suite)

11. Fiche de poste du magasinier (suite)

Profil du poste

- Réception de l'ensemble des produits alimentaires et non alimentaires
- Rangement des vivres frais dans les chambres froides correspondantes
- Rangement des vivres non périssables dans les magasins de stockage
- Rangement des matériels, contenants et films, produits lessiviels
- Inventaire régulier de l'ensemble des produits
- Saisie des mouvements de stocks sur informatique

Fonction de gestion

- Enregistrement des entrées et des sorties de produit sur le logiciel de gestion
- Enregistrement des inventaires réguliers sur le logiciel de gestion, gestion physique des stocks de produits alimentaires et de matériels
- Contrôle et gestion des Dates Limites de Consommation
- Préparation des livraisons de produits destinés aux secteurs de fabrication

Fonction de contrôle qualité

Respect de la procédure de contrôle à réception :

- Contrôle température, DLC, emballage, quantité
- Relevé des paramètres de contrôle sur le document d'autocontrôle
- Responsable de la non rupture de la chaîne du froid lors du traitement des réceptions
- Identification et respect des éléments de traçabilité

Fonction de traitement du produit

- Dépalettisation, décartonnage primaire, mise en bas, etc...
- Stockage dans les chambres froides et locaux de stockage
- Le magasinier en fonction des menus et du planning de travail est amené à participer à la préparation primaire souillée.

Fonction de respect des règles d'hygiène

- Décartonnage dans le respect des règles d'hygiène
- Vérification de la propreté des bacs et des conditionnements
- Contrôle de la bonne propreté des locaux du secteur
- Respect du protocole de nettoyage du secteur
- Entretien des locaux de réception et de stockage



Bonnes pratiques du magasinage alimentaire

Outils	<ul style="list-style-type: none">• Fiche Outil 6 : réception des marchandises• Fiche Outil 7 : anomalies à réception• Fiche Outil 8 : contrôles à livraison• Fiche Outil 9 : lecture d'une étiquette• Fiche Outil 10 : archivage des étiquettes• Fiche Outil 11 : contrôle du poids• Fiche Outil 12 : le déconditionnement• Fiche Outil 13 : procédure de réception des marchandises• Fiche Outil 65 : réception du pain• Fiche Outil 66 : dates limites de consommation et température de conservation
Bonnes pratiques	<ul style="list-style-type: none">• Formation des personnels• Pérennisation-professionnalisation du poste d'agent magasinier
Exemple	<p>Mickael Frontezak au lycée Lafayette Clermont Ferrand : « ...poste clé d'une restauration de qualité, l'agent magasinier filtre l'ensemble des denrées qui pénètrent en cuisine : son travail participe très favorablement à la valorisation culinaire des cuisiniers, optimise la gestion des stocks et concourt à la maîtrise des coûts... »</p>
Pour en savoir plus	



02

Menus

> **Elaboration des menus**

7. Démarche globale

**Signalétique nutritionnelle
et allergène**

Démarche globale dans la définition et la mise en place des menus

Définition

1. Petit déjeuner

En restauration scolaire, il est recommandé que le petit déjeuner comporte au minimum 3 éléments, qui sont :

- un aliment céréalier,
- un produit laitier,
- et une boisson ou un jus de fruit.

2. Le repas principal

déjeuner ou dîner, celui-ci répond aux dispositions suivantes (source du G.E.M.R.C.N) : **le menu comprend soit 4 soit 5 composantes, + le pain.**

Le menu à 5 composantes :

- une entrée,
- un plat protidique,
- un accompagnement de légume ou de féculent,
- un produit laitier ou d'un fromage,
- un dessert.

Le menu à 4 composantes :

Soit :

- un plat protidique,
- une garniture,
- un produit laitier ou d'un fromage,
- un dessert.

Soit :

- une entrée,
- un plat protidique,
- une garniture,
- un produit laitier ou d'un fromage.

Dans le cas d'un menu à 4 composantes il convient de veiller à servir **un fruit cru ou un légume cru, et à assurer les apports calciques.**

Collation matinale

En milieu scolaire, la collation matinale ne doit être ni systématique, ni obligatoire (augmentation du surpoids et de l'obésité) : l'AFSSA en a recommandé sa suppression.

Cependant, certaines situations spécifiques liées aux conditions de vie des enfants et de leur famille peuvent nécessiter une distribution d'aliments.

Le goûter

En milieu scolaire (lycée) le goûter, pris habituellement à la récréation, est un repas important qui permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner.

Le goûter doit être unique, et proposé à une heure régulière **au moins deux heures avant le dîner.**



Démarche globale dans la définition et la mise en place des menus

Définition (suite)

3. Le service en self.

Le choix dirigé : en restauration scolaire, maternelle, élémentaire, collège ou lycée, les choix doivent être équivalents nutritionnellement pour une catégorie donnée d'aliments, et respecter les fréquences définies par la grille GEMRCN où les fréquences de service des aliments recommandées pour les enfants scolarisés, les adolescents, y sont précisées.

Ces fréquences sont applicables pour tout type de restauration collective lorsqu'il y a menu unique, choix dirigé ou menu conseillé.

4. Dans le cas des internats

La même grille d'analyse critique est appliquée sur les menus des dîners.

Les études réalisées sur la composition des dîners démontrent que les menus sont particulièrement déséquilibrés, riches en lipides et en sucres simples notamment.

Les menus doivent être réalisés à partir d'un plan alimentaire sur 20 repas successifs.

Recommandation GEMRCN août 2013

Au moins 20 repas	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquences
Entrées contenant plus de 15% de lipides.						4/20 max
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits.						10/20 min
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides.						4/20 max
Plats protidiques ayant un rapport P/L < 1						2/20 max
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L > 2.						4/20 min
Viandes non hachées de boeuf, de veau ou d'agneau et d'abats de boucherie						4/20 min
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 denrée protidique des plats composés.						Enf/ados : 3/20 max Adulte/PA : 4/20 max
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes.						10/20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales.						10/20



Démarche globale dans la définition et la mise en place des menus

Définition (suite)

4. Dans le cas des internats (suite)

Recommandation GEMRCN août 2013

Au moins 20 repas (1) (2) (3)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompa- gnement	Produit laitier	Dessert	Fréquences
Entrées contenant plus de 15% de lipides.						4/20 max
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits.						10/20 min
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides.						4/20 max
Plats protidiques ayant un rapport P/L < 1						2/20 max
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L > 2.						4/20 min
Viandes non hachées de boeuf, de veau ou d'agneau et d'abats de boucherie						4/20 min
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 denrée protidique des plats composés.						Enf/ados : 3/20 max Adulte/PA : 4/20 max
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes.						10/20*
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales.						10/20*
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion (4).						8/20 min
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion (4).						4/20 min
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion.						6/20 min
Desserts contenant plus de 15 % de lipides.						3/20 max
Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides.						4/20 max
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté (5).						8/20 min

(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. Seules les cases non grisées sont pertinentes.
 (2) Ces fréquences s'appliquent aux menus servis dans toutes les structures publiques de restauration (professionnelle, éducative, de soins, militaire, carcérale, etc.).
 (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.



Démarche globale dans la définition et la mise en place des menus

Objectifs

1. Améliorer la qualité nutritionnelle des repas

- **Augmenter** la consommation de fruits, de légumes et de féculents
- **Diminuer** les apports lipidiques et rééquilibrer la consommation d'acides gras
- **Diminuer** la consommation de glucides simples ajoutés
- **Augmenter** l'apport en fer
- **Augmenter** les apports calciques

2. Diversifier l'offre culinaire à travers des plats renouvelés, faits maison et adaptés aux attentes des usagers.

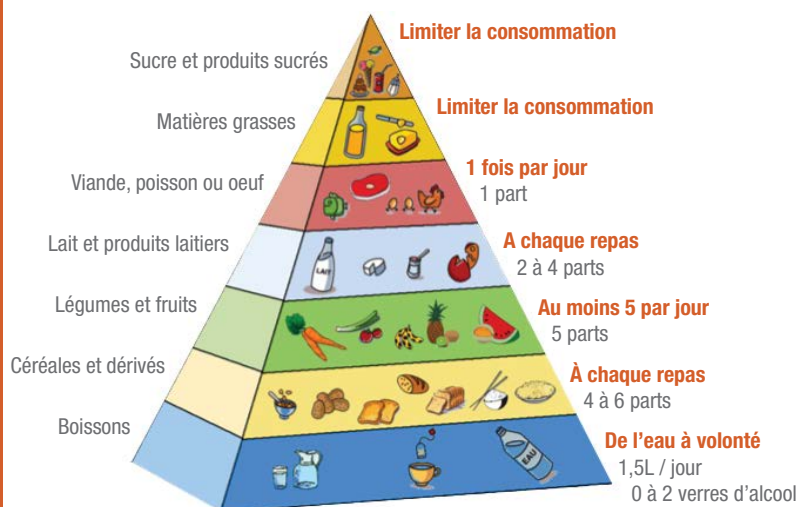
3. Promouvoir les produits et recettes locales.

4. Renforcer le sens de l'action publique à travers le rétablissement des relations équitables entre les acteurs de la restauration collective locale (cuisiniers, agents, producteurs, éleveurs, groupements d'achats, décideurs...).

5. Renforcer l'adhésion des usagers autour d'un projet éco responsable.

6. Eduquer à de nouvelles habitudes de consommation, empreintes des fondements de l'alimentation durable :

- de gaspillage
- de protéines animales
- + de produits issus des filières de qualité et de proximité.



Démarche globale dans la définition et la mise en place des menus

Mise en oeuvre

Charte R2-3D :

Restauration Responsable en Démarche de Développement Durable

1. Avant-propos. :

• Contexte :

La loi de modernisation de l'agriculture et de la pêche du 27 juillet 2010 prévoit la mise en place d'une politique publique de l'alimentation dont la déclinaison opérationnelle est le Programme national pour l'alimentation.

La loi de modernisation de l'agriculture et de la forêt du 13 octobre 2014 (art 39), prévoit l'élaboration des projets alimentaires territoriaux de manière concertée, à l'initiative de l'ensemble des acteurs d'un territoire. Ils s'appuient sur un diagnostic partagé, faisant un état des lieux de la production agricole locale et du besoin alimentaire exprimé au niveau d'un bassin de vie ou de consommation, aussi bien en termes de consommation individuelle que de restauration collective.

• **La restauration collective** tient une place importante, jouant un rôle essentiel sur l'apprentissage des bonnes habitudes alimentaires et la sensibilisation des convives à une alimentation qui utilise des produits de qualité et de proximité.

• **En Auvergne**, ce sont près de 9 millions de repas servis dans les lycées chaque année. Au terme de l'ensemble de sa scolarité, un demi-pensionnaire pourra y avoir mangé plus de 2 000 fois.

Or, au regard des diagnostics restauration réalisés depuis 2010, l'équilibre alimentaire et la qualité des repas servis s'avèrent encore préoccupants dans de nombreux établissements.

Côté usagers, une courte majorité d'élèves des lycées juge « les repas bons », un élève sur deux sort de table en déclarant avoir encore faim (malgré le gaspillage), le déjeuner ayant été expédié en 20 minutes (enquête DGAL-CLCV menée en 2010), souvent moins (constats locaux).

• **L'amélioration de la qualité des repas** est multi-factorielle : maîtrise des savoirs faire, nutrition, goût, environnement et temps du repas, etc... Elle doit tenir compte des attentes des acteurs de la restauration et s'appuyer sur différents leviers : qualité des approvisionnements, évolution des pratiques, démarche globale raisonnée, motivation, valorisation du service et des métiers, formation, communication, etc...

• **Par la présente charte**, le conseil régional auvergne entend accompagner la restauration scolaire d'une part à l'application des exigences nutritionnelles, et d'autre part, à la valorisation de la place du repas au sein d'un **projet partagé d'établissement et de territoire**.

• **Une restauration collective responsable**, respecte les fondements de l'alimentation durable, et associe chacun des acteurs pour une démarche globale, vertueuse et pérenne dans une perspective de professionnalisation et de réussite.

• **Cette charte définit l'action publique**, au service de la santé des usagers, de l'économie locale, de la protection de l'environnement, du sens à donner aux équipes de restaurant dans la conduite de leur activité par un rétablissement des relations équitables entre les acteurs (locaux) d'une restauration collective accessible à tous.



Démarche globale dans la définition et la mise en place des menus

Mise en oeuvre

Charte R2-3D : Restauration Responsable en Démarche de Développement Durable

1. Avant-propos. : (suite)

1) Inscrire la restauration scolaire dans le projet d'établissement comme enjeu éducatif, afin de mobiliser les ressources nécessaires à sa mise en œuvre.

2) Créer une commission « restauration scolaire », instance consultative et de concertation des membres de la communauté éducative (personnels de direction, d'éducation, d'orientation, administratifs, cuisiniers, personnel médico-social, parents d'élèves et élèves) chargée de valider, à partir de plans alimentaires conformes au cadre réglementaire du G.E.M.R.C.N (groupement d'études de marché en restauration collective et nutrition) et adaptés à l'établissement comme au territoire:

- les projets de menus,
 - la fréquence et la variété des plats,
 - l'équivalence nutritionnelle des choix proposés,
 - la qualité et la saisonnalité des aliments.
- ==> Les avis de la commission intégreront :
- des critères culturels (plats traditionnels régionaux, découverte et ouverture à d'autres cultures culinaires, thématiques liées à l'actualité),
 - des critères de développement durable appliqués notamment aux approvisionnements (bio, localisme et autres labels).

3) Concevoir des menus bien rédigés, qui respectent les saisons et valorisent le patrimoine culinaire local: menus qui donnent du sens (notion de localisme) qui parlent de la région, mettent en valeur ses terroirs, font appel aux sens (texture, odeur, couleur...). Outil d'aide à la décision, les menus devront intégrer une signalétique sur la saisonnalité des végétaux, nutritionnelle et allergène adaptée.

4) Présenter l'équipe de restauration sur le site internet de l'établissement, de façon à permettre aux élèves et aux parents d'élèves d'identifier qui cuisine et de conforter la dimension humaine de la restauration scolaire ; lever l'anonymat sur les menus en prévoyant leur signature par le cuisinier.

5) Faciliter l'accueil entre l'équipe de cuisine et les usagers afin d'inciter les élèves à goûter en mettant des mots sur les mets et de les sensibiliser à l'équilibre alimentaire. Afin de favoriser le dialogue, les agents pourront porter un badge nominatif. Les tenues professionnelles devront être harmonisées.

6) Garantir aux élèves un temps de repas assis de 30mn, de façon à éviter de réduire le repas à sa seule fonction alimentaire, à lui conserver un rôle socialisant et un caractère convivial.

7) Valoriser les plats servis sur site pour qu'ils portent la signature de l'équipe de cuisine et améliorer la présentation, tant du point de vue du dressage des plats, lequel confère aux aliments une partie de leurs caractéristiques sensorielles et intervient dans leur perception, que du service et de la communication autour des plats servis afin que les usagers perçoivent ce qu'ils mangent. Adapter les contenants afin qu'ils soient calibrés conformément au cadre réglementaire du G.E.M.R.C.N, mais aussi aux besoins. Adapter les couverts afin de faciliter le service, la découpe...



Démarche globale dans la définition et la mise en place des menus

Mise en oeuvre

Charte R2-3D :

Restauration Responsable en Démarche de Développement Durable

1. Avant-propos. : (suite)

8) Confier à l'équipe de restauration la mission d'étudier le retour des plateaux à la fin de chaque service et d'organiser une réunion - bilan hebdomadaire permettant aux membres de l'équipe de cuisine de réguler les écarts.

9) Introduire 1 ingrédient différent par jour et par élèves issu des filières qualité et/ou de proximité (signe d'identification de la qualité et de l'origine, S.I.Q.O.) ; ** il est nécessaire, au regard de l'information portée aux usagers, de le faire ressortir à la rédaction du menu.*

10) Introduire chaque semaine en fonction des habitudes alimentaires et des possibilités de mise en œuvre :

- 1 plat à thème par semaine
- 1 fabrication salée « faite maison ou d'assemblage » (type pâté aux pommes de terre, quiche au bleu, tartine-cantalou...)
- 1 fabrication sucrée « faite maison ou d'assemblage » (type pompes aux pommes, verrines du Velay, moelleux à la châtaigne...)
- 2 services complets de légumes frais en accompagnement du plat principal.

11) Privilégier l'utilisation des fromages à la coupe, notamment les produits régionaux.

12) Introduire 1 semaine d'animation et d'éducation au goût par trimestre : en fonction de l'actualité de l'établissement et/ou des initiatives et événements locaux, régionaux, nationaux, mondiaux ; des projets d'éducation au goût devront être élaborés avec l'appui de toute la communauté éducative. L'intervention de producteurs locaux demeure un temps fort et favorise l'adhésion à la démarche globale.

13) Limiter au maximum l'utilisation des Produits Semi Elaborés (blancs d'œufs en barquette) et des Produits Alimentaires Intermédiaires (fond de sauce toute prête). Privilégier les matières premières brutes, présentes sur votre territoire.

14) Développer une démarche raisonnée, responsable et efficiente dans la gestion :

- Des équipes, des locaux et du matériel.
- De l'impact environnemental : gestion de l'eau, des fluides, des produits d'entretien, des approvisionnements.

15) Amener des solutions de gestion des déchets (notamment les bios déchets) conformes aux prérogatives du Grenelle 2 de l'environnement. Mettre en place un système de tri sélectif par les usagers (salle de restaurant), et les professionnels (local déchets).

16) Juguler le gaspillage de l'amont à l'aval, de la production à la gestion des excédents de production :

- Optimiser les prévisions d'effectifs
- développer des méthodes de travail adaptées (cuisson longue, cuisson sous vide, production au plus près...).
- Organiser la distribution pour responsabiliser les usagers (salad' bar, ilots, fromages à la coupe servis sur tranche de pain, limiter l'utilisation des jetables...).
- Faire don des excédents de production aux associations.



Démarche globale dans la définition et la mise en place des menus

Outils	<ul style="list-style-type: none"> • Fiche Outil 15 : le cadre réglementaire GEMRCN • Fiche Outil 16 : Plan Alimentaire Annuel Optimisé <ul style="list-style-type: none"> • tableau des fréquences • choix dirigé • respect des grammages par catégorie d'âge. • Fiche Outil 18 : un menu • Fiche Outil 3 : saisonnalité des végétaux • Fiche Outil 4 : tableau saisonnalité des légumes • Fiche Outil 19 et 19-1 : enquête de satisfaction • Fiche Outil 14 : procédure d'élaboration des menus • Fiche Outil 67 : menu vierge • Fiche Outil 68 : organisation et production culinaire • Fiche Outil 69 : fiche de sortie de stock • Fiche Outil 70 : plan menu vierge • Fiche Outil 82 : nutrition en milieu scolaire • Fiche Outil 83 : nutrition : plats protidiques • Fiche Outil 84 : nutrition : produits laitiers
Bonnes pratiques	<p>Le chef de cuisine et le/la gestionnaire constituent le tandem à la barre du service de restauration : ils donnent l'impulsion dans la conduite du projet en intégrant tous les paramètres de fonctionnement (équipements, structures, budget, moyens humains, emplois du temps, populations, environnement social...) pour adapter l'offre à la demande.</p> <p>Les axes de progrès ne peuvent être définis consensuellement que sur la base de constats partagés par les acteurs et usagers du service de restauration. En ce sens, il convient de préserver en toute circonstance la nature et la qualité des relations qui les réunit et d'optimiser leur mode de décision vers davantage d'échanges et d'ouverture.</p>
Exemple	<p>La commission restauration propose des menus sur la base d'un plan alimentaire validé au préalable. De facto, les ajustements, moins nombreux, peuvent avoir lieu : les usagers sont écoutés, chacun aura le sentiment du travail accompli.</p>
Pour en savoir plus	<p>Espace intranet du Conseil Régional : Restauration de Qualité.</p> <p>Mise à jour 2015 du GEMRCN : http://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf</p>



02

Menus

Elaboration des menus

> Signalétique nutritionnelle

8. Mettre en place une signalétique nutritionnelle et allergène

Mettre en place une signalétique nutritionnelle et allergène

Définition

Une signalétique est un système de communication visuel informant les consommateurs sur les caractéristiques d'un repas. Elle caractérise les aliments (flèches, couleurs, ...) afin que le convive puisse être sensibilisé et guidé dans la constitution de son plateau-repas (ce qui est essentiel en cas de multi-choix).

Une meilleure connaissance de leur nourriture par les consommateurs fait partie du PNA* lancé en 2011 et du PNNS** lancé en 2001.

*Programme National pour l'Alimentation

**Programme National Nutrition Santé

Objectifs

- **Faire en sorte que les élèves se nourrissent bien le midi** et soient aptes à apprendre pendant les heures de cours
- **Encourager une alimentation variée** pour pallier les carences
- **Éviter autant que possible l'apparition de l'obésité et du surpoids** (enjeu prioritaire pour le PNNS)
- **Informers les consommateurs sur la liste des 14 allergènes majeurs potentiellement présents.**

Mise en oeuvre

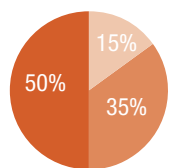
1. Choix des informations pertinentes

Choisissez un vocabulaire accessible à tous.

La nutrition est une science complexe mais il y a des notions qui peuvent être expliquées de manière simple.

Par exemple, il peut être utile de les informer sur la nécessité d'un **équilibre énergétique** entre **glucides, lipides et protéines**. Pour faire comprendre aux élèves ce que ces termes signifient, des exemples peuvent être choisis : les huiles pour les lipides ou la viande pour les protéines. Pour information, les recommandations nationales sont les suivantes :

Apports énergétiques recommandés/jour



■ Glucides (sucre rapides, féculents, etc.)

■ Lipides (graisses animales et végétales)

■ Protéines (viandes, poissons, oeufs, légumes secs, etc.)

En outre, il peut être utile de leur apprendre ou leur rappeler que certains nutriments sont essentiels, donc que des carences peuvent apparaître si leur apport est insuffisant (comme le fer ou les oméga 3).

2. Définition d'un moyen de communication

Choisissez un moyen de communication adéquat, percutant.

Par exemple :

- Flécher sur le menu du jour les choix les plus stratégiques pour que le repas soit le plus équilibré possible.
- Utiliser les affiches du PNNS pour sensibiliser les convives à l'équilibre énergétique.
- Établir un code couleur pour permettre aux convives d'identifier rapidement la famille à laquelle l'aliment appartient (par exemple, rouge pour les protéines, bleu pour les produits laitiers, etc.)



Mettre en place une signalétique nutritionnelle et allergène

<p>Mise en oeuvre (suite)</p>	<p>2. Définition d'un moyen de communication (suite)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afficher près des composantes les bienfaits des aliments du jour. Par exemple, pour les poissons gras, inscrire les bénéfices-santé des oméga 3 dont ces aliments sont riches. • Afficher une pyramide alimentaire pour sensibiliser les élèves à l'équilibre énergétique. La pyramide alimentaire symbolise les 7 groupes alimentaires ainsi que la fréquence à laquelle nous devons les consommer chaque jour pour couvrir tous nos besoins. Il peut s'agir également d'une marguerite des 7 familles alimentaires. • Mettre en place un système de couleurs pour les plats dont la consommation est à encourager (vert par exemple) <p>3. Définition d'un moyen de communication (suite)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser les actions de communication choisies • Suivre l'évolution de la situation. Pour cela, il peut être envisagé d'effectuer une enquête convive pour savoir si les élèves ont remarqué l'affichage ou s'ils ont changé leur comportement suite à sa mise en place. <p>4. Tableau des allergènes</p> <p>Le tableau des 14 allergènes majeurs sera affiché de manière permanente et lisible.</p>
<p>Outils</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guide nutritionnel pour les collégiens des Bouches-du-Rhône : http://www.cg13.fr/fileadmin/user_upload/Education/Collegiens/Documents/guide-nutritionnel-collegiens.pdf • Outils du PNNS à l'attention des professionnels : http://www.sante.gouv.fr/outils-crees-par-le-pnns-a-l-attention-des-professionnels.html • Fiche Outil 71 : tableau des 14 allergènes
<p>Bonnes pratiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se rapprocher de l'infirmier de l'établissement (s'il y en a un) ou bien de la commission des menus, pour aider à l'élaboration des affiches et des étiquettes. • Solliciter les élèves à la mise en place de cette signalétique, par exemple en incluant des ateliers pendant les cours de SVT. • Favoriser de manière générale les couleurs et les images dans les affiches et les signaux employés pour que le message accroche le regard. • Favoriser les messages positifs et éviter de stigmatiser le déséquilibre alimentaire, les aliments trop gras, trop sucrés, trop salés. Une diabolisation de ces aliments pourrait avoir un effet inverse de celui escompté
<p>Exemple</p>	<p>Le Conseil régional d'Auvergne et la DRAAF Auvergne ont réalisé un kit de communication à la nutrition: http://draf.auvergne.agriculture.gouv.fr</p>
<p>Pour en savoir plus</p>	<p>Programme National Nutrition Santé :</p> <p>http://www.sante.gouv.fr/nutrition-programme-national-nutrition-sante-pnns,6198.html</p> <p>http://www.mangerbouger.fr/pnns/</p>



Plan de Maîtrise Sanitaire

Définition

1. Le Plan de Maîtrise Sanitaire

Le **Plan de Maîtrise Sanitaire** décrit les mesures prises par l'établissement pour assurer l'**hygiène et la sécurité sanitaire** de ses productions vis à vis **des dangers biologiques, physiques et chimiques**.

Il comprend les éléments nécessaires à la mise en place et les preuves de l'application :

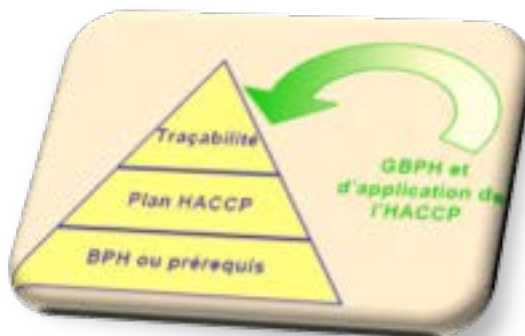
- des Bonnes Pratiques d'Hygiène ou prérequis (**BPH**)
- du plan **HACCP**
- de la gestion des produits non conformes (procédure de retrait/rappel)
- de la mise en place d'un système de **traçabilité**.

Le PMS est un outil permettant d'atteindre les objectifs de sécurité sanitaire des aliments fixés par la **réglementation**, notamment celle dite du «**Paquet hygiène**», **notamment les règlements européens 178/2002 et 852/2004**.

Pour mettre en place leur PMS, les professionnels pourront s'aider du **Guide de Bonnes Pratiques Hygiéniques et d'Application de l'HACCP** de leur secteur.

On retrouve une définition du Plan de Maîtrise Sanitaire dans l'arrêté ministériel du 08 juin 2006 relatif à l'**agrément** des établissements mettant sur le marché des produits d'origine animale ou des denrées contenant des produits d'origine animale.

Les autorités françaises ont schématisé le PMS sous la forme d'une pyramide qui montre la place prépondérante des BPH :



Les **Bonnes Pratiques d'Hygiène** représentent les **mesures de maîtrise de base** prises par les professionnels pour assurer l'hygiène des aliments, c'est à dire la sécurité et la salubrité des aliments.

Les BPH sont encore appelées prérequis ou programmes préalables selon le Codex Alimentarius et la norme ISO 22000.

L'efficacité du PMS repose sur la cohérence entre ses différents constituants, notamment les interactions BPH/HACCP.



Plan de Maîtrise Sanitaire

Définition (suite)

Parmi les BPH, on retrouve les éléments concernant:

- le **personnel**
- la **maintenance** des matériels et locaux
- les **procédures** et instructions de travail (plan de nettoyage et désinfection, gestion des déchets...)
- le plan de lutte contre les **nuisibles**.
- l'approvisionnement en **eau**
- la maîtrise des **températures**
- le **contrôle** à réception et expédition.

La formation aux BPH est rendue obligatoire par le règlement européen 852/2004.

Pour garantir la sécurité sanitaire des denrées alimentaires, il convient d'assurer la **chaîne d'information** sur l'ensemble de la chaîne alimentaire. C'est pourquoi le Plan de Maîtrise Sanitaire comprend un dernier étage de précision, celui relatif à **la traçabilité et la gestion des produits non conformes**.

Le PMS doit décrire les éléments mis en place par l'établissement afin d'assurer la **traçabilité descendante**, des fournisseurs aux clients, et la **traçabilité montante**, des clients aux fournisseurs. La traçabilité est une obligation légale présentée dans le règlement européen 178/2002.

De même, il convient de mettre en place des procédures de gestion des produits non conformes, notamment des procédures de **rappel, retrait et notification** aux autorités.

L'ensemble de ces procédures permet de déterminer **a priori les mesures correctives** à mettre en place lorsque des denrées potentiellement **dangereuses** ont été mises sur le marché.

2. Le cadre réglementaire, les textes

Le Paquet Hygiène et sécurité :

Règlement CE n°178/2002 du 28 janvier 2002 établissant les principes généraux et les prescriptions générales de la législation alimentaire, instituant l'Autorité européenne de sécurité des aliments et fixant des procédures relatives à la sécurité des denrées alimentaires

Règlement CE n°852/2004 du 29 avril 2004 modifié le 25 juin 2004 relatif à l'hygiène des denrées alimentaires avec notamment l'annexe 2 pour la restauration dans les établissements scolaires

Règlement CE n°853/2004 du 29 avril 2004 modifié le 25 juin 2004 fixant des règles spécifiques d'hygiène applicable aux denrées alimentaires d'origine animale

Arrêté du 8 juin 2006 modifié le 27 avril 2007 relatif à l'agrément des établissements mettant sur le marché des produits d'origine animale ou des denrées contenant des produits d'origine animale : obligation d'un plan de maîtrise sanitaire

Arrêté du 29 décembre 2009



Plan de Maîtrise Sanitaire

Définition (suite)

2. Le cadre réglementaire, les textes (suite)

Voir les notes de la DGAL sur le sujet :

- DGAL du 29/12/2005 : recensement des outils élaborés
- DGAL du 16/02/2006 : agrément sanitaire
- DGAL du 20/02/2006 : critères microbiologiques
- DGAL du 11/01/2007 : Plan de Maitrise Sanitaire
- DGAL du 11/01/2007 : agrément des entreprises selon l'arrêté du 8 juin 2006
- DGAL n°2007-8263 du 21/10/2007 sur les conditions d'agrément communautaire

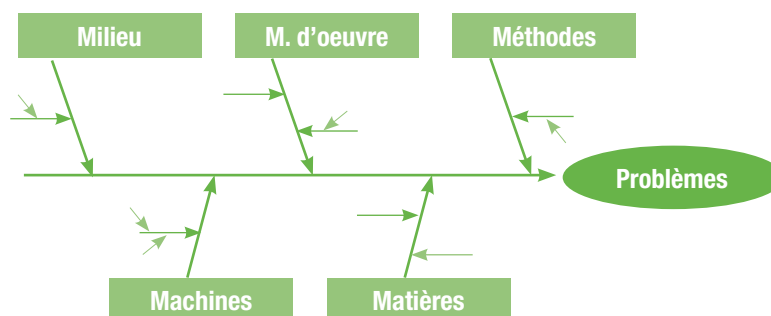
Objectifs

1. Les 7 principes :

- Analyser les dangers
- Déterminer les CCP
- Établir les limites critiques pour chaque CCP
- Établir un système de surveillance pour chaque CCP
- Établir des mesures correctives et/ou préventives pour chaque CCP
- Établir les procédures de vérification pour chaque CCP
- Etablir un système d'enregistrement et de documentation

2. Le diagramme d'Ishikawa

ou méthode des 5 M Causes et effets



3. Rappel définition du CCP :

Un CCP est une étape du procédé ou une procédure au niveau de laquelle :

- une mesure préventive permettant de diminuer ou d'éliminer un danger est appliquée.
- l'application de cette mesure préventive est mesurable ou observable : il est possible de mesurer un critère (temps, température, pH, ...) dont la valeur est corrélée à la probabilité de maîtrise du danger à un niveau acceptable pour la santé du consommateur.
- on doit pouvoir associer la valeur mesurée du critère à un ou plusieurs lots de fabrication (notion de surveillance permanente).



Plan de Maîtrise Sanitaire

Mise en oeuvre

1. Les éléments constitutifs du PMS

- Agrément sanitaire de l'établissement
- Agréments sanitaires des fournisseurs
- Feuille de contrôle à réception des marchandises
- Fiche d'anomalie à réception des marchandises
- Relevé des températures des équipements frigorifiques
- Suivi des décongélations
- Suivi de maintenance des équipements
- Relevé de températures des fabrications
- Suivi des passages auto contrôles laboratoire
- Fiches d'anomalies suite aux analyses laboratoire
- Fiche de Données de Sécurité des produits d'entretien (16 points)
- Organigramme de productions
- Suivi des huiles de friture
- Archivage des étiquettes (appareil photo)
- Fiche de suivi de la cellule de refroidissement rapide
- Plan de Nettoyage et de Désinfection (par secteur)
- Fiche de suivi de l'entretien et de la maintenance des zones, passage labo.
- Plan de dératisation
- Protocole des repas témoins
- Certificat annuel de la potabilité de l'eau
- Menus
- Protocoles d'Accueil Individualisés
- Formations des agents (interne et externe)

Outils

- **Fiche Outil 6** : tableau de réception
- **Fiche Outil 7** : anomalies à réception
- **Fiche Outil 8** : feuille de contrôle livraison
- **Fiche Outil 12** : le déconditionnement
- **Fiche Outil 13** : procédure de réception des marchandises
- **Fiche Outil 20** : arrêté du 29/09/1997, version consolidée du 27/07/2013 portant sur l'hygiène alimentaire
- **Fiche Outil 21** : la marche en avant
- **Fiche Outil 22** : décontamination des emballages
- **Fiche Outil 23** : décontamination des végétaux
- **Fiche Outil 24** : décontamination des fruits et légumes
- **Fiche Outil 25** : procédure d'ouverture des conserves
- **Fiche Outil 26** : potabilité de l'eau
- **Fiche Outil 27, 27-1 et 27-2** : décongélation



Plan de Maîtrise Sanitaire

Outils (suite)

- **Fiche Outil 28** : enregistrement des T° de stockage positives
- **Fiche Outil 29** : enregistrement des T° négatives
- **Fiche Outil 30** : suivi des T° liaison froide
- **Fiche Outil 31** : gestion des repas exportés
- **Fiche Outil 32** : gestion des repas exportés : cas des repas sous vide
- **Fiche Outil 33** : procédure d'hygiène des paniers repas
- **Fiche Outil 34** : affichage de l'origine des viandes
- **Fiche Outil 35** : procédure de cuisson des steaks hachés
- **Fiche Outil 36** : gestion des entamés
- **Fiche Outil 37** : gestion des restes
- **Fiche Outil 38** : suivi des huiles de friture
- **Fiche Outil 39** : fiche suiveuse
- **Fiche Outil 40** : procédure des repas témoins
- **Fiche Outil 41** : note TIAC
- **Fiche Outil 42** : plan de Nettoyage et de Désinfection
- **Fiche Outil 43** : plan de dératisation
- **Fiche Outil 44** : fiches de Données de Sécurité
- **Fiche Outil 45** : suivi des zones (PMS + maintenance)
- **Fiche Outil 46** : actions correctives
- **Fiche Outil 47** : procédure tenue de travail
- **Fiche Outil 48** : formation interne des agents
- **Fiche Outil 72** : maîtrise synthétique de la sécurité alimentaire générale DDCSPP

Bonnes pratiques

- La démarche HACCP, pour élaborer un PMS qui crée l'adhésion de tous les acteurs de la restauration, sera conduite collectivement : les procédures (tableau d'enregistrement) seront élaborées afin que tous y reconnaissent les repères conformes au fonctionnement de l'établissement comme aux obligations réglementaires.
- Chaque élément du PMS sera instruit, enregistré et archivé sur le secteur de la restauration.
- Les procédures devront être régulièrement évaluées et contrôlées.
- L'archivage, simple, permettant une analyse globale, sera effectué sur une période de deux années complètes + l'année en cours.

Pour en savoir plus

http://www2.ac-clermont.fr/hygiene-securete/Risques_et_ambiances/Hygiene_alimentaire/hygiene_aliments.htm

www.agriculture.gouv.fr

<http://mesdemarches.agriculture.gouv.fr/Securete-sanitaire-des-aliments> (formulaires déclaration, dérogation, dossiers types...)

www.galateepro.agriculture.gouv.fr

www.europa.eu/pol/food (portail de l'union européenne/sécurité sanitaire)

www.legifrance.gouv.fr



03

Organisation et Production Culinaire

Règlementation

> Démarche culinaire

10. Mise en œuvre de la cuisine maison et des nouvelles techniques culinaires

Mise en œuvre de la cuisine maison et des nouvelles techniques culinaires

Définition

Un décret pour encadrer:

JORF n°0161 du 13 juillet 2014 page 11 793 texte n°13



Mention «fait maison» en restauration

Entrée en vigueur le 15 juillet 2014 - mesure de la loi Consommation du 17 mars 2014

Décret n° 2014-797 du 11 juillet 2014 relatif à la mention « fait maison » dans les établissements de restauration commerciale ou de vente à emporter de plats préparés.

NOR: ERNI1416278D

Entrée en vigueur : le texte entre en vigueur le 15 juillet 2014.

La mention « fait maison » valorise les plats cuisinés entièrement sur place à partir de produits bruts ou de produits traditionnels de cuisine. Les plats « faits maison » seront mis en valeur sur les cartes, les menus et les autres supports d'information à l'aide d'une mention ou d'un logo défini par arrêté du ministre du commerce:

Références : le présent décret ainsi que les dispositions du **code de la consommation** qu'il crée peuvent être consultés sur le site Légifrance (<http://www.legifrance.gouv.fr>).

Restauration collective: la valorisation des plats « faits maison » demeurent applicables dans les mêmes conditions.

Objectifs

Le texte entre en vigueur le 15 juillet 2014. Notice : le présent décret vise à définir la mention « fait maison » et ses modalités de mise en œuvre dans les activités de restauration ou de plats préparés. Le « fait maison » permettra de mieux informer le consommateur sur les plats qui lui sont servis et de valoriser le métier de cuisinier.

Les objectifs d'une Restauration Collective de Qualité et d'une Alimentation Durable: redonner tout son sens à la cuisine in situ :

- **Fédérer** les acteurs (cuisiniers, agents) autour de plats renouvelés, adaptés et produits sur place.
- **Valoriser** le savoir faire culinaire des équipes sur le principe d'une cuisine maison simple, responsable, peu onéreuse, appréciée du plus grand nombre.
- **Optimiser** l'utilisation des équipements modernes de cuisson (centre de cuisson, cuisson basse température, cuisson longue) , de conservation (cellule de refroidissement rapide)
- **Maitriser** la consommation des fluides (eau, électricité, gaz)
- **Juguler** le gaspillage (diminuer les pertes en cuisson, valoriser les restes).
- **Adapter** l'offre à la demande (pas de standardisation).
- **Respecter** la saisonnalité des produits.
- **Renforcer** l'adhésion des usagers.
- **Valoriser** le patrimoine gastronomique local.



Mise en œuvre de la cuisine maison et des nouvelles techniques culinaires

Objectifs (suite)

- **Optimiser** l'introduction des produits locaux.
- **Juguler** les emballages.
- **Peser favorablement** sur l'impact environnemental.
- **Définir** les principes d'un projet écoresponsable.

Mise en œuvre

Les Unités de Production Culinaires, (UPC), ne se définissent pas toujours par la présence d'éléments comparables :

Exemples :

- Les équipes,
- Les équipements,
- Les infrastructures,
- La situation géographique,
- L'environnement socio-économique,
- La carte de formation,
- Le fonctionnement du lycée (emploi du temps, transports scolaires, niveau de service public, sites...),
- Etc...

La mise en œuvre d'une cuisine « maison » nécessite un état des lieux précis pour poser les bases d'objectifs atteignables et mesurables, donc pérennes.

En ce sens, il convient d'adapter les objectifs aux volumes, pourcentages, fréquences... en lien avec les éléments sus cités:

Ex: préconiser une pâtisserie + une entrée chaude + deux services de légumes frais par semaine.

Alternativement proposées le midi puis le soir, ces productions pourront tantôt :

- correspondre à la totalité du service,
- être associées en choix,
- 100% maison (produits bruts),
- en cuisine d'assemblage (Produits Semi Elaborés)
- être intégrées au plat à thème hebdo,
- être associées à un menu simplifié,
- être positionnées de manière stratégique dans la semaine afin d'organiser la mise en place (baisse des effectifs le mercredi et le vendredi)
- s'appuyer sur des partenariats (fournisseurs, producteurs, classes d'élèves...)



Mise en œuvre de la cuisine maison et des nouvelles techniques culinaires

Outils

- **Fiche Outil 17** : décret relatif à la mention « fait maison »
- **Fiche Outil 18** : un menu
- **Fiche Outil 49** : équipements pour la restauration
- **Fiche Outil 50** : cuisson verticale
- **Fiche Outil 73** : conception des locaux de cuisine
- **Fiche Outil 74** : pâtisseries et desserts
- **Fiche Outil 75** : bases biscuits
- **Fiche Outil 76** : bases tours et biscuits
- **Fiche Outil 77** : bases crèmes et mousses
- **A venir** : une base Excel de 400 fiches techniques (réalisées par les chefs de cuisine auvergnats).

Bonne pratique

Afin d'accompagner les équipes dans la mise en œuvre d'une cuisine maison intégrant des produits sous signe de qualité et de proximité, et des Nouvelles Techniques Culinaires, le Conseil Régional met en place des formations pratiques.

Riches de cuisiniers et de chefs de cuisine passionnés, ces formations se déroulent dans les établissements où les équipes ont déjà mis en place, par elles mêmes, une démarche vertueuse éprouvée.

En présence d'élèves, les volontaires observeront et participeront activement au déroulement d'une journée, de la production à la distribution.

Exemple

Charcuterie Pâtisserie maison	Lycée Emile Duclaux d'Aurillac (15)	Christophe Herzog
Pâtisserie maison	Lycée Pierre Joël Bonté de Riom (63)	Romain Daumas
Pâtisserie d'assemblage	Lycée Léonard de Vinci Monistrol sur Loire (43)	Pascal Fournerie et son équipe
	Lycée Jean Monet d'Yzeure (03)	Jérôme Barichard
Nouvelles Techniques Culinaires	Lycée Pierre Boulangier de Pont du Château (63)	Denis Guillemard

Pour en savoir plus

Espace intranet du Conseil Régional: restauration de qualité.



04

Self et Restaurant

Distribution des repas

> Accueil

12. Organisation de la salle de restaurant

13. Présentation et mise en scène

Présentation et mise en scène

Définition

(De la réflexion aux actions spécifiques)

1. Définition du marketing (ou mercatique)

Ensemble des techniques permettant de faire correspondre l'offre produit d'une entreprise avec les attentes des consommateurs pour optimiser leur vente.

- **La mercatique segmentée**

Elle consiste à répondre aux besoins de groupes homogènes identifiés, en utilisant les bons outils de promotion.

- **Tendance actuelle de la mercatique**

La production de masse est remplacée par des produits sur mesure grâce à une meilleure connaissance du consommateur, la communication permet une relation personnalisée entre l'individu et l'entreprise.

2. Définition du merchandising

Le merchandising est l'application du marketing à la distribution. Il englobe les techniques mises en œuvre par le producteur et/ou le distributeur, afin de valoriser l'écoulement d'un produit ou d'une marque sur son lieu de vente.

Objectifs

Selon **la règle des 5 B**, il faut proposer :

Le **Bon produit**

Au **Bon endroit**

En **Bonne quantité**

Au **Bon moment**

Avec la **Bonne information**

- **le Bon produit**

La gamme de produit proposée par le point de vente doit être suffisamment étendue pour proposer au consommateur plusieurs choix, plusieurs marques, plusieurs qualités. Chaque produit doit avoir un bon packaging, attrayant et adapté aux besoins du marché.

- **Le Bon endroit**

L'emplacement du produit est capital, il est étudié pour susciter l'achat.

- **La Bonne quantité**

Il doit y avoir suffisamment de produits pour éviter la rupture de stock. Il faut aussi proposer des lots adaptés à la demande.

- **Le Bon moment**

L'actualité (Noël, St-Valentin...) joue un rôle dans l'aménagement des linéaires.

- **La Bonne information**

Il est important d'indiquer sur les produits ou leur emballage, toutes les informations nécessaires au consommateur : ces mentions sont parfois obligatoires.



Présentation et mise en scène

Objectifs (suite)

• La Bonne information (suite)

Adapté à la vente en libre-service, le merchandising permet de présenter le produit au client de la meilleure façon possible. Le produit peut ainsi « s'auto-promouvoir » sans l'aide d'un vendeur.

La priorité des priorités pour tout homme ou femme qui souhaite utiliser le merchandising est d'avoir un état d'esprit ouvert sur les évolutions et d'en tirer les conséquences pour sa propre activité.

- Une attitude défensive signifie disparition à terme.
- Tout la difficulté tient au fait que l'évolution n'est pas linéaire et que les entreprises, leurs organisations, leurs positionnements, les fonctions des hommes, ... tiennent plus du mouvement pendulaire que de la rigueur de la ligne droite.

Les managers (chefs de cuisine) et leurs équipes chargés de la conception, de la mise en œuvre, du suivi et du bilan des actions, doivent donc être en permanence en éveil et se garder de toute systématique. L'adaptation aux besoins doit donc être continue.

Mise en œuvre

La publicité ou la mise en avant des produits par l'affichage

Les éléments de la communication publicitaire :

L'accroche	C'est l'en-tête destinée à capter l'attention du prospect (elle est différente selon les cibles)
L'élément visuel	Graphique ou photographique. Il doit être en accord avec le thème développé.
Le rédactionnel	Il apporte des éléments chargés de convaincre le prospect. L'idéal serait d'éviter un rédactionnel grâce à un élément visuel suffisamment explicite
Le slogan	Sous forme d'un texte court reprenant l'accroche. Il doit préparer le prospect à la lecture du rédactionnel ou faciliter la conclusion du rédactionnel
La signature ou le logotype	Élément essentiel du message permettant l'identification
Le feed back ou contact en retour	Il permet éventuellement de faire le lien avec l'entreprise (pour réserver, contactez-le...)



Présentation et mise en scène

Outils

La signification des couleurs et leur impact

ROSE	Symbole d'amour, de douceur et de sagesse, il serait un bon remède contre les angoisses. Mais à trop voir la vie en rose, on risque de tomber dans l'inertie, l'infantilisme, la mièvrerie et des négatifs associés à cette couleur
BLEU	La teinte préférée des européens, en particulier des hommes. C'est la plus froide des couleurs, elle symbolise le dépassement de soi, la loyauté, l'autorité
BLANC	Associé à la pureté, la simplicité, la lumière, le blanc symbolise aussi la froideur, la passivité. Attention en Asie, c'est la couleur du deuil
VIOLET	Très difficile à manier, cette teinte évoque la volupté, mais aussi la religion (l'habit des cardinaux). Réservé aux marques jouant sur la transgression
GRIS	Synonyme de technologie, d'efficacité, il est utilisé dans le high tech ou les produits masculins. A haute dose, il donne une sensation d'ennui et de tristesse
ORANGE	Chaud et moins brutal que le rouge, il évoque la gaieté et le dynamisme. Favorisant les achats d'impulsion, il fait toutefois « cheap » (rasoir jetable, magasins discount..)
ROUGE	La couleur que l'œil perçoit le + vite (en 0,02 seconde). Synonyme d'énergie, de vitesse, elle évoque aussi le danger et la colère
NOIR	Synonyme de mort en Occident, il est très utilisé dans le luxe, associé à un ton vif. Il donne une image haut de gamme
VERT	Couleur de la nature et de l'espoir, il est toutefois peu utilisé par les industriels (sauf pour l'eau et les conserves) car il renvoie aussi à la maladie et à la superstition
JAUNE	Déconseillé aux grands nerveux car très stimulant, il donne une impression de chaleur et de plénitude, mais évoque aussi la trahison. Il plaît aux jeunes mais par petites touches



Présentation et mise en scène

Bonnes pratiques

Techniques de vente en restauration

- **L'accueil et la perception visuelle**, (1^{ère} vue d'ensemble)
- **Table de présentation**, (buffet, original, adapté, ponctuel, apporte une + value organoleptique et visuelle).
- **Les signes de bienvenue**, (signes d'accueil, date, moment, lieu, photos...)
- **L'aire de distribution**, (aérée, lumineuse, propre, propice...)
- **La circulation**, (aisée, évidente, fluide...)
- **La signalisation**, (précise, informative, limitée, menu, plat ou produit du jour,...)
- **Les supports de présentation**, (adaptés, de qualité, vaisselle, mobilier, élément de décor...)
- **Rassurer et fidéliser**, (informer, aiguiller, faire savoir, garantir)
- **Développer l'achat impulsif**, (nombre limité, valoriser les actualités, impulser les dynamiques en production, valoriser l'initiative)
- **L'accès aux produits** (saveurs, présentation, actualité...).

Les dynamiques de mise en scène en restauration

- **L'actualité** (saison, événement, fête...)
- **La thématique ethnique** (gastronomie mondiale)
- **La thématique régions ou province** (gastronomie nationale)
- **La thématique santé** (menu alternatif, sensibilisation à la nutrition)
- **La thématique qualité** (labels, bio, fait maison)
- **La thématique « d'établissement »** spécificité en interne, exemple:
 - le menu «accueil» des nouveaux arrivants,
 - le menu «tradition» du service de l'intendance,
 - le menu «reportage» de la vie scolaire,
 - le menu «le patron à la plage»,
 - le menu développement durable des «éco-délégués»,
 - le menu «vacances»...

Les solutions à la mise en scène des dynamiques

- **Au self**
 - Vaisselle variée (couleur, forme), originale
 - Déco adaptée (HACCP) : support de présentation, banderoles, affiches, plat géant (type paella ou wok)
 - Amener du volume
 - Rappel vestimentaire du thème
 - Ambiance musicale (privilégier un endroit de passage lié à un produit où chacun entendra un court instant une musique à faible volume)



Présentation et mise en scène

Bonnes pratiques (suite)

Les solutions à la mise en scène des dynamiques (suite)

- **En salle**
 - Scrumble (meuble froid de présentation)
 - Buffet froid (pour les produits secs ou fruits)
 - Fooding (délocalisation de la zone de distribution)
 - Expos
 - Film d'ambiance
 - Animation (producteur, interprofessions, fontaine à chocolat, dégustations)
 - Distributions de friandises, flash infos
 - Partenariats avec les entreprises pour accompagner les animations
- **Au-delà**
 - Proposer des points de distribution ponctuels sur des produits sans risque (jus de fruits, fruits, gâteaux secs, viennoiseries, pains, boissons chaudes)

Présentation et mise en scène des équipes de distribution

- **Le S.B.A.M** (Sourire, Bonjour, Au revoir, Merci).
- **La tenue vestimentaire** (uniformisation, propreté et reconnaissance des tenues, attention aux manches)
- **L'apparence** (cheveux, barbe, bijoux...)
- **Le service** (disponibilité, le + client, renseignement, réactivité)
- **Le contact** (aller au-delà de la ligne de distribution pour recueillir le sentiment de chacun (feed-back) et faire savoir.

Exemple de présentation d'un salad'bar sur une ligne de self



Exemples

- **Lycée Madame de Staël** à Montluçon : Bernard Fontaines gestionnaire, Eric Roussillon chef de cuisine et son équipe proposent chaque mercredi un repas complet à thème, en mettant en avant leur savoir-faire culinaire.
- **Lycée René Descartes** à Cournon : Christophe Laraine et son équipe revisitent régulièrement la gastronomie régionale et nationale.

Fiche Outils

- **Fiche outil 78** : Entretien des fontaines à eau
- **À venir** : une base de 400 fiches recettes réalisées par les chefs de cuisine auvergnats.



Lutter contre le gaspillage alimentaire.

Définition

Le Ministère de l'Agriculture définit le gaspillage alimentaire comme « toute nourriture **destinée à la consommation humaine** qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée ou dégradée »*.

*Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire, juin 2013

Attention : Les déchets alimentaires ne représentent pas systématiquement du gaspillage. Il faut distinguer les déchets « inévitables » ou « fatals » (os, arêtes, peaux de certains fruits, coquilles d'œufs...) et les déchets « évitables » réellement gaspillés (pain que l'on a laissé rassir, yaourts dont la date limite de consommation est dépassée...).

Objectifs

- Éviter de jeter à la poubelle des aliments qui pourraient être consommés par des **personnes dans le besoin**
- Économiser de **l'argent**
- Économiser des **ressources naturelles** et réduire son impact sur l'environnement
- Éviter la **dévalorisation du travail** des personnes qui cuisinent

Mise en œuvre

1.Diagnostic

- Bien identifier les différents lieux de gaspillage : pertes au **stock**, à la **préparation**, en **distribution** et en **retour plateaux**.
- Trier et peser les déchets jetés. Pour cela il faut s'organiser : qui va réaliser le tri et les pesées (convives, équipe de restauration...) ? Sur quelle durée (il faut dans l'idéal effectuer des pesées sur au moins 15 jours pour que les résultats soient représentatifs) ? Quelle typologie des aliments va être employée afin de prévoir le nombre de bacs nécessaires ?
- Compléter l'identification des causes du gaspillage grâce un questionnaire convives et/ou un questionnaire pour le personnel de cuisine.

2.Analyse des résultats

- **Analyse quantitative** : employer des indicateurs pertinents (masse des déchets alimentaires, niveau de gaspillage en g/convive/repas, taux de gaspillage par poste ou par composante alimentaire, etc). La quantification du gaspillage permet de savoir quels sont les aliments les plus jetés.
- **Analyse qualitative** : compléter l'analyse des causes grâce aux enquêtes convives et/ou aux enquêtes personnel de cuisine. Ces questionnaires aident à mieux connaître les causes du gaspillage (par exemple est-ce que la qualité ou le grammage sont à l'origine du gaspillage observé ?).

3.Communication forte

- Communiquer au maximum sur les pesées pour éveiller les acteurs au problème.
- Choisir des chiffres percutants (équivalent plateaux par exemple) pour engendrer des comportements plus responsables.



Lutter contre le gaspillage alimentaire.

Mise en œuvre (suite)

4.Élaboration de plans d'action

- Choisir des actions en fonction des causes identifiées (voir « bonnes pratiques »). Des actions peuvent être mises en place sans forcément de mesure du gaspillage en amont, si par exemple les acteurs sont déjà très sensibilisés à la problématique.

5.Mise en œuvre et suivi des actions

- Réaliser les actions décidées
- Suivre l'évolution de la situation par des pesées complémentaires. Il faut s'interroger sur la fréquence à laquelle les pesées seront effectuées. Au début et à la fin pour voir l'évolution globale ? Seulement à la fin ? Tout au long des actions, par exemple une chaque semaine, pour voir précisément la manière dont évoluent les quantités jetées ? ... etc
- Faire des réunions permettant de discuter des actions mises en place et de leur évolution pour déceler des points d'amélioration et éventuellement remotiver les acteurs concernés.

Outils

- Guide méthodologique de la DRAAF Auvergne : http://draf.auvergne.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/Guide_methodologique_gaspillage_alimentaire_restaurant_collective_cle055615.pdf
- Guide pratique «Lutter contre le gaspillage alimentaire» (à destination des industries agroalimentaires)édité par la Région Languedoc Roussillon http://alimentation.gouv.fr/IMG/pdf/Guide_anti-gaspillage-LRIA_cle4189f5.pdf
- Fiches produits cuisinés pour le chef de cuisine : http://draf.auvergne.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/Produits_cuisines_cle03149b.pdf
- Grilles de pesées par composante et feuille de calcul : <http://draf.auvergne.agriculture.gouv.fr/Realiser-un-diagnostic-ponctuel-du>
- Questionnaire convives et personnel de cuisine : <http://draf.auvergne.agriculture.gouv.fr/Realiser-un-diagnostic-ponctuel-du>
- **Fiche Outil 52** : gaspillage du pain
- **Fiche Outil 62** : affiches anti-gaspi
- **Fiche Outil 79** : dons des excédents alimentaires

Bonnes pratiques

Pour limiter le gaspillage en préparation et en distribution :

- Optimiser la gestion des effectifs : réfléchir à un système informatisé pour les réservations de repas (par exemple un compteur en cuisine), faciliter la mise en relation des informations entre la vie scolaire et la cuisine pour éviter les accidents
- Adapter les grammages en s'appuyant sur les recommandations du GEMRCN, en favorisant un dialogue avec les fournisseurs
- Faire en sorte que les produits achetés soient de bonne qualité (voir la fiche n°4 « Intégrer des produits sous signe officiel de qualité »)



Lutter contre le gaspillage alimentaire.

Bonnes pratiques (suite)

- Former le personnel de cuisine à une meilleure prise en compte des grammages recommandés, à une bonne présentation des plats, aux techniques culinaires (cuisson basse température, sous-vide), etc.
- Adapter les contenants (assiettes, ravers, ramequins), les ustensiles de service (écumoire, louches), les couverts (notamment les couteaux).

Pour limiter le gaspillage en retour plateaux :

- Sensibiliser les convives au goût grâce à une communication forte autour des pesées, grâce à des ateliers du goût, etc.
- Favoriser un travail sur le pain, composante souvent jetée en masse par les convives

Exemple

Le lycée Marie Curie à Clermont-Ferrand a sensibilisé ses élèves : affiches, pesées, comparaison des volumes jetés avec des actions phares (campagne de vaccination dans un pays du tiers-monde ou achat de produits de consommation)

Pour en savoir plus

- Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt : <http://alimentation.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-campagne>
- Programme National pour l'Alimentation : <http://alimentation.gouv.fr/pna>



- Rapport du MAAPRAT, 2011 sur les pertes et gaspillage alimentaire : http://alimentation.gouv.fr/IMG/pdf/Pertes-gaspillages_RAPPORT270112_cle02c35d.pdf
- Annexes du rapport MAAPRAT, 2011 : http://alimentation.gouv.fr/IMG/pdf/Pertes-gaspillages_ANNEXES270112_cle0482af.pdf
- Rapport de la FAO, 2011 : <http://www.fao.org/docrep/016/i2697f/i2697f.pdf>
- Rapport des CPIE « Comment réduire le gaspillage alimentaire au sein de sa restauration collective ? » : <http://plateforme.cpie.fr/IMG/pdf/GuideGaspillage-publication-reduit.pdf>



Composter ses biodéchets

Définition

Le compostage est un procédé biologique naturel qui, en présence d'oxygène et sous l'action de différents organismes (bactéries, champignons, insectes, vers de terre...), permet de transformer les biodéchets en un produit fertilisant (compost).

Est considéré comme biodéchet « tout déchet non dangereux biodégradable de jardin ou de parc, tout déchet non dangereux alimentaire ou de cuisine issu notamment des ménages, des restaurants, des traiteurs ou des magasins de vente au détail, ainsi que tout déchet comparable provenant des établissements de production ou de transformation de denrées alimentaires »*.

*article R. 541-8 du code de l'environnement

Objectifs

- **Limiter la quantité de déchets** à collecter, transporter et traiter
- **Réduire le coût et l'impact environnemental** de la gestion des déchets
- **Anticiper ou se conformer à la loi Grenelle** sur les biodéchets
- **Sensibiliser** les lycéens et les **responsabiliser**
- **Utiliser le compost** pour fertiliser les espaces verts

Mise en œuvre

1. Identification des biodéchets compostables

Les biodéchets peuvent être classés en fonction de leur degré de compostabilité :

- **biodéchets facilement compostables** : épluchures de fruits et légumes (y compris les agrumes), fruits et légumes flétris ou abîmés, serviettes en papier, feuilles mortes, broyat de branches, tontes...
- **biodéchets compostables avec précaution** : légumes cuits, crudités assaisonnées, restes de viande, poisson et fromage, pain, mauvaises herbes...

2. Choix du lieu et du matériel de compostage

Plusieurs solutions sont envisageables en fonction des opportunités locales et de vos contraintes en termes de repas, d'espace, de moyens humains, matériels et financiers :

- **compostage sur site** :
Par exemple, les pommes peuvent être transportées dans des cagettes qui seront récupérées par le fournisseur pour réemploi. Cette préconisation s'applique notamment dans le cadre d'un approvisionnement en circuit court de proximité.
 - en tas ou andains
 - dans des bacs de compostages
 - dans un pavillon de compostage
 - dans un composteur rotatif manuel
 - dans un composteur rotatif électromécanique
 - dans un lombricomposteur

NB : Dans tous les cas, prévoir un emplacement à proximité des cuisines, accessible en toute saison et permettant un travail aisé.

- **compostage ex-situ** : plusieurs plateformes de compostage existent en région Auvergne

3. Formation et responsabilisation des agents

Une formation minimum aux techniques de compostage et un accompagnement par un partenaire (collectivité ou autre) sont nécessaires, au moins durant les premières semaines.



Composter ses biodéchets

Mise en oeuvre (suite)

4. Tri des biodéchets compostables

- **En cuisine** : récupérer les déchets de préparation (épluchures principalement) et les stocker temporairement dans la légumerie ou la zone de préparation froide en respectant la marche en avant
- **En distribution** : récupérer les excédents qui ne pourront pas être resservis
- **En retour-plateaux** : séparer les déchets compostables et les emballages (barquettes, pots de yaourt, plastiques...)

Pour plus d'information sur les modalités de tri, consultez la fiche n°15 « Mettre en place un protocole de tri ».

5. Transport des biodéchets jusqu'à l'aire de compostage

- **Compostage sur site** : utiliser des bacs roulants ou poser les contenants sur un chariot pour faciliter le transport des biodéchets
- **Compostage ex-situ** : la collecte des biodéchets est en général assurée par la collectivité ou le prestataire

6. Gestion du compostage

Quel que soit le matériel de compostage choisi, il est indispensable d'assurer un bon équilibre entre les déchets humides riches en azote (ex : restes de repas, tontes de pelouse) et les déchets secs riches en carbone (ex : broyats de branches, feuilles mortes).

7. Usage du compost

L'utilisation du compost est limitée à ses producteurs et doit donc être utilisée par l'établissement qui le produit*. Il peut servir pour l'entretien et la création des espaces verts du lycée (pelouses, massifs floraux, verger...).

*circulaire ministérielle du 25 juillet 2006 et règlements sanitaires CE 1069/2009 et 142/2011, précisés par la circulaire du 13 décembre 2012 relative aux règles de fonctionnement des installations de compostage de proximité

8. Communication et pédagogie

Pour une meilleure acceptation, il est important :

- de présenter le projet de compostage à l'ensemble des acteurs de l'établissement, ainsi qu'aux parents et riverains, et de leur communiquer les résultats,
- de créer des passerelles entre le projet de compostage et les programmes d'enseignement.

Outils

- Tableau comparatif des différentes techniques de compostage
- Guide méthodologique du compostage autonome en établissement, ADEME (octobre 2012)
<http://www2.ademe.fr/servlet/getDoc?cid=96&m=3&id=85839&p1=30&ref=12441>
- Guide pratique de compostage en restauration collective, CG71 (2013)
<http://www.departements.fr/sites/default/files/guide-pratique-compostage-restauration-collective-cg71.pdf>
- Site OPTIGEDE, plateforme d'échanges et de diffusion des bonnes pratiques de prévention et de gestion des déchets :
<http://optigede.ademe.fr/gestion-proximite-dechets-organiques>
- **Fiche Outil 53** : Sommaire déchets
- **Fiche Outil 54** : tableau récapitulatif des déchets
- **Fiche Outil 80** : référentiel locaux de plonge



Composter ses biodéchets

Bonnes pratiques

- **Co-construire l'action en mettant en place une équipe projet** regroupant des représentants de la communauté éducative (proviseur(e), gestionnaire, chef de cuisine, agents d'entretien des espaces verts, professeurs, CPE, élèves, parents)
- **Se rapprocher des partenaires locaux** (collectivités, syndicats de gestion des déchets, guides composteurs...) pour leur demander conseil
- **Contacteur des établissements ayant déjà mis en place le compostage** pour bénéficier de leur retour d'expérience et visiter leurs installations

Exemple

Les lycées de Rochefort-Montagne, des Combrailles à Saint-Gervais ... pratiquent le compostage de leurs déchets au quotidien

Pour en savoir plus

- Actions de l'ADEME en Auvergne : <http://auvergne.ademe.fr/domaines-d'intervention/dechets>
- Consultez les services en charge de la gestion des déchets au sein de votre département et de votre communauté de communes
- Consultez le site Internet du syndicat de gestion des déchets de votre territoire



07

Santé

> Principes Généraux

- 19. Manger, protéger sa santé et se faire plaisir
- 20. Education Nutritionnelle « guide adolescents »
- 21. Education Nutritionnelle « cuisine sans gluten »

Éducation nutritionnelle

« guide adolescents »

Définition

Manger, vous le faites tous les jours, sans forcément y penser. Pourtant, pour être en forme, bien grandir, bien réfléchir, être bien dans sa peau et ne pas grossir, il est important de choisir ce que vous décidez de mettre dans votre assiette... C'est compliqué? Pas tant que ça !

Faire les bons choix, c'est manger de tout, soit un peu, soit beaucoup, selon le type d'aliments...

C'est faire le plein de fruits, de légumes, de produits laitiers et de féculents (pain, riz, pâtes...), c'est diminuer les sucreries et les viennoiseries (croissants, pains au chocolat...) au quotidien, mais s'accorder de temps en temps un bon gâteau au chocolat...

C'est aussi bouger tous les jours, parce qu'en restant toute la journée derrière son ordinateur ou devant la télé, on ne se dépense pas assez, on a tendance à grignoter, et on risque de grossir...

Ce petit guide va vous donner toutes les clés pour bien manger, en vous faisant plaisir et sans vous priver !

Objectifs

Qu'est-ce qu'on mange ?

Tous les jours, pioche régulièrement dans ces familles d'aliments, pour ta santé et le plaisir de manger !

- fruits et/ou légumes
- féculents : pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs
- lait et produits laitiers
- viande, poisson, oeufs
- matières grasses ajoutées
- produits sucrés
- boissons

Mise en Œuvre

Fruits et/ou Légumes : au moins 5 fois par jour !

À quoi ça sert?

Ils sont bourrés de vitamines, minéraux et fibres qui te sont indispensables et qui protègent ta santé. En plus, ils sont très peu caloriques. Ce sont des aliments de choix pour ne pas grossir, et donc utiles pour la prévention de l'obésité et du diabète, par exemple. Manges-en à chaque repas (et en cas de petit creux éventuel).

As-tu essayé?

- Les gratins de légumes avec une sauce béchamel.
- Pense aux légumes mélangés avec du riz ou des pâtes, avec un bon coulis de tomates.
- Privilégie ceux que tu aimes (tomates, radis ou autres).
- Prépare des salades de fruits avec des fruits frais ou surgelés.
- Fais-toi des petites compotes maison parfumées à la cannelle.
- Tu as du mal avec les légumes ? Mange encore plus de fruits pour compenser !



Éducation nutritionnelle

« guide adolescents »

Mise en Œuvre (suite)

Féculents : à chaque repas et selon l'appétit !

À quoi ça sert?

Ils te fournissent progressivement l'énergie nécessaire pour faire fonctionner tes muscles et ton cerveau, et te permettent ainsi d'attendre le repas suivant sans avoir faim. Malins, non? Mais évite de les noyer de sauce grasse ou de beurre...

As-tu essayé?

- N'hésite pas à accompagner tes spaghettis de petits morceaux de légumes, d'un bon coulis de tomates et d'un peu de fromage râpé.
- Saupoudre pâtes et riz d'une petite pincée de curry ou de quelques brins de basilic pour leur donner du goût.
- Au petit déjeuner ou au goûter, pense au pain (y compris complet et bis), ou aux céréales pas ou peu sucrées auxquelles tu peux ajouter des morceaux de fruits; limite celles qui sont très sucrées (chocolatées ou au miel) ou grasses et sucrées (céréales fourrées).

Lait et produits laitiers : 3 à 4 fois par jour !

À quoi ça sert?

Ils contiennent du calcium, indispensable pour grandir et avoir des os solides.

As-tu essayé?

- Au cours de la journée, varie les plaisirs : lait le matin, yaourt à midi, fromage le soir...
- Tu trouves qu'un verre de lait, ça n'a pas de goût? Ajoutes-y un peu de cannelle ou de vanille, ou mixe-le avec des fruits.
- Ou bien mange du fromage ou des yaourts à la place du lait. Du fromage blanc avec une petite cuillerée de miel, de confiture, de crème de marrons ou même de sirop, c'est délicieux !

Viande, poisson, œufs : 1 à 2 fois par jour !

Il n'est pas obligatoire de manger de la viande, du poisson ou des œufs à la fois au déjeuner et au dîner. Mais si c'est ce que tu préfères, prends alors des portions plus petites que si tu n'en mangeais qu'une fois dans la journée.

À quoi ça sert?

Ils t'apportent les protéines, des substances indispensables pour entretenir la peau, les muscles et les organes comme le cœur et le cerveau. Dans la viande et le poisson, il y a aussi du fer (mieux absorbé par l'organisme que celui des œufs) : tu en as besoin et, si tu en manques, tu peux être très fatigué... Essaie de consommer du poisson au moins deux fois par semaine.

As-tu essayé?

- Si tu es pressé, plutôt que du poisson pané, prends une boîte de sardines à l'huile ou de thon au naturel, ou des bâtonnets de surimi, et le tour est joué !



Éducation nutritionnelle

« guide adolescents »

Mise en Œuvre (suite)

Matières grasses ajoutées : limiter la consommation !

À quoi ça sert?

Elles permettent notamment de fabriquer l'enveloppe des cellules indispensables au fonctionnement de ton corps. Seulement voilà, elles sont aussi très caloriques, et doivent donc être consommées en petites quantités, sinon gare à la balance !

As-tu essayé?

- Alterne ou mélange toutes les sortes d'huiles : colza, olive, arachide, noix, tournesol. Elles donneront bon goût à tes salades !
- Réserve le beurre, en couche fine, sur tes tartines du petit déjeuner.

Vrai ou faux ?

« Manger une barre "lait et chocolat" c'est comme boire un verre de lait. »

FAUX ! Ne considère pas comme une vérité ce que certaines publicités télévisées cherchent à te faire croire ! Ce genre de barre contient quatre fois moins de calcium qu'un grand verre de lait... mais surtout deux fois plus de sucre et quatre fois plus de matières grasses. Pas terrible, non? Ce n'est qu'un exemple... À toi d'en découvrir d'autres!

Produits sucrés : limiter la consommation !

À quoi ça sert?

En fait, ils ne sont pas nécessaires à l'équilibre alimentaire. Tu adores ça et c'est normal, mais n'en abuse pas : ils peuvent donner des caries et sont caloriques. Limite les produits à la fois sucrés et gras: viennoiseries, pâtisseries, crèmes dessert, crèmes glacées, barres chocolatées, etc.

As-tu essayé?

- Laisse-les se faire désirer ! Réserve le croissant ou la brioche au petit déjeuner du week-end, et offre-toi de temps en temps une barre chocolatée au goûter du mercredi.
- Tu ne peux pas t'en passer au quotidien ? Lis *J'adore le sucré*.

Boissons : de l'eau à volonté !

À quoi ça sert?

Ton corps ne sait pas stocker l'eau : chaque jour, tu en perds beaucoup dans la sueur et l'urine. Or tu en as besoin pour hydrater les cellules et assurer la circulation du sang. Tu dois donc te réalimenter en buvant à volonté. Et la boisson que ton corps préfère : c'est l'eau, qu'elle soit en bouteille ou au robinet...

As-tu essayé?

- Si tu n'es pas très attiré par l'eau plate, ajoutes-y un peu de citron pressé ou alterne avec de l'eau pétillante.
- Tu ne peux pas te passer de boissons sucrées ? Consomme-en de temps en temps, mais pense plutôt à prendre 1/2 verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » ou un soda light.

Vrai ou faux ?

« Boire du soda light, c'est comme boire de l'eau. »

FAUX ! C'est vrai que les boissons « light » sont très peu caloriques, puisqu'on a remplacé le sucre par un édulcorant. Mais attention : elles ont l'inconvénient d'entretenir l'attirance pour le sucré et donc de te donner envie de manger... sucré



Éducation nutritionnelle

« guide adolescents »

Bonnes pratiques

JE N'AIME PAS LA VIANDE

Pour être en forme, tu as besoin de protéines et de fer, et la viande t'apporte des protéines de bonne qualité et du fer d'origine animale, donc, bien utilisé par l'organisme. Comment faire pour avoir quand même le bon compte si tu n'en manges pas ou que très rarement ?

Mange chaque jour des œufs ou du poisson et des produits laitiers.

Mais seul le poisson peut remplacer la viande en ce qui concerne le fer.

Faire des mariages nourrissants

- **Un produit céréalier (riz, pâtes, semoule, blé...) + un produit laitier :**
Mélange des pâtes avec du fromage râpé ou fondu, cuisine un riz au lait parfumé à la cannelle...
- **Un légume sec + un produit laitier :**
Au cours du même repas, mange une salade de lentilles et un yaourt...
- **Un produit céréalier ou un légume sec (haricots, pois chiches, lentilles, flageolets...) + un peu d'œuf ou de poisson**
Mange une crêpe complète qui associe farine et œuf, du riz aux crevettes, une salade de pois chiches au thon...
- **Un légume sec + un produit céréalier :**
Associe de la semoule avec des pois chiches (comme dans le couscous), du maïs et des haricots rouges...

Tu es végétarienne ?

Parles-en à l'infirmière ou au médecin scolaire, ou à ton médecin de famille. Tu as peut-être besoin d'une supplémentation en fer.

Le végétarisme, c'est quoi exactement ?

Le végétarien exclut de son assiette tous les aliments issus de la chair des animaux (viande, poisson, fruits de mer...).

Et le végétalisme ?

Le végétalien, lui, supprime en plus les œufs et les produits laitiers (c'est-à-dire tous les aliments issus des animaux).

Ne suis surtout pas ce régime, tu aurais de graves déficiences non seulement en protéines mais aussi en fer et en calcium !

J'ADORE LE SUCRÉ

Tu aimes le sucré ? Normal, c'est drôlement bon... au goût ! Mais, si tu en abuses, ça peut laisser à désirer, car ton organisme ne saura pas quoi en faire et le transformera en graisse. Alors, s'il n'est pas question de t'en passer, voici quelques trucs pour limiter ta consommation.

Ton plan «sucre, mais pas trop»

- Demande à tes parents de ne pas acheter trop de gâteaux, de glaces ou de crèmes dessert pour t'éviter les tentations.
- Méfie-toi des aliments light allégés en sucre : ils cachent souvent du gras et entretiennent le goût pour le sucré. Compare les étiquettes.
- Entre une tarte aux fruits et un gâteau à la crème, n'hésite pas : c'est la première qu'il te faut !
- Bois un jus de fruits sans sucre ajouté ou une eau pétillante à la place d'un soda.



Éducation nutritionnelle

« guide adolescents »

Bonnes pratiques (suite)

Attention à ton sourire...

Tes dents, elles, n'aiment pas trop le sucre. Et pour cause ! Il s'allie aux bactéries présentes dans ta bouche pour former un mélange acide qui va les attaquer en profondeur. Résultat à la longue ? Une carie ! Alors, de toute façon, n'oublie pas de te brosser les dents régulièrement !

JE MANGE COMME 4 POUR DEVENIR COSTAUD

Tu te trouves trop petit, trop maigre ? Ne te mets surtout pas à manger n'importe quoi pour grandir et te muscler. Tu ne changerais rien et tu pourrais même devenir trop gros !

Peut-être que les autres te traitent de minus au collège parce que tu es un peu moins baraqué qu'eux. Ou alors, tu te mets la pression tout seul parce que dans les films ou les magazines on ne voit que des grands types costauds. Pas de panique : à ton âge, il existe de grandes différences de taille et de carrure. À 12/13 ans, certains ont déjà l'air d'être des adultes, d'autres ont encore leur taille d'enfant. Chacun son rythme, tu ne peux pas le forcer. Alors, patience !

En attendant de grandir

- Mange de tout en quantité raisonnable... sans oublier fruits, légumes et féculents.
- Choisis un sport complet qui va développer l'ensemble de ta musculature, comme la natation ou l'athlétisme, ou un sport à pratiquer en équipe (aviron...).
- Ne double pas tes portions de nourriture. Pour grandir, ton corps a besoin d'une certaine quantité, ni plus ni moins.
- Ne te jette pas sur les aliments sucrés qui ne t'aident ni à grandir ni à te muscler !

À qui en parler

Si vraiment tu te fais du souci, parles-en à l'infirmière ou au médecin scolaire ou à ton médecin de famille, qui tracera ta courbe de corpulence : tu verras que tu es sûrement dans les normes!

J'AIME BIEN LE FAST-FOOD

Le fast-food, c'est ton restaurant à toi. Tu y vas avec les copains, c'est rapide, mais tu peux aussi y rester des heures pour discuter, ce n'est pas trop cher et il y a plein d'aliments que tu aimes ! Seulement voilà, tu entends souvent dire que ce n'est pas très équilibré et que ça fait grossir... En réalité, le fast-food ne pose pas de problème à condition que tu composes bien ton plateau-repas... et que tu n'y manges pas trop souvent !

Fais simple...

Choisis le hamburger simple, sans bacon, sans sauce incluse. Privilégie celui qui contient de la salade et des crudités.

Gare à la frite !

Prends plutôt la petite portion que la grande. Une fois sur deux, choisis plutôt une salade.



Éducation nutritionnelle

« guide adolescents »

Bonnes pratiques (suite)

À boire !

Évite le soda, ou, si tu ne peux pas y résister, prends un soda light. Mieux : choisis un jus de fruits sans sucre ajouté. Encore mieux, demande un verre d'eau !

Douceur sur les sauces

Ce sont elles, principalement, qui rendent la nourriture du fast-food trop grasse. Prends un peu de ketchup ou de moutarde plutôt que la mayonnaise ! Et, pour ta salade, la moitié d'un sachet suffit...

Un petit dessert ?

Tu rêves de ton milk-shake depuis ce matin ? Offre-toi cette petite douceur mais mange une salade ou fais l'impasse sur les frites. Si tu as pris hamburger et frites, choisis plutôt la salade de fruits ou un yaourt à boire.

L'équilibre sur la journée

Tu as mangé au fast-food à midi ? Le soir, n'oublie pas les légumes et les fruits au dîner.

Exemples

Le bon rythme

Le principal, c'est de manger chaque jour plutôt à la même heure, pour que le corps ait ses repères. Selon les pays (les coutumes, l'organisation de la société), le nombre de repas peut varier. En France, on fait habituellement trois repas par jour, à heures régulières, auxquels s'ajoute, pendant l'enfance et l'adolescence, le goûter. Pour que ton corps ait ses repères, voilà le bon rythme à suivre !

Le petit déjeuner

Pas si petit que ça... Après une nuit entière, ton corps a passé huit à dix heures à jeun. Il a besoin de « carburant » !

« Oui, mais moi, je n'ai pas faim le matin... »

L'ennui, c'est que tu risques d'avoir un gros coup de pompe dans la matinée et d'avoir du mal à te concentrer en classe. Glisse dans ton sac à dos un morceau de pain et du fromage, une pomme ou une banane, ou une petite bouteille de yaourt à boire, ou encore, de temps en temps, un pain au lait et quelques fruits secs (abricots, bananes séchées), que tu prendras si possible avant le début des cours.

« Oui, mais moi, je n'ai pas le temps... »

Si tu es toujours un peu pressé, prépare tout sur la table la veille. Ou opte pour un bol de lait aux céréales, plus vite prêt que des tartines à beurrer et du chocolat à faire chauffer !

Au menu

- Du lait ou un yaourt, ou une portion de fromage.
- Un fruit ou un jus de fruits pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté ».
- Des tartines de pain grillé ou des céréales pas ou peu sucrées ; limite les céréales très sucrées (chocolatées ou au miel) ou grasses et sucrées (céréales fourrées).
- Selon tes goûts, un peu de beurre, de confiture ou de miel sur tes tartines.



Éducation nutritionnelle

« guide adolescents »

Exemples (suite)

Le déjeuner

Ce repas de la mi-journée est incontournable, que tu déjeunes à la maison, à la cantine, au fast-food... (Lis aussi *J'aime bien le fast-food* et *Je n'aime pas aller à la cantine*).

«Oui, mais moi, je saute souvent ce repas...»

Domage, parce que tu es à peu près sûr de grignoter dans l'après-midi ! Et bien sûr, tu ne vas pas manger un steak et des pâtes à 16 h mais des barres chocolatées ou des viennoiseries, qui t'apportent surtout du sucre et des graisses.

« Oui, mais moi, j'ai des activités entre midi et deux... »

Alors, de temps en temps, prépare-toi un bon sandwich. Tu peux varier les pains : baguette, pain complet, pain aux céréales, etc.

Au menu

- Des légumes crus et/ou cuits : salade, haricots verts, tomates, etc.
- Un produit céréalier ou un féculent (riz, pain, pâtes, pommes de terre...).
- Viande ou poisson ou oeufs (facultatif si tu en manges le soir).
- Un produit laitier : yaourt, fromage blanc ou fromage.
- Un fruit : frais ou en compote.
- Et comme boisson : de l'eau.

Le goûter

Si tu as faim, fais un vrai goûter en rentrant du collège ou du lycée. C'est un moment de détente et de plaisir, profite-en ! Et puis, cela te permettra d'attendre le dîner sans avoir envie de piocher dans le frigo ou les placards... Si tu sors tard de cours, emporte un ou deux aliments dans ton sac, à choisir dans les groupes suivants: produits céréaliers, fruits, produits laitiers. Mais tu peux aussi t'offrir un gâteau de temps en temps !

«Oui, mais le goûter, c'est pour les bébés!»

Détrompe-toi ! En goûtant, tu coupes l'après-midi. Sinon, tu vas passer presque huit heures sans manger jusqu'au dîner, presque autant qu'une nuit ! Mais le goûter n'est pas non plus obligatoire : fais selon ton appétit.

Au menu

- Du pain et un peu de chocolat et/ou un fruit et/ou un produit laitier (lait, yaourt ou fromage ou yaourt à boire)

Le dîner

C'est le repas où souvent tu te retrouves avec ta famille, pour discuter de ta journée. Les aliments sont les mêmes qu'au déjeuner, sauf le groupe viande, poisson, oeufs, que tu peux ne consommer qu'une fois par jour (midi ou soir).

Au menu

- Des légumes crus et/ou cuits
- Viande ou poisson ou oeufs (facultatif si tu en manges le midi).
- Un produit céréalier ou un féculent
- Un produit laitier : varie ta consommation de produits laitiers dans la journée (ex. yaourt à midi et fromage le soir)
- Un fruit : frais ou en compote.
- Et de l'eau.



Éducation nutritionnelle

« guide adolescents »

Exemples (suite)

J'AI TOUT LE TEMPS ENVIE DE MANGER

Tu as tendance à grignoter tout le temps ? C'est embêtant parce que, en mangeant toute la journée, à n'importe quelle heure, tu désorganises ton estomac, il ne sait plus quand il a vraiment faim !

Oui, mais tu as vraiment faim...

Sans doute parce que tu n'as pas assez mangé aux repas. Pour éviter de te bourrer de produits souvent gras et sucrés dans la journée, ne fais pas l'impasse sur les féculents, ni sur les fruits et les légumes, qui calment bien la faim.

Chasse l'ennui

À chaque fois que tu as envie de manger entre les repas, demande-toi : «Est-ce que j'ai vraiment faim?». Presque toujours, la réponse est non... C'est souvent parce qu'on s'ennuie ou qu'on est stressé qu'on a envie de manger des choses sucrées ou salées. Appelle plutôt un copain ou une copine, sors faire un tour ou prévois une activité.

Si tu as vraiment un petit creux

Laisse tomber le paquet de chips et mange un fruit ou un yaourt. En cas de grosse fringale, prends une tranche de pain avec un peu de fromage.

La télé

As-tu remarqué que tu as tout le temps envie de manger quand tu regardes la télé ? Pas étonnant avec tous ces spots publicitaires qui passent au moment de tes émissions préférées. Comme par hasard, c'est un défilé de barres chocolatées, de crèmes dessert, de glaces, de bonbons, de sodas... Est-ce qu'on n'essaierait pas de te manipuler un peu, par hasard ?

JE N'AIME PAS ALLER À LA CANTINE

C'est vrai que la cantine est un endroit souvent bruyant, que tu attends longtemps et qu'il peut arriver que les plats ne soient pas très appétissants... Pas facile de bien manger pour plusieurs centaines d'élèves ! Mais, en général, tu peux très bien y déjeuner.

Fais les bons choix

- En entrée, privilégie les crudités. Cela ne t'empêche pas de temps en temps de prendre de la charcuterie ou un friand !
- Si la viande en sauce ou le steak surcuit ne te tente vraiment pas, n'insiste pas ! L'équilibre alimentaire se construit sur une journée, pas sur un seul repas. Tu te rattraperas ce soir à la maison.
- N'oublie pas les légumes.
- Choisis des féculents ou mange plusieurs tranches de pain.
- Pour terminer ton repas, passe-toi plus souvent de crème dessert et opte pour un yaourt nature ou aux fruits, ou bien du fromage. Et n'oublie pas les fruits ou les compotes !



Éducation nutritionnelle

« guide adolescents »

Exemples (suite)

On se bouge

Faire du sport une fois dans la semaine, c'est bien. Mais éviter d'être trop sédentaire et pratiquer en plus une activité physique régulière, chaque jour, c'est encore mieux !

Se bouger, c'est bon pour la santé ! Mais pourquoi, au fait? Parce que c'est une façon d'équilibrer les « entrées », ce que tu manges, et les « sorties », ce que ton corps brûle en fonctionnant. Or, moins tu bouges, moins tu brûles... avec comme premier risque, celui de grossir.

Une balance bien équilibrée

- Le secret : une alimentation conforme aux repères de ce guide et l'équivalent d'au moins une demi-heure voire une heure de marche rapide chaque jour.
- Évite de passer une journée devant ton ordinateur sans remuer autre chose que tes doigts sur le clavier !

Se bouger tous les jours, oui, mais comment?

Ton corps est fait pour remuer : avec ses six-cents muscles, ses dizaines d'articulations et ses centaines de tendons et de ligaments, il se rouillerait s'il restait immobile ! Voici donc cinq idées pour bouger :

- Tu habites dans un immeuble ? Laisse tomber l'ascenseur et monte à pied!
- Si c'est possible, va au collège à pied ou à vélo. Sinon, descend du bus un arrêt plus tôt et termine en marchant... pourquoi pas avec tes amis?
- Tu as un chien? Emmène-le faire chaque soir le tour du pâté de maisons. Pourquoi pas en courant?
- Propose à tes frères et sœurs ou à tes copains/copines une petite virée à la piscine pendant le week-end. Bouger à plusieurs, c'est sympa ! Essaie de nager 1/2 heure sans t'arrêter, à ton rythme.
- Si cela n'est pas dangereux, déplace-toi quand tu peux en skate, en rollers, en trottinette ou à vélo. Sais-tu que 15 à 20 minutes de rollers, ça équivaut à 1/2 heure de marche rapide?

Vive le sport !

Si, en plus de ton activité physique quotidienne, tu peux pratiquer un sport une ou deux fois, par semaine, c'est formidable. C'est l'occasion de rencontrer de nouveaux amis, de sortir mais aussi de te défouler quand tu es un peu énervé par le collège ou tes parents ! Tu exerceras ton sens de la solidarité grâce aux sports d'équipe, aiguiseras ton art de la stratégie dans les sports de combat, développeras ton sens artistique grâce à la danse... Beau programme, non?

J'ENCHÂÎNE LES COMPÉT'

Faut-il se nourrir d'une façon particulière quand on fait du sport intensif ? Bien sûr, car tu as besoin de faire le plein d'énergie !

C'est mathématique : comme tu dépenses beaucoup de calories lors de tes nombreux entraînements et tes compétitions, tu dois en consommer autant pour refaire le plein ! Oui, mais que manger ? De tout, comme tes copains non sportifs, mais en insistant sur quelques aliments.

Pain et autres aliments céréaliers ?

Très bonne idée ! Les glucides, présents dans les pâtes, le riz, le pain, etc., te donneront de la puissance et de l'endurance. Consomme-les la veille au soir ou plusieurs heures avant ta compétition ou ton entraînement pour ne pas être en pleine digestion au moment clé !



Éducation nutritionnelle

« guide adolescents »

Exemples (suite)

De l'eau ?

Bien sûr, car tu vas en éliminer beaucoup en transpirant ! Pense bien à en boire en abondance, avant, pendant et après l'effort.

Les compléments alimentaires

Sache que les compléments alimentaires censés «améliorer les performances» n'ont pas de justification nutritionnelle, sauf dans des cas précis et sur avis médical.

Les boissons énergétiques et les produits sucrés

Les boissons sucrées et barres chocolatées n'ont pas d'intérêt si tu veux être au maximum de ta forme.

Gare au repas express !

Parfois, tu jongles avec les horaires de tes entraînements et tu n'as pas le temps de manger correctement. Attention : les sandwiches et les barres chocolatées avalés sur le pouce ne feront pas de toi un champion !

Pour être performant, tu as besoin plus que jamais d'une alimentation variée conforme aux repères de ce guide.

JE SUIS TROP GROSSE

Tu te désolais de tes rondeurs parce que tu aimerais bien ressembler aux mannequins des magazines... Mais es-tu sûre d'être trop grosse ? Ne te laisse pas influencer par cette mode des filles «fil de fer». D'ailleurs, il y a de nombreux acteurs et actrices que tu trouves superbes et qui sont loin d'être maigres. Même si tu as quelques kilos en trop, ne te mets surtout pas au régime toute seule ! À ton âge, tu as besoin de manger de tout pour grandir harmonieusement et en forme.

Pour garder la ligne

Si tu suis attentivement les conseils de ce guide, tu ne devrais pas avoir de problème de poids. Mange selon les repères de consommation. Lis aussi *j'ai tout le temps envie de manger*. Tu es fan du fast-food ou tu es très gourmande ? Lis *J'aime bien le fast-food et J'adore le sucré*.

Bouge ton corps !

Pas de miracle, pour ne pas être en surpoids, il faut équilibrer ce que tu manges et l'énergie que tu dépenses. Diminue les activités sédentaires (télé, console de jeux), augmente ton activité physique au quotidien, et si tu t'inscrivais en plus à une activité sportive de ton choix?

N'en fais pas une obsession

À trop vouloir mincir, tu finis par ne plus penser qu'à ça. Tu risques de te rendre malade en alternant des périodes où tu t'affames et des périodes où tu te goinfrs.

À qui en parler ?

Si tu penses que tu as besoin de maigrir, parles-en bien sûr à tes parents, mais aussi à l'infirmière ou au médecin scolaire ou à ton médecin de famille. Il tracera ta « courbe de corpulence » et t'expliquera où elle se situe par rapport aux «normes ». Si nécessaire, il envisagera avec toi les solutions adaptées à ta situation.



Éducation nutritionnelle

« guide adolescents »

Exemples (suite)

Halte aux régimes farfelus !

Attention, certains régimes sont totalement déséquilibrés et peuvent nuire à ta santé. Ils te promettent trois kilos de moins en une semaine, mais ils sont tellement restrictifs et monotones que tu finis par craquer et par manger ensuite trois fois plus que d'habitude. Résultat : au lieu de maigrir, tu grossis...

Outils

Repères de consommation du PNNS*

Voici les repères de consommation pour les adolescents, à suivre pour protéger ta forme et ta santé !

* Ces repères correspondent aux objectifs nutritionnels du PNNS, Programme national nutrition-santé, qui est un programme de santé publique visant à améliorer la santé de la population en jouant sur un de ses déterminants majeurs, la nutrition.

Fruits et/ou légumes	Au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> • À chaque repas et en cas de petit creux • Crus, cuits, nature ou préparés • Frais, surgelés ou en conserve • Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » : au petit déjeuner ou au goûter
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs	À chaque repas et selon l'appétit	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets) • Privilégier les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)
Lait et produits laitiers	3 par jour (ou 4 en fonction de la taille, de la portion et de leur richesse en calcium)	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer sur la variété • Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.
Viandes, Poissons et produits de la pêche, Oeufs	1 ou 2 fois par jour	<ul style="list-style-type: none"> • En quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents • Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas • Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet sans peau, steak haché 5 % MG...) • Limiter les formes frites et panées • Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve
Matières grasses ajoutées	Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza, etc.) • Favoriser la variété • Limiter les grasses d'origine animale (beurre, crème...)
Produits sucrés	Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> • Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons • Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)



Éducation nutritionnelle

« guide adolescents »

Outils (suite)	Repères de consommation du PNNS* (suite)	
	Boissons	<p>De l'eau à volonté</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas • Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) • Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélanges de soda et d'alcool)
	Sel	<p>Limiter la consommation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préférer le sel iodé et éventuellement fluoré • Ne pas resaler avant de goûter • Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson • Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés
	Activité physique	<p>Au moins l'équivalent d'une demi-heure voire d'une heure de marche rapide chaque jour</p> <ul style="list-style-type: none"> • À intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, etc.), sports collectifs ou individuels... • Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux ou ordinateur...)
Pour en savoir plus	<ul style="list-style-type: none"> • La santé vient en mangeant et en bougeant • le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents 	



Éducation nutritionnelle

« cuisine sans gluten »

Définition

Le gluten c'est quoi ?

Une fraction protéique présente dans le blé, le seigle et l'orge.

Et la maladie cœliaque ?

Il s'agit d'une maladie auto-immune qui provoque une réaction dès l'ingestion de gluten : les anticorps créés vont s'attaquer à la paroi de l'intestin grêle en la détruisant.

Il en résulte une réduction de l'absorption des nutriments, vitamines et minéraux.

Les conséquences sont donc multiples et propres à chaque individu parmi lesquelles on retrouve :

- Carences en nutriments, vitamines et minéraux, ostéoporose
- Amaigrissement
- Troubles digestifs : diarrhées, constipation, ballonnements, reflux
- Fatigue, irritabilité, nervosité, excitabilité, hyperactivité
- Infections diverses : dermatologique, stomatique, articulaires, troubles de la fécondité...

Alors le gluten, où le trouve-t-on ?

- Dans certaines céréales brutes : le blé et sa famille (épeautre, kamut, boulgour), l'orge, l'avoine et le seigle.
- Dans tous leurs produits dérivés : farines, semoule, féculé, pâtes, pains, crème, jus
- Les produits sucrés : pâtisseries, viennoiseries, gâteaux et les biscuits salés (apéritifs notamment)
- Quiches, pizzas, tartes, friands, pâtés en croûte, poisson panés
- Les plats préparés industriels (composant principal ou agent de texture : dextrose, amidon...)
- Il y en a également dans certains médicaments.

Objectifs

- **Proposer une présentation simple** de l'alimentation sans gluten.
- **Informé sur la faisabilité** mais aussi sur les contraintes des repas sans gluten :
 - afin d'éviter les refus systématiques,
 - afin de ne pas minimiser les possibilités de contamination ou d'erreurs.
- **Permettre l'élaboration des menus**, les achats, la préparation et le service des repas sans gluten.
- **Optimiser les conditions d'accueil** de la restauration collective.



Éducation nutritionnelle

« cuisine sans gluten »

Mise en œuvre

La procédure sera encadrée par :

- Un PAI à destination du lycéen, de la famille, du service infirmier.
- Une fiche outil à destination des personnels de cuisine,
- Une fiche d'instruction à destination des personnels de cuisine,
- Une formation basique sur l'intolérance et l'allergie.
- Un menu corrigé par le service infirmier à destination des personnels de cuisine.

Préparations et repas sans gluten :

- Les céréales qui n'en contiennent pas : riz, maïs, quinoa, sarrasin, millet ainsi que leurs produits dérivés (pains, farines, pâtes, semoule, crème, jus...)
- Châtaigne, sorgho, pomme de terre, manioc, igname, soja et tous les légumes secs.
- Toutes les préparations à base de maïs : pâtes, maïzena...

Consignes lors de la fabrication des repas

- Les repas seront confectionnés par le service de restauration sur place
- La lecture des informations sur les étiquettes « produits » s'avère indispensable du fait de la présence importante du gluten dans les fabrications industrielles : fonds, sauce, terrines...
- En cas de doute éviction du produit
- Lorsque cela est possible substitution du produit et remplacement par un équivalent : pâtes = pâte à la farine de maïs, pain = galette de riz soufflé etc...

Approche méthodologique de mise en œuvre

- Identifier les acteurs concernés : service restauration et service infirmier, lycéens.
- Elaborer une procédure interne « Bonnes Pratiques de gestion des repas sans gluten ».
- Affichage des instructions sur le lieu de fabrication.
- Formation et information des différents acteurs concernés.
 - Porter à la connaissance des personnels concernés cette procédure
 - Conserver les menus corrigés par les services infirmiers dans le PMS

Cuisiner sans gluten en établissement

Préparer un repas sans gluten

Au préalable

Porter une tenue de travail complète propre et utiliser des accessoires à usage unique.
Nettoyer le surface de préparation, les plats, le matériel.
Raspé les ustensiles et les ingrédients avant de cuisiner.
Vérifier sur les étiquettes l'absence des mots lait, froment, orge, seigle tels que se trouvent dans les étiquettes.

Cuisine et service

Préparer les plats sans gluten dans une zone à part ou avant les plats standard.
Respecter la recette, communiquer tout changement de responsabilité et signaler l'absence d'ingrédients, vérifier que le produit ingéré est bien sans gluten.
Éviter les contaminations par contact, arrosage, etc...
Ne pas ajouter d'éléments dérivés contenant du gluten : céréales, produits dérivés de céréales.
Ne jamais servir un plat dans un récipient contenant du gluten à tel quel.
Filtrer ou tamiser avant les plats sans gluten, les régler avec une écumoire ou un mélangeur manuel.
Réserver les plats sans gluten aux préparations sans gluten (croustis de service, touches, pizzas, quiches...)

affiche téléchargeable sur www.afdiag.fr



Éducation nutritionnelle

« cuisine sans gluten »

Outils

- **Fiche outil 81** : Guide pratique de la cuisine sans gluten AFDIAG

Bonnes pratiques

Quelle procédure de mis en œuvre ?

Procédure « Bonnes Pratiques de gestion des repas sans gluten » :

- **Réalisation d'un PAI** avant la rentrée scolaire
- **Identification du convive** avec le nom, le prénom, la classe et une photo pour affichage au service de restauration.
- **Le personnel de cuisine** s'assure : des approvisionnements, de l'élaboration des repas dans le cadre des procédures écrites (fiche méthode, fiche d'instruction), et de la distribution.
- **Dans le cadre d'une sortie scolaire** les services de la vie scolaire signaleront à la restauration la présence d'un(e) élève intolérant(e).
- Les règles d'hygiène et de Sécurité Alimentaire devront être scrupuleusement observées par chacun des acteurs de la gestion des repas.

Exemples

Types d'aliments	Autorisés	À vérifier	À exclure
Céréales, Féculents, Graines	Arrow-root, Maïs, Manioc (tapioca), Millet, Fonio, Pois chiches (Socca niçoise), Quinoa, Riz, Riz Sauvage, Sésame, Soja, Sorgho et leurs dérivés (sous forme de farine, amidon, féculé, crème, grains, semoule (polenta), galettes, soufflé (pop-corn), flocons) Produits diététiques de substitution.	Avoine*, Biscuits apéritif, Céréales du petit-déjeuner, Galettes de riz, Sarrasin (sous forme de farine ou galettes). Chips nature ou aromatisées, Flocons de pommes de terre, pommes duchesse ou noisettes. <i>* L'avoine est consommable par une majorité de cœliaques mais souvent contaminée en France.</i>	Blé (Engrain, Épeautre, Froment, Blé khorasan Kamut®), Orge, Seigle (Triticale) et leurs dérivés (couscous, farine, crème, flocons, semoule...), Beignets, Biscottes, Biscuits sucrés ou salés, Boulgour, Chapelure, Crêpes, Gaufres, Gnocchis, Pâtes, Raviolis, Pain azyme, Pains toutes sortes, Pain d'épices, Pâtisseries, Viennoiseries.
Produits laitiers	Fromages (cuits, fermentés, pâtes molles ou pressées), Fromage blanc, Lait frais, pasteurisé, stérilisé, U.H.T., concentré, en poudre (entier, écrémé ou demi-écrémé), Petits suisses nature, Yaourts nature.	Fromages à moisissures et à tartiner, Préparations industrielles à base de lait : Flans, Crèmes, Mousses, Lait gélifié, Lait aromatisé.	Fromages lavés à la bière, Fromages frais aux céréales, Petits suisses et Yaourts aux céréales.
Viandes et Volailles	Abats nature ou confits, Foie gras au naturel, Steaks hachés pur boeuf, Viande fraîche, nature, surgelée, en conserve.	Hachées cuisinées, Plats cuisinés du commerce.	Panés ou en croûte.
Charcuteries Traiteur	Andouille, Andouillettes, Bacon, Boudin noir, Chair à saucisse nature, Épaule, Fromage de tête, Museau, Jambons blanc ou cru, Jambonneau non pané, Lard, Mortadelle, Poirtrine salée ou fumée, Rillettes, Tripes, Saucisses AOC : Strasbourg, Morteau, Francfort, Montbéliard, Saucisson.	Boudin blanc, Farce charcutière industrielle. Purée, Mousses et Crème de foie industrielles, Pâtés industriels, Quenelles, Cervelas, Chorizo, Salamis, Tomates farcies industrielles.	Boudins antillais, Jambonneau pané, Bouchées à la reine, Friands, Pâtés en croûte, Pommes dauphines, Quiches, Pizzas, Quenelles industrielles.



Éducation nutritionnelle

« cuisine sans gluten »

Exemples (suite)

Types d'aliments	Autorisés	À vérifier	À exclure
Œufs	Tous.		
Produits de la mer	Crustacés et Mollusques frais, surgelés, au naturel, œufs de poisson, Poissons frais, salés, fumés, surgelés, cru, en conserve : au naturel, à l'huile ou vin blanc.	Poissons cuisinés ou façon traiteur, Quenelles, Soupe de poisson, Surimis.	Poissons farinés ou panés, Quenelle industrielles, Bouchées, Crêpes et Quiches aux fruits de mer.
Matières grasses	Beurre, Crème fraîche, Graisse d'oise et de canard, Huile, Huile de noix de coco (coprah), Saindoux, Suif.	Beurre allégé, Spécialités laitières à tartiner allégées, Margarine.	Huile de germe de blé, Margarine aux céréales.
Légumes, Tubercules	Frais, sec, surgelés, en conserve au naturel, Igname, Patates douces.	Conserves du traiteur.	
Fruits	Fruits frais, secs, au sirop, surgelés, en conserve, en vrac, en salade, en extrait, en essence, confits, Châtaignes, Marrons.	Figues sèches, Fruits confits et Marrons glacés, Oléagineux grillés à sec.	Figues séchées dans la farine.
Produits sucrés	Caramel liquide, Fructose, Miel, Sucre de betterave ou de canne.	Chocolats, Dragées, Papier (pain), azyme de nougats, calissons, Sucre glace.	Chocolats aux brisures de crêpes dentelles.
Desserts	Bicarbonat de sodium, Crèmes à base d'amidon de céréales autorisées ou de féculé, Crèmes caramel ou aux œufs « maison », Gélatine, Levure de boulanger emballée, Mousses au chocolat façon « maison », Sorbets.	Crèmes glacées sans pâtisserie, levure chimique, Préparations industrielles en poudre.	Cornets de glace, Desserts glacés contenant un biscuit (ex. Omelette norvégienne), Gâteaux, Biscuits (de toutes sortes), Pâtes à tartes.
Boissons	Café, Café lyophilisé, Chicorée, Pur jus de fruits, Soda, Thé, Vin, Boissons alcoolisées (sauf bière, liqueurs)* * L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.	Infusions, poudres pour boissons, Liqueurs.* * L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.	Bière*, Panaché. * L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
Condiments	Cornichons, Épices pures, Fines herbes, Poivre en grains, Sel.	Curry, Sauces curry, Mélanges d'épices moulues, Moutarde, Sauce soja.	«Savora»
Apéritif	Olives.	Oléagineux grillés à sec, biscuits soufflés.	Biscuits salés classiques.

Pour en savoir plus

www.afdiag.fr



Webographie

http://plateforme.cpie.fr/IMG/pdf/GuideGaspillage-publication-reduit.pdf	Fiche 14 (3/3)	Rapport des CPIE « Comment réduire le gaspillage alimentaire au sein de sa restauration collective ? »
http://alimentation.gouv.fr/IMG/pdf/Guide_anti-gaspillage-LRIA_cle4189f5.pdf	Fiche 14 (3/3)	Guide pratique "Lutter contre le gaspillage alimentaire" (à destination des industries agroalimentaires) édité par la Région Languedoc Roussillon
http://www.optigede.ademe.fr/sites/default/files/Procedes_de_sechage_de_dechets_de_restaurant.doc.pdf	Fiche 16 (3/3)	Guide de l'ADEME « Procédés de séchage de déchets de restauration : expertise technico-économique et aspects réglementaires »
http://www.consultations-publiques.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/PNPD_2013-11-15.pdf	Fiche 16 (3/3)	Projet de plan national de prévention des déchets : 2014-2020
http://blogs.rts.ch/biosphere/des-deshydrateurs-pour-eliminer-les-dechets-organiques/	Fiche 16 (3/3)	Blog Suisse Biosphère de la RSR (Radio Suisse Romande)
http://www2.ademe.fr/servlet/getDoc?cid=96&m=3&id=85839&p1=30&ref=12441	Fiche 17 (2/3)	Guide méthodologique du compostage autonome en établissement, ADEME (octobre 2012)
http://www.departements.fr/sites/default/files/guide-pratique-compostage-restauration-collective-cg71.pdf	Fiche 17 (2/3)	Guide pratique de compostage en restauration collective, CG71 (2013)
http://optigede.ademe.fr/gestion-proximate-dechets-organiques	Fiche 17 (2/3)	Site OPTIGEDE, plateforme d'échanges et de diffusion des bonnes pratiques de prévention et de gestion des déchets
http://auvergne.ademe.fr/domaines-d'intervention/dechets	Fiche 17 (3/3)	Actions de l'ADEME en Auvergne
www.ecolabels.fr	Fiche 18 (3/3)	Liste complète des produits ECOLABELS
www.afdiag.fr	Fiche 21	afdiag, Interbev, Légifrance



Glossaire

SIGLES	Signification
AB	Agriculture Biologique
ADEME	Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
AFDIAG	Association Française Des Intolérants Au Glucose
AFSSA	Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments
AOC	Appellation d'Origine Contrôlée
AOP	Appellation d'Origine Protégée
BOAMP	Bulletin Officiel des Annonces des Marchés Publics
BOF	Beurre, Œuf, Fromage (= crèmerie)
BPH	Bonnes Pratiques de l'Hygiène
CCAP	Cahier des Clauses Administratives Particulières
CCP	Cahier des Clauses Particulières (Administratives et Techniques)
CCTP	Cahier des Clauses Techniques Particulières
CAO	Commission d'Appels d'Offres
CMR	Cancérogène, Mutagène, Reprotoxique
DGAL	Direction Générale de l'Alimentation
DLC	Date Limite de Consommation
DLUO	Date Limite d'Utilisation Optimale
EPI	Equipement de protection Individuelle
GEMRCN	Groupement d'Étude des Marchés en Restauration Collective et Nutrition
HACCP	Hazard Analysis Critical Control Point
HAU	Huiles Alimentaires Usagées
IGP	Indication Géographique Protégée
INPES	Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
JOUE	Journal Officiel de l'Union Européenne
MAPA	Marché en Procédure Adaptée
NTC	Nouvelles Techniques Culinaires
PAI	Produits Alimentaires Intermédiaires
PAI	Projet d'Accueil Individualisé (dossier établissement) ou Protocole (Médecin scolaire)
PAO	Plan Alimentaire Optimisé
PMS	Plan de Maîtrise Sanitaire
PNA	Programme National pour l'Alimentation
PND	Plan de Nettoyage et de Désinfection
PNNS	Programme National Nutrition Santé
PSE	Produits Semi Élaborés
RC	Règlement de Consultation
SIQO	Signe d'Identification de la Qualité et de l'Origine
STG	Spécialité Traditionnelle Garantie
TIAC	Toxi Infection Alimentaire Collective
TPE/PME	Très Petites Entreprises/Petites et Moyennes Entreprises
UGAP	Union des Groupements de l'Achat Public
UHT	Ultra Haute Température (procédé de conservation)
UPC	Unité de Production Culinare



Procédure d'élaboration des Menus

1. Mettre en place une commission restauration

(usagers, cuisiniers, agents, intendance, infirmière, enseignants, parents d'élèves)

2. Élaborer le plan alimentaire

conformément au cadre réglementaire du G.E.M.R.C.N (groupement d'études des marchés en restauration collective et nutrition) : CF Plan Alimentaire Optimisé

- Tableau des fréquences
- Choix dirigé
- Respect des grammages par catégorie d'âge.

3. Élaborer le plan menu en introduisant :

- Les produits de saison
- Les produits frais
- L'alternance des recettes
- L'appellation détaillée des plats (fromage compris).

4. Introduire 1 ingrédient par semaine issu des filières qualité et/ou de proximité

(signe d'identification de la qualité et de l'origine, S.I.Q.O.) ; il est nécessaire, au regard de l'information portée aux usagers, de le faire ressortir à la rédaction du menu.



5. Introduire 1 plat à thème par semaine

il est nécessaire, au regard de l'information portée aux usagers, de le faire ressortir à la rédaction du menu.



6. Introduire 1 fabrication salée « faite maison ou d'assemblage » par semaine

(type pâte aux pommes de terre, quiche au bleu, tartine cantalou...), alternativement pour le service du midi ou du soir. Cette fabrication sera proposée au choix dans des pourcentages variables en fonction des effectifs et des infrastructures de l'établissement. Il est nécessaire, au regard de l'information portée aux usagers, de le faire ressortir à la rédaction du menu.



Procédure d'élaboration des Menus

7. Introduire 1 fabrication sucrée « faite maison ou d'assemblage » (par semaine)

(type millard, verrine du Velay, moelleux à la châtaigne...), alternativement pour le service du midi ou du soir. Cette fabrication sera proposée au choix dans des pourcentages variables en fonction des effectifs et des infrastructures de l'établissement. Il est nécessaire, au regard de l'information portée aux usagers, de le faire ressortir à la rédaction du menu.

8. Privilégier l'utilisation de fromages à la coupe, notamment les produits régionaux

9. Introduire 1 semaine d'animation thématique par trimestre

En fonction de l'actualité de l'établissement et/ou des initiatives et événements régionaux, nationaux, mondiaux, des projets d'éducation au goût devront être élaborés avec l'appui de l'établissement.



10. Mettre en place une signalétique nutritionnelle (kit DRAAF) et allergène (tableau des 14 allergènes majeurs)

Afin de permettre aux usagers d'avoir des connaissances suffisantes pour élaborer leur plateau repas, il convient d'apporter une information renouvelée au niveau des menus.

Télécharger le kit de communication : <http://draf.auvergne.agriculture.gouv.fr> . Fiche Méthode n° 105

11. Limiter au maximum l'utilisation des Produits Semi Elaborés, PSE et/ou Produits Alimentaires Intermédiaire, PAI.

12. Limiter le gaspillage (productions au plus juste) et les surconsommations multiples (serviettes papier, barquettes jetables...)



Cadre réglementaire Nutritionnel G.E.M.R.C.N version 2015

Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire

NOR : AGRG1032380A

Art. 1^{er}. – Les déjeuners et dîners servis dans le cadre de la restauration scolaire comprennent nécessairement un plat principal, une garniture, un produit laitier et, au choix, une entrée et/ou un dessert.

La variété des repas est appréciée sur la base de la fréquence de présentation des plats servis au cours de 20 repas successifs selon les règles fixées à l'annexe I du présent arrêté.

Annexe 4.2 : Populations en métropole, fréquences de services des aliments pour les enfants scolarisés, les adolescents et les adultes

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 à base de viande, de poisson et/ou d'œuf, 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
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.

La taille des portions servies doit être adaptée au type de plat et à chaque classe d'âge. Les gestionnaires des restaurants scolaires doivent exiger de leurs fournisseurs que les produits alimentaires qu'ils livrent soient conformes aux valeurs précisées à l'annexe II du présent arrêté.



Cadre réglementaire Nutritionnel G.E.M.R.C.N version 2015

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, oéleri 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	160 à 200	160	160
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	80	80
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

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
Champignons	30(1)	30	50	70	100 à 120	80	80
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
ENTRÉES PROTIDIQUES DIVERSES							
Oeuf 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

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
Friand, feuilleté	0	0	60 à 70	60 à 70	90 à 120	70	70
Pizza	0	0	70	70	90	70	70
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, Rissollette 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							



Cadre réglementaire Nutritionnel G.E.M.R.C.N version 2015

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
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
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 chipolata 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

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
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
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 COMPOSÉS (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 CUITS	120(1)	120	100	100	150	150	150
FÉCULENTS CUITS							

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
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
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
Peil suisse	0	60	60	60	120	120	120
Lait demi-écrémé en ml des menus 4 composants	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



Cadre réglementaire Nutritionnel G.E.M.R.C.N version 2015

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
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	
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	
Laït 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	
Laït infantile ou équivalent (en ml)	200 à 250	200 à 250	/	/	/	/	

- **Art. 2.**
- L'eau est à disposition sans restriction.
- Le sel et les sauces (mayonnaise, vinaigrette, ketchup) ne sont pas en libre accès et sont servis en fonction des plats.
- Le pain doit être disponible en libre accès.
- **Art. 3.** – Les dispositions du présent arrêté entrent en vigueur à compter du 1er septembre 2012 pour les services de restauration scolaire servant moins de 80 couverts par jour en moyenne sur l'année.



Cadre réglementaire Nutritionnel G.E.M.R.C.N version 2015

TABLEAU GEMRCN DES GRAMMAGES RECOMMANDÉS (3 pages)

PRODUITS (Prêts à consommer, en grammes sauf exceptions mentionnées)	Enfants en classe Maternelle	Enfants en classe Élémentaire	Adolescents et Adultes
REPAS PRINCIPAUX			
PAIN	40	50	de 50 à 100
CRUDITÉS sans assaisonnement			
Avocat (à l'unité)	1/4	1/2	1/2
Carottes, céleri et autres racines râpées	50	70	90 à 120
Choux rouge 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)	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 FÉCULENT (Salades composées à base de P. de T., blé, riz, semoule ou pâtes)	60	80	100 à 150
ENTREES PROTIDIQUES DIVERSES			
Œuf dur (à l'unité)	1/2	1	de 1 à 1,5
Hareng/garniture	0	40	de 40 à 60
Maquereau	30	30	40 à 50
Sardines (à l'unité) sauf exception mentionnée	1	1	2
Thon au naturel	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
PREPARATIONS PATISSIERES SALEES			
Nems	50	50	100
Crêpes	50	50	100
Friand, feuilleté	60 à 70	60 à 70	90 à 120
Pizza	70	70	90
Tarte salée	70	70	90
ASSAISONNEMENT HORS D'ŒUVRE (poids de la matière grasse)	5	7	8



Cadre réglementaire Nutritionnel G.E.M.R.C.N version 2015

PRODUITS (Prêts à consommer, en grammes sauf exceptions mentionnées)	Enfants en classe Maternelle	Enfants en classe Élémentaire	Adolescents et Adultes
PLATS COMPOSES (denrée protidique et garniture)			
Plat composé, choucroute, paëlla, etc. (poids minimum d'aliment protidique)	50	70	100 à 120
Hachis Parmentier, Brandade, Légumes farcis (poids minimum d'aliment protidique)	50	70	100 à 120
Raviolis, Cannellonis, Lasagnes ... (poids ration avec sauce)	180	250	250 à 300
Préparations pâtisseries (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches)	100	150	200
Quenelle	60	80	120 à 160
LEGUMES CUIITS	100	100	150
FÉCULENTS CUIITS			
Riz – Pâtes – Pommes de terre	120	170	200 à 250
Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée	150	180	250
Frites	120	170	200 à 250
Légumes secs	120	170	200 à 250
Purée de légumes (légumes et pomme de terre)	/	/	/
SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, etc.) Poids de la matière grasse	5	7	8
FROMAGES	20	30	30 à 40
PRODUITS LAITIERS FRAIS			
Fromage blanc, fromages frais	100 à 120	100 à 120	100 à 120
Yaourt	100-125	100-125	100-125
Petit suisse	60	60	120
Lait demi-écrémé en ml (menu 4 composantes)	125	125	125(2)
Lait infantile ou équivalent (en ml)	/	/	/
DESSERTS			
Desserts lactés	100	100	100
Mousse (en cl)	12	12	12
Fruits crus	100	100	100 à 150
Fruits cuits	100	100	100 à 150
Pâtisseries fraîches ou surgelées portionnées	40	40	60
Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner	60	60	80
Pâtisserie sèche emballée	30	30	50
Biscuits d'accompagnement	15	15	20
PURS JUS DE FRUITS (en ml)	/	/	/
GOUTER, COLLATION			
Pain	40	50	80
Biscuits secs	/	/	/
Céréales	30 à 40	/	/
Pâtisseries sèches emballées	30	30	50
Confiture, chocolat, miel	20	20	30
Fruit cru	100	100	100 à 150
Fruit cuit	100	100	100 à 150
Lait 1/2 écrémé (en ml)	125	160	250
Pur jus de fruits (en ml)	/	/	/
Yaourt	100 à 125	100 à 125	100 à 125
Fromage blanc	100	100	100
Fromage	20	30	30 à 40
Petit suisse	60	60	120
Lait infantile ou équivalent (en ml)	/	/	/



Cadre réglementaire Nutritionnel G.E.M.R.C.N version 2015

PRODUITS (Prêts à consommer, en grammes sauf exceptions mentionnées)	Enfants en classe Maternelle	Enfants en classe Élémentaire	Adolescents et Adultes
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	50	70	100
Hamburger	50	70	100
Boulettes de bœuf de 30g pièce crues (à l'unité)	2	3	4 à 5
Bolognaise viande	50	70	80 à 100
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	50	70	80 à 100
Hamburger de veau, rissolette de veau	50	70	80 à 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	0	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
PORC			
Rôti de porc, grillade (sans os)	40	60	80 à 100
Sauté (sans os)	50	70	100 à 120
Côte de porc	0	80	100 à 120
Jambon DD, palette de porc	40	60	80 à 100
Andouillettes	50	70	100 à 120
Saucisse chipolatas de 50 g pièce crue (à l'unité)	1	2	2 à 3
Saucisse de Francfort Strasbourg de 50 g pièce crue	1	2	2 à 3
Saucisse Toulouse, Montbéliard, Morteau	50	70	100 à 120
VOLAILLE-LAPIN			
Rôti de volaille, escalope de volaille, blanc de poulet	40	60	80 à 100
Sauté	50	70	100 à 120
Jambon de volaille	40	60	80 à 100
Cordon bleu	50	70	100 à 120
Cuisse de poulet, de pintade, de canard	100	140	140 à 180
Brochette	50	70	100 à 120
Paupiette de volaille	50	70	100 à 120
Finger, beignets, nugget's de 20 g pièce crus	2	3	5
Escalope panée	50	70	100 à 120
Cuisse de lapin	100	140	140 à 180
Lapin sauté	0	0	140 à 180
Paupiette de lapin	50	70	100 à 120
Saucisse de volaille de 50 g 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)			
Œufs 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	0	0	120 à 140
Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes,...)	50	70	100 à 120
Poissons entiers	0	0	150 à 170



Cadre réglementaire Nutritionnel G.E.M.R.C.N version 2015

Conclusions

- **Veiller** à la diversité de la structure du repas qui doit être composé d'une succession de 4 ou 5 plats.
- **Assurer** la distribution d'un produit laitier à chaque repas.
- **Garantir** la variété des repas avec des fréquences minimales ou maximales à respecter sur 20 repas successifs, afin de favoriser les apports en fibres et en fer dont les adolescents ont besoin.
- **Limiter** la fréquence des plats trop gras et trop sucrés. Par exemple, ne pas donner plus de 4 produits frits sur 20 repas.
- **S'assurer** que les fournisseurs livrent des produits dont la taille et le poids des portions sont adaptés à l'âge de l'utilisateur.
- **Mettre à disposition** l'eau et le pain (en fin de distribution), en veillant au gaspillage.



Plan alimentaire annuel optimisé

Fichier complet (4 saisons) téléchargeable: <http://coulisses-auvergne.fr>, rubrique: restauration scolaire.









L'équilibre alimentaire optimisé



Plan alimentaire annuel optimisé

Plan Alimentaire AUTOMNE




	SEMAINE 45	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	DÉJEUNER					
	ENTRÉE	Cuidité	Crudité	Charcuterie	Crudité	Crudité
Theme	PLAT	Préparation avec moins de 70% de VPO	Friture	Poisson	Viande Abats	Viande Volaille
	ACCOMPAGNEMENT	Féculent	Cuidité	Féculent	Cuidité	Féculent
	FROMAGE	Produits laitiers	Fromages	Produits laitiers	Fromages	Produits Laitiers
	DESSERT	Dessert	Crudité	Cuidité	Pâtisserie recette maison	Crudité
	DINER					
	ENTRÉE	Entrée recette maison	Crudité	Cuidité	Crudité	
	PLAT	Viande Porc	Préparation à base de VPO	Préparation avec moins de 70 % de VPO	Viande Boeuf	
	ACCOMPAGNEMENT	Cuidité	Féculent	Cuidité	Féculent	
	FROMAGE	Fromages	Produits laitiers	Fromages	Produits laitiers	
	DESSERT	Crudité	Cuidité	Dessert	Crudité	




	SEMAINE 46	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	DÉJEUNER					
	ENTRÉE	Crudité	Cuidité	Crudité	Entrée recette maison	Crudité
	PLAT	Préparation à base de VPO	Préparation avec moins de 70 % de VPO	Viande Porc	Poisson	Viande Volaille
	ACCOMPAGNEMENT	Féculent	Cuidité	Friture	Cuidité	Féculent
	FROMAGE	Fromages	Produits laitiers	Fromages	Produits Laitiers	Fromages
	DESSERT	Cuidité	Crudité	Dessert	Crudité	Cuidité
	DINER					
	ENTRÉE	Cuidité	Crudité	Cuidité	Crudité	
Theme	PLAT	Friture	Poisson	Viande Veau	Préparation avec moins de 70 % de VPO	
	ACCOMPAGNEMENT	Cuidité	Féculent	Cuidité	Féculent	
	FROMAGE	Produits laitiers	Fromages	Produits Laitiers	Fromages	
	DESSERT	Cuidité	Pâtisserie recette maison	Crudité	Crudité	



Plan alimentaire annuel optimisé

Plan Alimentaire AUTOMNE

	SEMAINE 47	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	DÉJEUNER					
	ENTRÉE	Crudité	Crudité	Cuidité	Crudité	Charcuterie
	PLAT	Friture	Viande Porc	Préparation avec moins de 70% de VPO	Viande Boeuf	Poisson
Theme	ACCOMPAGNEMENT	Cuidité	Féculent	Cuidité	Féculent	Cuidité
	FROMAGE	Produits laitiers	Fromages	Produits laitiers	Fromages	Produits Laitiers
	DESSERT	Crudité	Cuidité	Pâtisserie recette maison	Crudité	Dessert
	DINER					
	ENTRÉE	Cuidité	Entrée recette maison	Crudité	Crudité	
	PLAT	Préparation avec moins de 70 % de VPO	Viande Agneau	Poisson	Préparation à base de VPO	
	ACCOMPAGNEMENT	Féculent	Cuidité	Féculent	Cuidité	
	FROMAGE	Fromages	Produits laitiers	Fromages	Produits laitiers	
	DESSERT	Crudité	Dessert	Cuidité	Crudité	

	SEMAINE 48	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	DÉJEUNER					
	ENTRÉE	Crudité	Crudité	Entrée recette maison	Cuidité	Crudité
	PLAT	Préparation à base de VPO	Préparation avec moins de 70 % de VPO	Poisson	Viande Volaille	Viande Veau
	ACCOMPAGNEMENT	Cuidité	Cuidité	Féculent	Friture	Féculent
	FROMAGE	Fromages	Produits laitiers	Fromages	Produits Laitiers	Fromages
	DESSERT	Crudité	Dessert	Cuidité	Crudité	Pâtisserie
	DINER					
	ENTRÉE	Charcuterie	Crudité	Cuidité	Crudité	
Theme	PLAT	Poisson	Friture	Viande Boeuf	Viande Porc	
	ACCOMPAGNEMENT	Cuidité	Féculent	Cuidité	Féculent	
	FROMAGE	Produits laitiers	Fromages	Produits Laitiers	Fromages	
	DESSERT	Pâtisserie recette maison	Crudité	Dessert	Cuidité	



Plan alimentaire annuel optimisé

Plan Alimentaire AUTOMNE




	SEMAINE 49	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	DÉJEUNER					
	ENTRÉE	Cuidité	Crudité	Charcuterie	Crudité	Crudité
Theme	PLAT	Préparation avec moins de 70% de VPO	Friture	Poisson	Viande Abats	Viande Volaille
	ACCOMPAGNEMENT	Féculent	Cuidité	Féculent	Cuidité	Féculent
	FROMAGE	Produits laitiers	Fromages	Produits laitiers	Fromages	Produits Laitiers
	DESSERT	Dessert	Crudité	Cuidité	Pâtisserie recette maison	Crudité
	DINER					
	ENTRÉE	Entrée recette maison	Crudité	Cuidité	Crudité	
	PLAT	Viande Porc	Préparation à base de VPO	Préparation avec moins de 70% de VPO	Viande Boeuf	
	ACCOMPAGNEMENT	Cuidité	Féculent	Cuidité	Friture	
	FROMAGE	Fromages	Produits laitiers	Fromages	Produits laitiers	
	DESSERT	Crudité	Cuidité	Dessert	Crudité	

	SEMAINE 50	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	DÉJEUNER					
	ENTRÉE	Crudité	Cuidité	Crudité	Entrée recette maison	Crudité
	PLAT	Préparation à base de VPO	Préparation avec moins de 70% de VPO	Viande Porc	Poisson	Viande Volaille
	ACCOMPAGNEMENT	Féculent	Cuidité	Friture	Cuidité	Féculent
	FROMAGE	Fromages	Produits laitiers	Fromages	Produits Laitiers	Fromages
	DESSERT	Crudité	Crudité	Dessert	Crudité	Cuidité
	DINER					
	ENTRÉE	Cuidité	Crudité	Cuidité	Crudité	
Theme	PLAT	Friture	Poisson	Viande Veau	Préparation avec moins de 70% de VPO	
	ACCOMPAGNEMENT	Cuidité	Féculent	Cuidité	Féculent	
	FROMAGE	Produits laitiers	Fromages	Produits Laitiers	Fromages	
	DESSERT	Cuidité	Pâtisserie recette maison	Crudité	Crudité	



Plan alimentaire annuel optimisé

Plan Alimentaire AUTOMNE

	SEMAINE 51	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	DÉJEUNER					
	ENTRÉE	Crudité	Crudité	Cuidité	Crudité	Charcuterie
	PLAT	Friture	Viande Porc	Préparation avec moins de 70% de VPO	Viande Boeuf	Poisson
Theme	ACCOMPAGNEMENT	Cuidité	Féculent	Cuidité	Féculent	Cuidité
	FROMAGE	Produits laitiers	Fromages	Produits laitiers	Fromages	Produits Laitiers
	DESSERT	Crudité	Cuidité	Pâtisserie recette maison	Crudité	Dessert
	DINER					
	ENTRÉE	Cuidité	Entrée recette maison	Crudité	Crudité	
	PLAT	Préparation avec moins de 70 % de VPO	Viande Agneau	Poisson	Préparation à base de VPO	
	ACCOMPAGNEMENT	Féculent	Cuidité	Féculent	Cuidité	
	FROMAGE	Fromages	Produits laitiers	Fromages	Produits laitiers	
	DESSERT	Crudité	Dessert	Cuidité	Crudité	



Gestion des Repas Exportés

Préparation de repas dans le cadre de pique-niques ou repas exportés

A l'occasion de déplacements, certains repas peuvent être pris en extérieur. La préparation de ces repas doit impérativement respecter les règles suivantes :

• Le repas est pris dans une structure d'accueil disposant d'équipements frigorifiques

Dans ce cas, des produits non stables tels que sandwiches, quiches, viandes froides, yaourts peuvent composer les repas, sous réserve que les conditions de transport permettent le maintien de ces repas dans des conditions de température adaptée jusqu'au moment où ils seront placés dans les réfrigérateurs du lieu d'accueil.

• La structure d'accueil ne dispose pas d'équipements frigorifiques

Dans ce cas, deux options peuvent être retenues :

- Les repas sont acheminés sur le lieu de pique-nique juste avant la consommation dans des équipements appropriés (véhicule réfrigéré ou glacières munies de plaques eutectiques) ; cette possibilité n'est pas toujours offerte, sauf si le lieu du repas est peu éloigné de la cuisine habituelle.
- Les repas accompagnent les usagers lors du transport : dans ce cas, seuls des produits stables à température ambiante peuvent être utilisés pour composer les menus : chips, conserves, pain, fruits, biscuits secs, compotes, barres de céréales...

Il est illusoire de penser que des glacières peuvent maintenir la température de conservation requise pour des produits sensibles pendant plusieurs heures, notamment à des périodes estivales, en particulier lorsque ces conteneurs sont placés dans un véhicule emmagasinant la chaleur.

• Quelle approche méthodologique de mise en œuvre ?

- Identifier les volumes et les fréquences concernés.
- Identifier les moyens en équipements (glacières, plaques eutectiques, containers...)
- Identifier les acteurs concernés (personnels enseignants et non enseignants)
- Élaborer une procédure interne « Bonnes Pratiques de gestion des Pique-nique, prélever un repas témoin (5jours)... ».
- Porter à la connaissance des personnels concernés cette procédure
- Emerger la procédure, comme les fiches de prise en charge.

• Quelle procédure de mise en œuvre ? un exemple :

Procédure interne « Bonnes Pratiques de gestion des Pique-nique »

- **La demande de repas** « pique-nique » doit être transmise auprès du service de l'intendance au minimum 15 jours avant.
- **La confirmation** de commande doit être renseignée au plus tard la veille auprès du chef de cuisine afin d'affiner le nombre de repas commandés.
- **Le chef de cuisine** s'assure des approvisionnements, de l'élaboration, du repas témoin, de la prise de température au départ sur la fiche de prise en charge.
- **Le responsable de la distribution** émerge la fiche de prise en charge et s'assure de l'intégrité des repas, de la maîtrise de la température, du stockage des repas une fois distribués (éviter les points de chaleur, derrière une vitre, près d'un moteur...).
- **La fiche de prise en charge** accompagne les repas, puis est restituée au service de restauration qui l'archive dans le Plan de Maîtrise Sanitaire. Il peut s'agir de la fiche suiveuse I 038-1 du référentiel restauration ou FO 39 du guide restauration.
- **Aucun retour de repas** (restes) n'est possible au niveau de la restauration.

Les règles d'hygiène et de Sécurité Alimentaires doivent être scrupuleusement observées par chacun des acteurs de la gestion des repas.

Date	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	2014	Vigilance	
Quantités	Repas composés de produits stables													T° conservation < 25°C	Restaurant
	Repas composés de produits non-stables													T° conservation < 3°C	
Transport (X)	Sachets individuels						Vrac						Glacière		
Composition															
Heure de prise en charge	H		Le responsable de la distribution : Mr/Mme												
Température départ	°C		Le responsable de la distribution : Mr/Mme												



Gestion des Repas Exportés : bonnes pratiques de la conservation par le sous vide

Identification du besoin

Cas de lycéens prenant un ou plusieurs repas par semaine, hors des plages horaires de la distribution du dîner au restaurant scolaire.

Les repas proposés jusqu'à présent en appertisés stables se sont révélés être de piètre qualité, peu équilibrés et répétitifs.

Après réflexion, la solution du repas du jour, mis sous vide et consommé dans les deux heures après la mise à disposition semble la plus satisfaisante. Elle répond à la fois aux exigences de salubrité, de sécurité alimentaire, à l'attente des convives et aux critères d'équilibre alimentaire.

La procédure sera encadrée par une fiche méthode à destination des personnels de cuisine, une fiche d'instruction à destination des personnels de cuisine, d'un contrat à destination du lycéen, d'un carnet de suivi des mises sous vide à destination des personnels de cuisine et d'une fiche suiveuse à destination des personnels de cuisine et des personnels de la vie scolaire.

Une formation basique sur la sécurité alimentaire sera dispensée aux différents acteurs de la procédure.

Des analyses des plats témoins sous vide seront effectuées périodiquement dans le cadre du contrat avec le laboratoire vétérinaire et biologique du Puy de Dôme.

Matériel :

- Machine de conditionnement sous vide à cloche « EUROMATIC » modèle « ESSENTIAL »
- Sachet sous vide alimentaire ouverture 10 cm
- Sachet sous vide alimentaire ouverture 25 cm

Préparation de repas dans le cadre de repas mis sous vide

A l'occasion de pratiques sportives tardives par les lycéens internes, certains repas peuvent être pris hors plage horaire à l'internat. La préparation de ces repas doit impérativement respecter les règles suivantes :

La structure d'accueil ne disposant pas d'équipements frigorifiques

- les repas seront confectionnés par le service de restauration l'après midi pour consommation le soir même sans dérogation aucune,
- les repas seront acheminés sur le lieu du repas juste avant la consommation dans des équipements appropriés (glacières munies de plaques eutectiques),
- la prise en charge sera faite par les services de la vie scolaire.

Approche méthodologique de mise en œuvre

- identifier les volumes et les fréquences concernés,
- identifier les moyens en équipements,
- identifier les acteurs concernés : service restauration et service de la vie scolaire,
- élaborer une procédure interne « Bonnes Pratiques de gestion des repas sous vide, prélever un repas témoin (5jours)... »,
- afficher les instructions sur le lieu du conditionnement,
- Former et informer des différents acteurs concernés,
- porter cette procédure à la connaissance des personnels concernés,
- émarger la procédure dans le carnet de suivi des sous vide.



Gestion des Repas Exportés : bonnes pratiques de la conservation par le sous vide

Mise en œuvre

- **La demande de repas** devra être transmise auprès du service de restauration au plus tard à J - 72 :
- **Le personnel de cuisine** s'assure des approvisionnements, de l'élaboration des repas dans le cadre des procédures écrites (fiche méthode, fiche d'instruction), du repas témoin, de la prise de température au départ sur le carnet de suivi.

La maîtrise des couples temps/températures pour chaque produit est déterminante pour la salubrité du résultat final.

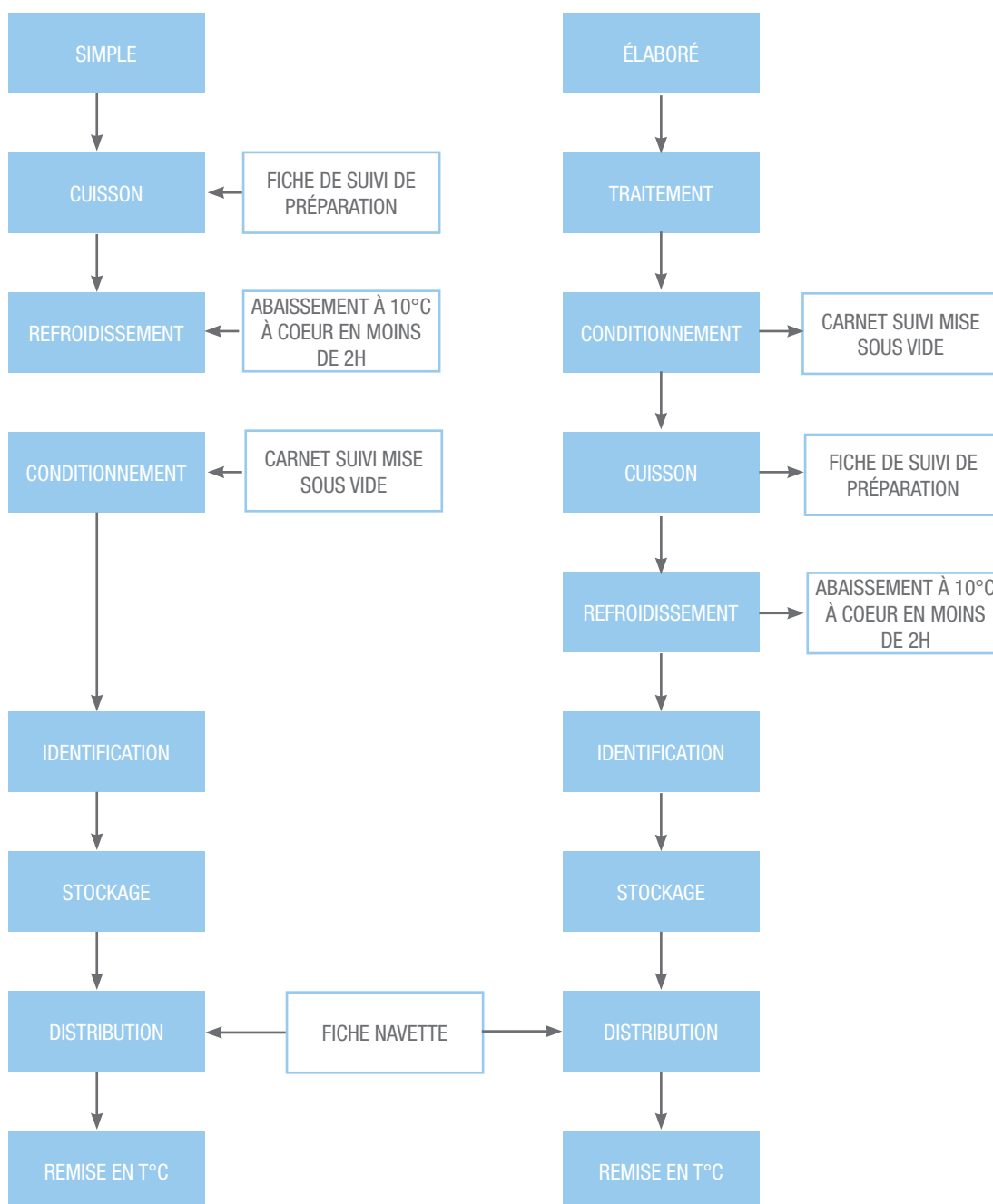
- **Le responsable de la distribution** émarge la fiche de prise en charge (pochette fixée à la glacière) et s'assure de l'intégrité des repas, de la maîtrise de la température, du stockage des repas (éviter les points de chaleur, derrière une vitre, radiateurs...).
- **La fiche de prise en charge** accompagne les repas, puis est restituée avec la glacière, le lendemain matin impérativement, au service de restauration qui l'archive dans le Plan de Maîtrise Sanitaire.
- **Aucun retour de repas** (entamé ou non entamé) ne sera possible au niveau de la restauration.

Les règles d'hygiène et de Sécurité Alimentaires devront être scrupuleusement observées par chacun des acteurs de la gestion des repas.



Gestion des Repas Exportés : bonnes pratiques de la conservation par le sous vide

Deux processus pour le mise en oeuvre



Gestion des Repas Exportés : bonnes pratiques de la conservation par le sous vide

INSTRUCTION REPAS SOUS VIDE INTERNE

UNE PETITE BOUTEILLE D'EAU

TROIS TRANCHES DE PAIN

UN KIT COUVERT SERVLETTE

UNE ASSIETTE PLASTIQUE

UN COBELET PLASTIQUE

DESSERT DU MENU

UN FROMAGE OPERCULE

ENTREE DU MENU

LEGUME DU MENU

FECULENT DU MENU

PLAT PROTIDIQUE DU MENU

IMPERATIF CONDITIONNEMENT A FROID MAX 10°C
STOCKAGE AU FROID 3°C
PRISE TEMPERATURE A LA REMISE CONSOMMATEUR
FABRICATION L'APRES MIDI POUR DISTRIBUTION LE SOIR
CONSOMMATION LE JOUR MEME PAS DE STOCKAGE
PAS DE RETOUR DESTRUCTION PRODUIT



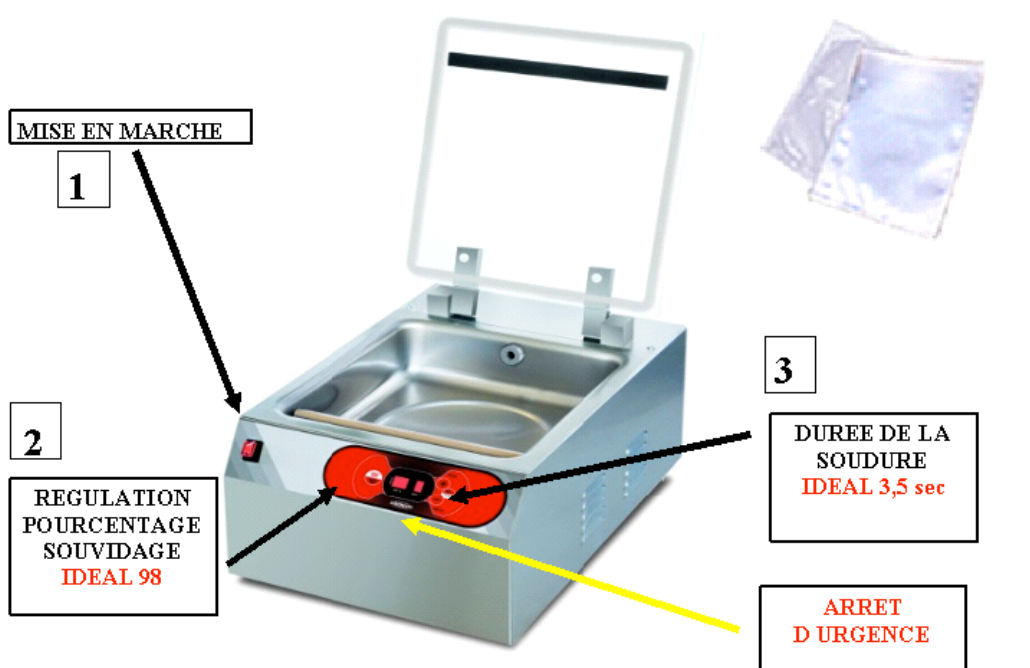
Gestion des Repas Exportés : bonnes pratiques de la conservation par le sous vide




INSTRUCTION MACHINE SOUS VIDE

LE RESPECT DES REGLES D HYGIENE ET DE SECURITE ALIMENTAIRE SONT INDISPENSABLE POUR GARANTIR UNE QUALITE OPTIMALE DES DENREES

- ❑ S ASSURER DE LA PROPRETE INTERIEURE DE LA MACHINE
- ❑ PASSER A L INTERIEUR DE LA CUVE UNE LINGETTE DESINFECTANTE AVANT TOUTE OPERATION
- ❑ UTILISER UNIQUEMENT DES SACHETS DE QUALITE ALIMENTAIRE PREVU A CET EFFET
- ❑ IMPERATIF LAISSER 1/3 DE LA POCHE VIDE POUR EVITER LES DEBORDEMENTS



- ❑ CHAQUE POCHE SERA IDENTIFIEE PAR L OPERATEUR AVEC LA DATE DE CONDITIONNEMENT
- ❑ DECONNECTER ET DEBRANCHER LA MACHINE AVANT LES OPERATIONS DE NETTOYAGE
- ❑ RECOMMENCER L OPERATION EN CAS DE DOUTE SUR L INTEGRITE DE LA SOUDURE
- ❑ REMPLIR LA FICHE DE SUIVI TEMPERATURE DE STOCKAGE ET HEURE DE STOCKAGE 
- ❑ LES OPERATEURS DOIVENT SIGNALER LES EVENTUELS DEFAUTS IMMEDIATEMENT AU RESPONSABLE



Gestion des Repas Exportés : bonnes pratiques de la conservation par le sous vide

Contrat de mise à disposition de repas sous vide

La mise à disposition de repas sous vide à l'internat est un service rendu au lycéen interne.

La souscription de l'élève au présent contrat implique le respect du présent règlement. Toute infraction entraînera **l'arrêt immédiat** de cette disposition.

- **La commande de repas** sera effectuée au plus tard le jour même avant 14h00 à la vie scolaire, qui ensuite informera sans délai le service de restauration. Toute demande effectuée hors cadre limite horaire, pourra être honorée. Un repas froid type pique-nique : chips, salade froide ... etc ... sera alors donné.
- **La vie scolaire** précisera le nom de l'élève et si ce dernier à un statut particulier (ex intolérance, allergie, interdits religieux).
- **La composition des plateaux repas** sera identique à celle du menu du jour, sauf pour les denrées ne supportant pas la mise sous vide, (ex. salade verte, pomme frites ... etc) une substitution sera alors effectuée. Des couverts jetables seront fournis avec la prestation : aucun couvert inox ne sera donné au lycéen.
- **Les repas, refroidis à une température de 3°C** en glacière, seront remis aux maitres d'internat en fin de service à 19h20 afin qu'ils assurent le transport et la distribution aux internes. Les différents conditionnements sous vide seront identifiés avec la date du jour et par les initiales de l'opérateur. La glacière sera rendue au service de restauration le lendemain lors de la prise du petit déjeuner.
- **Une traçabilité** sera mise en place par le service de restauration dans un carnet de suivi des sous-vides.
- **À la remise des plateaux repas**, le lycéen devient alors responsable du devenir du plateau. Le lycée met à disposition un micro-ondes afin de remettre les divers plats préparés en température. Le lycéen assume la remise en température des produits, le respect du matériel de réchauffage, le débarrassage des emballages.
- **Les denrées fournies** seront consommées le soir même, les produits non consommés, entamés et non entamés, seront détruits impérativement à la fin du repas. Aucun stockage de denrées sous vide, entamées ou non entamées, pour une consommation ultérieure n'est autorisé.
- **La sortie de produits sous vide** en dehors du lieu dédié au repas, et plus largement de l'internat ou le l'enceinte du lycée, est strictement interdite. De même aucun retour de denrée vers le service de restauration n'est autorisé.

Signature de l'élève interne



Gestion des Repas Exportés : bonnes pratiques de la conservation par le sous vide



FICHE SUIVEUSE PLAT EXPORTES SOUS VIDE

EN FIN DE SEMAINE ARCHIVAGE PMS



DATE	DESIGNATION		MISE SOUS VIDE			PRISE EN CHARGE			DISTRIBUTION													
			HEURE	T°c	OPERATEUR	HEURE	T°c	OPERATEUR	HEURE	T°c	OPERATEUR											
LUNDI																						
MARDI																						
MERCREDI																						
JEUDI																						



La durée de vie des produits entamés

1. La conservation des produits entamés

- Conserver l'étiquette d'origine avec le produit jusqu'à son utilisation complète puis la conserver avec les autres étiquettes matières premières « **étiquetage et traçabilité des produits** ».
- Apposer sur le produit une étiquette :

PRODUCTION	
Nom du produit :	
Date d'ouverture :	
Date de décongélation :	
Date de fabrication :	
A consommer jusqu'au :	

2. Détail des durées de conservation des produits entamés

J = jours d'ouverture

- Durée de vie indiquée sous réserve de la conservation des qualités sanitaires, visuelles, olfactives, et gustatives des produits
- Lors de l'utilisation des produits entamés, respecter scrupuleusement les règles d'hygiène : secteurs et équipements désinfectés conformément au Plan de Nettoyage et de Désinfection, film de protection, bonnes pratiques de l'hygiène générale.

La DLC secondaire : elle ne doit pas dépasser la DLC initiale du produit !

- En cas de déconditionnement - reconditionnement d'un produit alimentaire :
 - **dater** le jour d'ouverture ou d'entame.
 - **Les initiales** de l'opérateur
 - **L'étiquette** d'origine
 - **Fixer la limite de consommation** : il revient aux opérateurs de déterminer la durée de vie secondaire des produits entamés, sans jamais dépasser la date fixée par le fabricant.

Exemples page suivante.



La durée de vie des produits entamés

2. Détail des durées de conservation des produits entamés (suite)

J = jours d'ouverture

- **Fixer la limite de consommation** : il revient aux opérateurs de déterminer la durée de vie secondaire des produits entamés, sans jamais dépasser la date fixée par le fabricant. Exemples :

PRODUITS À CONSERVER EN CHAMBRE FROISE POSITIVE UNE FOIS ENTAMÉS		
Famille	Exemples de produit	DLC secondaire *
VIANDES	Viande crue : pièce de viande crue	J + 1
	Viande cuite : rôti cuit sous vide	J + 3
CHARCUTERIES	Charcuterie crue à cuire : merguez, chipolatas	J + 3
	Terrine, pâté	J + 3
	Charcuterie cuite (entière, pièce ou prétranchée) : jambon entier ou prétranché, saucisson à l'ail, boudin	J + 5
	Charcuterie sèche (entière ou prétranchée) : Saucisson sec, jambon cru entier ou prétranché	J + 10
OEUFS ET OVOPRODUITS	Ceufs écalés en alvéoles	J + 3
	Ceufs écalés en saumure	J + 14
	Produits stérilisés ou pasteurisés à bas d'œufs : coule d'œuf, blanc en neige	J + 3
PRODUITS DE LA MER	Poisson cru (à 0°C / +2°C)	J + 1
	Produits industriels : poisson fumé, surimi, terrine, conserve, poche	J + 3
	Semi-conserve : anchois en semi-conserve (si recouvert d'huile)	J + 2 mois
LÉGUMES	4 ^{ème} gamme, conserve, sous vide	J + 3
FRUITS	4 ^{ème} gamme, sous vide	J + 3
	Conserve	J + 7
	Confiture	J + 14



La durée de vie des produits entamés

3. Les excédents de production

Il s'agit de tous les produits excédentaires (non consommés).

En restauration collective	Produits pouvant être conservés (sous réserve d'une analyse des dangers)	Produits devant être éliminés
Préparations froides	<ul style="list-style-type: none"> • Yaourts, fromages, produits industriels en conditionnement hermétique individuel, fruits frais entiers si conservés à +3°C maximum • Les denrées non-présentées à la distribution peuvent être conservées jusqu'à J+3, à condition qu'elles aient été maintenues à + 3°C maximum pendant la durée du service et que l'analyse des dangers ait adapté la date de consommation au regard de la nature du produit (EX mayonnaise, crème anglaise...). 	Toutes les préparations dont la température est supérieure à + 6°C seront éliminées.
Préparations chaudes	<ul style="list-style-type: none"> • En fin de service, effectuer un relevé de température de chaque préparation chaude excédentaire présente en distribution (self, armoires chaudes), ou en cuisine (fours). • Les préparations (ou bacs gastronormes) non entamées, ayant été stockées à l'abri des poussières et des contaminations (donc avec couvercle) à une température supérieure ou égale à +63°C pourront être conservées, si la température relevée en début de service était elle aussi supérieure ou égale à +63°C. • Ces préparations seront refroidies en moins de deux heures à une T° < 10 °C, filmées et datées du jour de fabrication ou de préparation (J). Elles sont à consommer à J+3 maximum. • Dans tous les cas, ne jamais dépasser la DLC d'origine ni la durée de vie du produit entamé. 	<p>Les produits suivants seront systématiquement éliminés en fin de service, présentés ou non en distribution :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viande hachée, • Abats, • Œufs, ovo produits, • Mollusques : moules, crevettes... • Sauce, • Tout produit préparé à l'avance et remis en température, • Toute préparation à base de produits cités ci-dessus. • Toutes les préparations dont la température est inférieure à +63°C seront jetées.
Les produits à température ambiante	<ul style="list-style-type: none"> • Olives, cornichons. • Vinaigres, huiles. • Citron. • Moutarde, ketchup. • Épices. • Vinaigrette nature (si présentée et stockée à l'abri des poussières et des contaminations). • Tout condiment en distributeur. <p>Sous condition de respecter la DLUO du produit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mayonnaise (si présentée en ramequin). • Crème fraîche. • Persil, herbes diverses. • Oignons, échalotes hachées. • Jus de citron concentré. • Vinaigrette maison et sauce au yaourt ou au fromage blanc présentées et stockées à l'air libre.



Fiche Suiveuse

Fiche Suiveuse Préparations, Cuissons, Dressage, Tranchage, Refroidissement, Remise en Température

SCUR	Lycée :		Chef de cuisine :		Visa :		Contrôle Produits Fins	Plats témoins				
	Année	2015	Refrédissement rapide	T° < +10°C	Refrédissement rapide	T° < 2 heures			Maintien en T°	T° encointe	Froid < +3°C	Claud > +80°C
Date		Remise en température	T° > +63°C à cœur	< 1 heure	Remise en température	T° à cœur	Stockage Froid	Stockage Chaud	Heure de prélèvement			
Initiales	Préparations - Cuisson - Dressage		Refrédissement rapide		Tranchage		Remise en température		Heure de prélèvement			
	P = Préparations	C = Cuisson	Heure départ	Heure fin	T° départ	Heure départ	Heure fin	T° fin		Heure départ	Heure fin	T° fin
Nomenclature	N°	Contrôles des Zones et Constats (nomenclature + précisions + initiales opérateurs concernés)							Contrôle des huiles de Friture			
RAS Rien à Signaler:	1	Vestiaires - sanitaires									Résultats et mesures correctives	
	2	Réception										
	3	Réserves										
DR Défaut de Rangement	4	Zone décartonnage										
	5	Chambres froides										
DN Défaut de Nettoyage - PND	6	Légumerie										
	7	Zone Cuisson									Autocontrôle	
DL Défaut des locaux (faïence, sols, plafonds)	8	Zone Froide									Zone N°	
DE Défaut Equipement (chambres froides, fours)	9	Zone distribution									Quoi ?	
	10	Lave Batterie									Types de mesures	
	11	Laverie									Résultats et mesures correctives	
DS Défaut Suivi - EPI, BPH, traçabilité	12	Salle à manger									Lame gélose	
	13	Local Poubelles									Laboratoire	



Fiche Suiveuse

Fiche Suiveuse Préparations, Cuissons, Dressage, Tranchage, Refroidissement, Remise en Température							
Reffroidissement rapide	T° <	+ 10C°	< 2 heures	Maintien en T°	T° enceinte	Froid < +3°C	Chaud > +80°C
	T° >	+ 63°C à cœur	< 1 heure	Cuisson des viandes	T° à cœur	> + 65°C (réglementation)	
Semaine n°				Visa :			
Préparations - Cuisson - Dressage				Tranchage			
Reffroidissement rapide				Stockage Froid			
Productions				Remise en température			
P= Préparations C= Cuisson D = Dressage							
Date	Initiales	Heure départ	Heure fin	Heure départ	Heure fin	Heure départ	Heure fin
		T° départ	T° fin	Heure départ	Heure fin	Date	Heure fin
		Heure départ	Heure fin	Heure départ	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		T° fin	T° fin	T° fin	T° fin	T° fin	T° fin
		T° fin	T° fin	T° fin	T° fin	T° fin	T° fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin
		Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin	Heure fin

Comment promouvoir l'approvisionnement local en Restauration Collective ?

La restauration collective est au cœur de notre société : elle concerne les établissements scolaires, les entreprises, les hôpitaux, les administrations, les maisons de retraite, les crèches, etc.

Elle a une fonction sociale puisqu'elle vise à proposer à ses convives des repas équilibrés et de qualité à des prix maîtrisés autant que possible. Mais c'est aussi un maillon fondamental d'une chaîne économique.

À l'heure où une large majorité des consommateurs français souhaite contribuer, par l'orientation de ses achats, au soutien de produits locaux, la restauration collective a un rôle majeur à jouer vis-à-vis de l'approvisionnement de proximité, garant de la diversité des produits, du respect de leur saisonnalité, et du développement économique et social des territoires : elle représente un levier pour structurer l'offre et créer une dynamique collective sur un même territoire, en consolidant le lien social entre producteurs et citoyens. [La loi d'avenir pour l'agriculture, l'alimentation et la forêt du 13 octobre 2014](#) a ainsi fait de l'ancrage territorial de la production, de la transformation et de la commercialisation des produits agricoles l'une des finalités de la politique en faveur de l'agriculture et de l'alimentation.

Trop souvent malheureusement, les donneurs d'ordre ou les décideurs considèrent ne pas pouvoir donner toute leur place aux approvisionnements de proximité, en raison notamment des règles du code des marchés publics. Certes, en application du principe d'égal accès à la commande publique et de non-discrimination, un critère d'attribution fondé sur l'origine du bien acheté est prohibé, tout comme la mise en place d'un ensemble de critères dont l'objet serait de fonder l'attribution d'un marché sur l'origine géographique du produit. Mais il existe plusieurs leviers prévus par le code des marchés publics, qui sont mobilisables, aux différentes étapes de la commande publique. Ils méritent d'être mieux connus.

C'est l'objet de ce fascicule et du guide pratique Favoriser l'approvisionnement local et de qualité en restauration collective, plus complet, et disponible sur le site du ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt.

Stéphane Le Foll

Ministre de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt



Comment promouvoir l'approvisionnement local en restauration collective ?



Comment promouvoir l'approvisionnement local en Restauration Collective ?

1. Au stade de la définition des besoins et de la rédaction des pièces du marché

• En définissant précisément ses besoins

L'article 5 du code des marchés publics prévoit l'obligation pour l'acheteur public de définir « avec précision (...) en prenant en compte des objectifs de développement durable » ses besoins. La définition des besoins permet à la personne de définir l'objet du marché qui en est la traduction. Il permettra de justifier tant ses critères d'attribution que ses critères d'exécution, et doit être rédigé dans cette optique.

Lors de cette phase de préparation du marché, l'acheteur public peut ainsi s'attacher à identifier les attentes des usagers du service de restauration collective, au regard notamment de la saisonnalité ou de la fraîcheur des produits. Il peut également définir ses besoins de telle sorte qu'ils puissent permettre le recours à des critères environnementaux, ayant trait à la qualité, au goût et à la saisonnalité des produits ou à des délais de livraison rapides. À titre d'exemple, on peut définir ainsi l'objet d'un marché : « la fourniture de denrées alimentaires issus d'un mode de production respectueux de l'environnement et destinés à réduire les impacts environnementaux de la consommation alimentaire ».

L'acheteur public se doit également d'identifier ses besoins au regard de son environnement économique.

Il peut être ainsi tout à fait utile pour l'acheteur public de connaître les types de production et les opérateurs de son environnement proche, de façon à pouvoir, dès la définition de ses besoins, s'assurer que ceux-ci pourront également être satisfaits par des fournisseurs locaux.

Différents outils peuvent permettre d'accompagner une telle démarche qui a vocation à se dérouler en partenariat avec les acteurs économiques du territoire : **il est ainsi possible de s'appuyer sur des « projets alimentaires territoriaux » créés par la loi d'avenir pour l'agriculture, l'alimentation et la forêt, ou sur les plateformes d'approvisionnement collectif** (un guide du ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la forêt pour faciliter la mise en place de ces plateformes sera finalisé d'ici la fin de l'année).

• En allotissant finement les marchés

L'article 10 du code des marchés publics pose le principe de l'obligation de la division des marchés en lots, pour susciter la plus large concurrence entre les entreprises et leur permettre, quelle que soit leur taille, d'accéder à la commande publique. Il ne s'agit pas ici de favoriser les acteurs locaux pour l'obtention d'un marché mais de lever les freins procéduriers qui pourraient les évincer de ce type de procédures, pour leur donner toutes leurs chances face à de plus grosses structures.

L'acheteur de denrées alimentaires peut avoir intérêt à découper son marché en lots très fins, ce qui permettra aux acteurs de taille réduite et spécialisés de participer à ces marchés.

Il est ainsi possible :

- D'allotir par type de denrées (légumes, volaille, fruits, ...)
- D'allotir par secteur géographique lorsque le marché concerne plusieurs sites ;
- D'allotir selon la nature des produits (fruits de saison, légumes frais, ...).

Là encore, une connaissance préalable de l'environnement économique est de nature à favoriser un découpage adapté.

• En définissant des conditions d'exécution adaptées

L'article 14 du code des marchés publics rend possible l'insertion, dans le cahier des charges, de conditions d'exécution du marché liées à son objet, qui prennent en compte l'impact de cette exécution sur l'environnement et, indirectement, constituent autant de moyens efficaces de privilégier certains modes d'approvisionnement.

Il sera possible dans ce cadre, par exemple, de prévoir la réduction des déplacements des véhicules de livraison, de manière à limiter la production des émissions de gaz à effet de serre. Toutefois, dès lors que l'acheteur public ne saurait prévoir des conditions d'exécution discriminatoires, il est impératif de pouvoir démontrer le lien entre de telles conditions d'exécution et l'objet du marché.



Comment promouvoir l'approvisionnement local en Restauration Collective ?

2. Au stade de la publicité sur la commande publique, en s'assurant que les opérateurs locaux ont connaissance du marché

Les obligations en matière de publicité et de procédure de mise en concurrence sont régies par le code des marchés publics, qui fixe des seuils auxquels correspondent des procédures obligatoires auxquelles l'acheteur public ne peut se soustraire (article 26 et 40 du code des marchés publics).

Toutefois, l'acheteur public peut à sa convenance prévoir une publicité qui aille au-delà de ses obligations réglementaires, permettant ainsi l'information d'opérateurs locaux qui n'accèdent pas aux publications officielles telles que le Bulletin officiel des annonces de marchés publics. Un affichage supplémentaire des publicités relatives aux marchés sur des panneaux communaux est également possible.

Enfin, dans le cas d'un marché alloti, l'acheteur public pourra adapter la publicité de chaque lot à ses spécificités propres.

3. Au stade de la sélection des candidats et des offres

• En n'évinçant pas les petits candidats

L'article 52 du code des marchés publics impose à l'acheteur public de ne retenir que les offres des candidats qui justifient des capacités professionnelles, techniques et financières mentionnées dans l'avis d'appel public à la concurrence ou dans le règlement de la consultation.

L'acheteur public doit cependant veiller à ce que les capacités exigées soient limitées au strict nécessaire, et non disproportionnées par rapport à l'objet du marché de façon à ne pas évincer des candidats qui auraient pourtant été en mesure de présenter des offres valables.

Afin de donner toutes leurs chances aux petits fournisseurs, les exigences en la matière sont plafonnées depuis l'entrée en vigueur du **décret n° 2014-1097 du 26 septembre 2014** portant mesures de simplifications applicables aux marchés publics. L'article 45 du code des marchés publics précise désormais que lorsque le pouvoir adjudicateur demande un chiffre d'affaires annuel minimal donné, ce niveau minimal ne peut être supérieur à deux fois le montant estimé du marché ou du lot, sauf justifications liées à l'objet du marché ou à ses conditions d'exécution.

• En utilisant une pluralité de critères pour choisir les offres

L'article 53 du code des marchés publics prévoit une pluralité de critères sur lequel l'acheteur public peut se fonder pour attribuer le marché au candidat ayant présenté la meilleure offre.

La définition et le choix de la pondération de ces critères fournissent alors l'occasion à l'acheteur public, qui estime que ces produits sont à même de satisfaire au mieux ses besoins, de prévoir des critères qui valorisent indirectement les produits locaux, non pas du fait de leur origine, mais du fait de leurs autres caractéristiques propres. Ainsi peuvent être mis en avant des critères environnementaux, ceux ayant trait à la qualité, au goût et à la saisonnalité des produits, à des délais de livraison rapides, dès lors toutefois qu'ils sont en adéquation avec l'objet du marché.

Surtout, depuis l'adoption du décret n° 2011-1000 du 25 août 2011, « les performances en matière de développements des approvisionnements directs de produits de l'agriculture » sont un critère qui peut être pris en compte comme critère d'attribution des marchés publics.

Ce critère, auquel un certain poids peut être donné même s'il ne peut être le critère principal d'attribution des marchés, pourra utilement être institué par l'acheteur public qui considère qu'il est en adéquation avec ses besoins. Ainsi, le producteur, groupement de producteurs ou l'opérateur se fournissant auprès de ceux-ci bénéficiera d'un avantage sur ses concurrents et, à offre égale par ailleurs, sera regardé comme le « mieux-disant » et devra être choisi.

• En utilisant la possibilité de négocier dans le cas de marché ressortant de procédures adaptées

Lorsque le marché ressort d'une procédure adaptée, **les articles 28 et 30 du code des marchés publics** autorisent les pouvoirs adjudicateurs à négocier avec les candidats ayant présenté une offre. Cette possibilité permet aux candidats d'adapter des offres aux besoins exacts de l'acheteur public et de permettre aux opérateurs peu habitués à ce type de procédures de candidater utilement.

Pour la personne publique, cette procédure permet de mettre effectivement en concurrence les entreprises capables de satisfaire ses besoins et non les seules capables d'appréhender immédiatement l'ensemble de ses besoins au regard des éléments contenus dans les mesures de publicité. Et là encore, les acteurs locaux peuvent y trouver un avantage.



Réception du pain

1. Réception en sacs



Les sacs sont à usage unique (jetés tous les jours) ; ils sont disposés sur un chariot roulant jusqu'à la zone de découpe, de distribution.



Les sacs ne doivent pas servir plusieurs fois, ne doivent pas être stockés au sol.



2. Réception en vrac



Les contenants de stockage (propriété du boulanger ou de l'établissement – plan de nettoyage et de désinfection-) doivent être décontaminés tous les jours : des tests de surface pourront être réalisés.



Les caisses du boulanger ne doivent pas rentrer en cuisine : la propreté des caisses n'est pas garantie ; le pain doit être déstocké dans des contenants adaptés et nettoyés tous les jours – plan de nettoyage et de désinfection.



3. Zone de livraison



Indépendamment de l'heure de livraison, le pain doit être livré dans une zone propre, à l'abri des poussières, des contaminations, des rongeurs, des insectes, des intempéries.

4. Guide des Bonnes Pratiques de l'Hygiène de la Boulangerie

Dans le Guide des Bonnes Pratiques de l'Hygiène de la Boulangerie, (élaboré par le Centre de Promotion et de Recherche de la Chambre des Métiers en collaboration avec la Fédération des Patrons Boulangers-Pâtisseries) concernant la livraison des produits finis, on retrouve les recommandations suivantes :

Livraison et transport de produits finis

Les présentes indications concernent, d'une part, le transport de produits vers les points de vente et, d'autre part, le transport de livraison directe à domicile.

Il convient de distinguer :

- les produits sensibles, qui requièrent le strict respect de ces indications lors de la livraison et du transport
- les produits, qui en raison de leur teneur réduite en eau peuvent subir un transport à des températures ambiantes (par exemple : viennoiseries, biscuits, produits de boulangerie simples)

Risques potentiels	Maîtrise des risques
Le véhicule de transport	<ul style="list-style-type: none"> • n'utiliser que des véhicules propres, régulièrement nettoyés, et si nécessaire, désinfectés et se trouvant en bon état • ou assurer le cas échéant que le transport des produits ait lieu dans des récipients fermés
Au cas où le conducteur entrerait en contact avec les produits, il est susceptible de les contaminer	<ul style="list-style-type: none"> • veiller à une tenue de travail propre, ainsi qu'à l'hygiène personnelle du conducteur (voir MT-Hygiène du personnel)
Développement des germes lors du transport, en raison d'une interruption de la chaîne du froid	<ul style="list-style-type: none"> • utiliser des moyens de conservation correspondant à la durée du transport et à la température ambiante (les produits à réfrigérer doivent être transportés à des températures inférieures à 4°C et les produits surgelés à une température maximale de -18°C) • utiliser des véhicules de transport réfrigérés • en cas de durée de transport prolongée ou de mauvaises conditions de transport : utiliser un véhicule frigorifique / de surgélation et / ou des récipients frigorifiques / de surgélation • réduire au minimum la durée de transport (environ 30 min)

Au cas où les produits livrés ne seraient utilisés que quelques heures plus tard (ex. un buffet), il peut y avoir développement de germes. Il convient dès lors d'informer les clients de la manipulation correcte des produits.



Dates de consommation et Températures de conservation

1. Date limite de consommation (DLC) et Date de durabilité minimale (DDM)

L'apposition d'une date limite sur les denrées a pour objectif de faire connaître au consommateur la limite au-delà de laquelle un aliment est susceptible d'avoir perdu ses qualités microbiologiques ou ses qualités organoleptiques, physiques, nutritives, gustatives, etc.

Sur les emballages peuvent figurer deux types de date :

- soit une date limite de consommation (DLC)
- soit une date de durabilité minimale (DDM), anciennement dénommée date limite d'utilisation optimale (DLUO).

2. La date limite de consommation (DLC)



La DLC indique une limite impérative. Elle s'applique à des denrées microbiologiquement très périssables, qui, de ce fait, sont susceptibles, après une courte période, de présenter un danger immédiat pour la santé humaine. Dans certains cas, c'est la réglementation en matière de contrôle sanitaire qui fixe une durée de conservation : yaourts, charcuteries et viandes fraîches, plats cuisinés réfrigérés, etc.

Elle s'exprime sur les conditionnements par la mention : A consommer jusqu'au... suivie de l'indication du jour et du mois.

Il est important de respecter cette date et de ne pas consommer un produit périmé, surtout si la température d'entreposage ou de conservation, mentionnée sur l'emballage, n'a pas été respectée (rupture de la chaîne du froid). En effet, la durabilité du produit et sa date limite de consommation, fixée par la réglementation ou par l'opérateur qui appose son nom sur l'étiquetage, dépendent de la température à laquelle la denrée a été conservée. Il ne faut jamais congeler un produit dont la date limite de consommation est proche, atteinte ou dépassée. Généralement, les denrées assorties d'une DLC se conservent au réfrigérateur.

3. La date de durabilité minimale (DDM)

La DDM n'a pas le caractère impératif de la DLC. Une fois la date passée, la denrée peut avoir perdu tout ou partie de ses qualités spécifiques, sans pour autant constituer un danger pour celui qui le consommerait.

Tel est le cas, par exemple :

- du café qui, passé un certain délai, perd de son arôme
- des aliments de diététique infantile, qui perdent de leur teneur en vitamines une fois la DDM dépassée
- des pâtisseries sèches qui, en vieillissant, perdent de leurs qualités gustatives.

La DDM est exprimée sur les conditionnements par la mention : A consommer de préférence avant le..., complétée par l'indication suivante :

- jour et mois pour les produits d'une durabilité inférieure à 3 mois
- mois et année pour les produits d'une durabilité comprise entre 3 et 18 mois
- année pour les produits d'une durabilité supérieure à 18 mois.



Seuls les produits munis d'une *date limite de consommation* doivent impérativement être retirés de la vente et de la consommation dès lors que cette date est atteinte.

Sont exemptés de DLC ou de DDM les denrées vendues non préemballées, les fruits et légumes frais, les boissons alcoolisées, les vinaigres, les sels de cuisine, les sucres solides, les produits de la boulangerie et de la pâtisserie normalement consommés dans les vingt-quatre heures après leur production et certains produits de confiserie.

Les éléments ci-dessus sont donnés à titre d'information. Ils ne sont pas forcément exhaustifs et ne sauraient se substituer à la réglementation applicable.



Dates de consommation et Températures de conservation

4. Température de conservation - 26/06/2015



Les acteurs des différentes filières alimentaires doivent respecter les températures fixées par la réglementation ou, en l'absence de réglementation, celles fixées par le conditionneur sous sa responsabilité prescrites lors de la fabrication, du stockage, du transport et de la distribution. La date limite de consommation d'un produit, fixée par le fabricant, tient compte de ces températures.

Pour les denrées d'origine animale ou denrées alimentaires en contenant, les températures d'entreposage, de transport et de mise en vente sont fixées par l'arrêté du 21 décembre 2009 et le règlement 853/2004. Pour les autres denrées, les températures sont fixées par l'arrêté du 8 octobre 2013 relatif aux règles sanitaires applicables aux activités de commerce de détail, d'entreposage et de transport de produits et denrées alimentaires autres que les produits d'origine animale et les denrées alimentaires en contenant.

Températures maximales de conservation, de mise en vente et d'entreposage. Une température différente peut être fixée par le conditionneur, sous sa responsabilité, pour les denrées alimentaires préemballées (sous réserve de ne pas dépasser la température fixée par le règlement 853/2004).

Le tableau doit reprendre les libellés et températures des deux arrêtés :

Températures réglementaires au stade de la remise directe ou de la restauration collective ⁽¹⁾	
Denrées surgelées, glaces, crèmes glacées et sorbets	- 18°C maximum sans limite inférieure
Viandes hachées et préparation de viandes congelées	- 18°C maximum sans limite inférieure
Produits de la pêche congelés	- 18°C maximum
Autres denrées congelées	- 12°C maximum sans limite inférieure
Denrées alimentaires très périssables d'origine végétale	+4° C maximum
Denrées alimentaires périssables	+8° C maximum
Viandes hachées et viandes séparées mécaniquement	+ 2°C maximum
Abats d'ongulés domestiques et de gibier ongulé (d'élevage ou sauvage)	+ 3°C maximum
Préparations de viandes, viandes de volaille (y compris petit gibier), de lagomorphes, ovoproduits, lait cru destiné à la consommation en l'état	+ 4°C maximum
Viandes d'ongulés domestiques, viandes de gibier ongulé (d'élevage ou sauvage)	+ 7°C maximum pour les carcasses entières et pièces de gros+4°C maximum pour les morceaux de découpe
Repas élaborés à l'avance en liaison froide	+ 3°C maximum
Plats cuisinés ou repas remis ou livrés chauds au consommateur	+ 63°C minimum

(1) Décret du 09/09/1964 modifié relatif aux aliments surgelés, arrêté du 8 octobre 2013 relatif aux règles sanitaires applicables aux activités de commerce de détail, d'entreposage et de transport de produits et denrées alimentaires autres que les produits d'origine animale et les denrées alimentaires en contenant et arrêté du 21 décembre 2009 relatif aux règles sanitaires applicables aux activités de commerce de détail, d'entreposage et de transport de produits d'origine animale et denrées alimentaires en contenant

Les éléments ci-dessus sont donnés à titre d'information. Ils ne sont pas forcément exhaustifs et ne sauraient se substituer à la réglementation applicable.



Menu vierge

1. Quelques conseils

Remplir le tableau :

- 1- Elaborer le Plan Menu conformément au Plan Alimentaire Annuel Optimisé
- 2- Saisir les Effectifs Prévisionnels du Déjeuner et du Dîner
- 3- Optimiser la qualité rédactionnelle
- 4- Valoriser le travail réalisé en cuisine

Exporter les données de la fiche «Menu» vers la «Fiche de Sortie de Stock Alimentaire» :

- 1- Copier les cellules de A7 à E7 sur la hauteur nécessaire
- 2- Coller ces cellules sur la «Fiche de Sortie de Stock Alimentaire»

2. Fiche de Production Culinaire

Lundi			
Déjeuner	Effectif	Dîner	Effectif

Mardi			
Déjeuner	Effectif	Dîner	Effectif

Mercredi			
Déjeuner	Effectif	Dîner	Effectif

Jeudi			
Déjeuner	Effectif	Dîner	Effectif

Vendredi			
Déjeuner	Effectif	Dîner	Effectif



Organisation et production culinaire

Quelques conseils

Remplir le tableau :

- 1- Remplir la colonne «Produits de base»
- 2- Remplir la colonne «Qté/1»
- 3- Remplir la colonne UV
- 4- Préciser la quantité souhaitée en D5 et «Entrée»
- 5- Saisir le mode opératoire, de manière synthétique, en utilisant le vocabulaire professionnel

Exporter les données de la «Fiche de Production Culinaire» vers la «Fiche de Sortie de Stock Alimentaire» :

- 1- Copier les cellules de A5 à D5 sur la hauteur nécessaire
- 2- Coller ces cellules sur la «Fiche de Sortie de Stock Alimentaire»

Fiche de Production Culinaire					
Produits de base	Qté/1	UV (Unité de Valeur)	Qté	Sortie réelle	Stock
Nb couverts prévus	1		100		

Mode Opératoire (conformément aux protocoles d'hygiène et de sécurité alimentaire)

Servez avec le sourire et les informations nécessaires à la dégustation



Organisation et production culinaire

3.G.E.M.R.C.N. 2013 - Grammage

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%) sauf exceptions signalées	GRAMMAGE Adolescents, adultes, et personnes âgées si portage à domicile
REPAS PRINCIPAUX	
PAIN	50 à 100
CRUDITÉS sans assaisonnement	
Avocat	80 à 100
Carottes, céleri et autres racines râpées	90 à 120
Choux rouges et choux blanc émincé	80 à 100
Concombre	90 à 100
Endive	80 à 100
Melon, Pastèque	150 à 200
Pamplemousse (à l'unité)	1/2
Radis	80 à 100
Salade verte	40 à 60
Tomate	100 à 120
Salade composée à base de crudités	80 à 100
Champignons crus	80 à 100
Fenouil	80 à 100
CUIDITÉS sans assaisonnement	
Potage à base de légumes (en litres)	1/4
Artichaut entier (à l'unité)	1
Fond d'artichaut	80 à 100
Asperges	80 à 100
Betteraves	90 à 120
Céleri	90 à 120
Champignons	100 à 120
Choux-fleurs	90 à 120
Coeurs de palmier	80 à 100
Fenouil	80 à 100
Haricots verts	90 à 120
Poireaux (blancs de poireaux)	90 à 120
Salade composée à base de légumes cuits	90 à 120
Soja (germes de haricots mungo)	90 à 120
Terrine de légumes	30 à 50
ENTRÉES DE FÉCULENT (Salades composées à base de pomme de terre, blé, riz, semoule ou pâtes)	100 à 150



Organisation et production culinaire

3.G.E.M.R.C.N. 2013 - Grammage (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%) sauf exceptions signalées	GRAMMAGE Adolescents, adultes, et personnes âgées si portage à domicile
REPAS PRINCIPAUX	
ENTRÉES PROTIDIQUES DIVERSES	
Oeuf dur (à l'unité)	1 à 1,5
Hareng / garniture	40 à 60
Maquereau	40 à 50
Sardines (à l'unité)	2
Thon au naturel	40 à 50
Jambon cru de pays	40 à 50
Jambon blanc	50
Pâté, terrine, mousse	30 à 50
Pâté en croûte	65
Rillettes	30 à 50
Salami - Saucisson - Mortadelle	40 à 50
ENTRÉES DE PRÉPARATION PÂTISSIÈRES SALÉES	
Nems	100
Crêpes	100
Friand, feuilleté	80 à 120
Pizza	90
Tarte salée	90
ASSAISONNEMENT HORS D'OEUVRE (poids de la matière grasse)	8
VIANDES SANS SAUCE	
BOEUF	
Boeuf braisé, boeuf sauté, bouilli de boeuf	100 à 120
Rôti de boeuf, steak	80 à 100
Steack haché de boeuf, viande hachée de boeuf	100
Hamburger de boeuf, autre préparation de viande de boeuf haché	100
Boulettes de boeuf, ou d'autres viande, de 30g pièce crues (à l'unité)	4 à 5
VEAU	
Sauté de veau ou blaquette (sans os)	100 à 120
Escalope de veau, rôti de veau	80 à 100
Steack haché de veau, viande hachée de veau	80 à 100
Hamburger de veau, Rissollette de veau, Préparation de viande de veau hachée	100
Paupiette de veau	100 à 120



Organisation et production culinaire

3.G.E.M.R.C.N. 2013 - Grammage (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%) sauf exceptions signalées	GRAMMAGE Adolescents, adultes, et personnes âgées si portage à domicile
REPAS PRINCIPAUX	
VIANDES SANS SAUCE (suite)	
AGNEAU - MOUTON	
Gigot	80 à 100
Sauté (sans os)	100 à 120
Côte d'agneau avec os	100 à 120
Boulettes d'agneau-mouton de 30g pièce crues (à l'unité)	4 à 5
Merguez de 50g pièce crues (à l'unité)	2 à 3
PORC	
Rôti de porc, grillade (sans os)	80 à 100
Sauté (sans os)	100 à 120
Côte de porc (avec os)	100 à 120
Jambon DD, palette de porc	80 à 100
Andouillettes	100 à 120
Saucisse de porc 50g pièce crues (à l'unité)	2 à 3
VOLAILLE - LAPIN	
Rôti, escalope et aiguillettes de volaille, blanc de poulet	80 à 100
Sauté et émincé de volaille	100 à 120
Jambon de volaille	80 à 100
Cordon bleu ou pané façon cordon bleu	100 à 120
Cuisse, haut de cuisse, pilon de volaille (avec os)	140 à 180
Brochette	100 à 120
Paupiette de volaille	100 à 120
Fingers, beignets, nuggets de 20g pièce cuits	5
Escalope panée de volaille ou autre viande	100 à 120
Cuisse ou demi-cuisse de lapin (avec os)	140 à 180
Sauté et émincé de lapin (sans os)	100 à 120
Paupiette de lapin	100 à 120
Saucisse de volaille 50g pièce crue (à l'unité)	2 à 3
ABATS	
Foie, langue, rognons, boudin	100 à 120
Tripes avec sauce	100 à 120



Organisation et production culinaire

3.G.E.M.R.C.N. 2013 - Grammage (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%) sauf exceptions signalées	GRAMMAGE Adolescents, adultes, et personnes âgées si portage à domicile
REPAS PRINCIPAUX	
OEUFS (plat principal)	
Oeufs durs (à l'unité)	2 à 3
Omelette	90 à 130
POISSONS (sans sauce)	
Poissons non enrobés sans arêtes (files, rôtis, steaks, brochettes, cubes)	100 à 120
Brochettes de poisson	100 à 120
Darne	120 à 140
Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes...)	100 à 120
Poissons entiers	150 à 170
PLATS COMPOSÉS	
Poids recommandé de la denrée protidique du plat composé (choucroute, paëlla, hachis parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, autres plats composés)	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...)	250 à 300
Préparations pâtissières (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches, autres préparations pâtissières) servies en plat principal	200
Quenelle	120 à 160
LÉGUMES CUITS	
150	
FÉCULENTS CUITS	
Riz - Pâtes - Pommes de terre	200 à 250
Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée	250
Frites	200 à 250
Chips	60
Légumes secs	200 à 250
Purée de légumes (légumes et pomme de terre) pour les enfants mangeant mixé	/
SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup...)	8
FROMAGES	
16 à 40	
PRODUITS LAITIERS FRAIS	
Fromage blanc, fromages frais (autres que le petit suisse et les fromages frais de type petit suisse)	90 à 120
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	100 à 120
Lait demi-écrémé en ml des menus 4 composantes	250
Lait infantile ou équivalent (en ml)	/



Organisation et production culinaire

3.G.E.M.R.C.N. 2013 - Grammage (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%) sauf exceptions signalées	GRAMMAGE Adolescents, adultes, et personnes âgées si portage à domicile
REPAS PRINCIPAUX	
DESSERTS	
Desserts lactés	90 à 125
Mousse (en cl)	10 à 12
Fruits crus	100 à 150
Fruits cuits	100 à 150
Fruits secs	30
Pâtisseries fraîches ou surgelées, à base de pâte à choux, en portions ou à découper	40 à 60
Pâtisseries fraîches, surgelées, ou déshydratées, en portions, à découper en portions ou à reconstituer	60 à 80
Pâtisserie sèche emballée (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	30 à 50
Biscuits d'accompagnement	20
Glaces et sorbets (en ml)	50 à 120 pour les adolescents 50 à 150 pour les adultes
Desserts contenant plus de 60% de fruits	80 à 100
JUS DE FRUITS (en ml)	/
PETIT DEJEUNER, GOÛTER, COLLATION (enfants, adolescents et personnes âgées en institution)	
Pain	80
Céréales	50 à 60
Pâtisseries sèches (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	50
Pâtisserie type quatre quart	60 à 80
Confiture, chocolat, miel, crème de marron, nougat, pâte de fruit	30
Fruit cru	100 à 150
Fruit cuit	100 à 150
Fruits secs	30
Lait demi-écrémé du petit déjeuner (en ml)	250
Lait demi-écrémé du goûter (en ml)	250
Jus de fruits pur jus, sans sucre ajouté (en ml)	200
Yaourts et autres laits fermentés	100 à 125
Fromage blanc	90 à 120
Fromage	16 à 40
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	100 à 120
Lait infantile ou équivalent (en ml)	/
Beurre	16



Organisation et production culinaire

4.G.E.M.R.C.N. 2013 - Fréquence

FRÉQUENCE au moins pour 20 repas ^{(1) (2) (3)}	
Entrées contenant plus de 15% de lipides	4/20 max
Crudités de légumes, de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	10/20 min
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides	4/20 max
Plats protidiqes ayant un rapport P/L < 1	2/20 max
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson et ayant un P/L > 2	4/20 min
Viandes non hachées de boeuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie.	4/20 min
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 denrée protidique des plats composés.	Enf/ ados : 3/20 max Adulte/ PA : 4/20 max
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes.	10/20*
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales.	10/20*
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion ⁽⁴⁾ .	8/20 min
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion ⁽⁴⁾ .	4/20 min
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion.	6/20 min
Desserts contenant plus de 15 % de lipides.	3/20 min
Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides.	4/20 min
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté ⁽⁵⁾ .	8/20 min

(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. Seules les cases non grisées sont pertinentes.

(2) Ces fréquences s'appliquent aux menus servis dans toutes les structures publiques de restauration (professionnelle, éducative, de soins, militaire, carcérale, etc.).

(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.



Fiche de sortie de stock

Quelques conseils

Remplir le tableau :

- 1- Saisir le NOM du Lycée
- 2- Saisir le NOM du Chef de Cuisine et du Magasinier
- 3- Saisir les Effectifs Prévisionnels du Déjeuner et du Dîner

Importer les données de la «Fiche de Production» sur la «Fiche de Sortie de Stock Alimentaire» :

- 1- Copier les cellules de A5 à D5 sur la hauteur nécessaire
- 2- Coller ces cellules sur la «Fiche de Sortie de Stock Alimentaire»

Importer les données de la fiche «Menu» sur la «Fiche de Sortie de Stock Alimentaire» :

- 1- Copier les cellules de A7 à E7 sur la hauteur nécessaire
- 2- Coller ces cellules sur la «Fiche de Sortie de Stock Alimentaire»

2.Fiche de Production Culinaire

FICHE DE SORTIE DE STOCK ALIMENTAIRE							
LYCÉE				01/09/2015			
Chef de cuisine				Magasinier			
Déjeuner		Effectif		Dîner		Effectif	
Matières Premières	Qté/pers	Cde	Sortie	Matières Premières	Qté/pers	Cde	Sortie



Plan menu vierge

1. Quelques conseils

Remplir le tableau :

- 1- Elaborer le Plan Menu conformément au Plan Alimentaire Annuel Optimisé
- 2- Saisir les Effectifs Prévisionnels du Déjeuner et du Dîner
- 3- Optimiser la qualité rédactionnelle
- 4- Valoriser le travail réalisé en cuisine

Exporter les données de la fiche «Menu» vers la «Fiche de Sortie de Stock Alimentaire» :

- 1- Copier les cellules de A8 à E8 sur la hauteur nécessaire
- 2- Coller ces cellules sur la «Fiche de Sortie de Stock Alimentaire»

2. Plan menu vierge

SEMAINE 1			
Lundi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Mardi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Mercredi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Jeudi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Vendredi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>



Plan menu vierge

2. Plan menu vierge (suite)

SEMAINE 2			
Lundi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Mardi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Mercredi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Jeudi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Vendredi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>



Plan menu vierge

2. Plan menu vierge (suite)

SEMAINE 3			
Lundi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Mardi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Mercredi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Jeudi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Vendredi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>



Plan menu vierge

2. Plan menu vierge (suite)

SEMAINE 4			
Lundi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Mardi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Mercredi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Jeudi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Vendredi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>



Plan menu vierge

2. Plan menu vierge (suite)

SEMAINE 5			
Lundi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Mardi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Mercredi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Jeudi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Vendredi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>



Plan menu vierge

2. Plan menu vierge (suite)

SEMAINE 6			
Lundi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Mardi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Mercredi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Jeudi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Vendredi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>



Plan menu vierge

2. Plan menu vierge (suite)

SEMAINE 7			
Lundi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Mardi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Mercredi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Jeudi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Vendredi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>



Plan menu vierge

2. Plan menu vierge (suite)

SEMAINE 8			
Lundi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Mardi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Mercredi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Jeudi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>
Vendredi			
Déjeuner	<i>Effectif</i>	Dîner	<i>Effectif</i>



Tableau des 14 allergènes

source D.G.C.C.R.F, ministère de l'économie

Liste des allergènes	Exclusions
Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamul ou leurs souches hybridées) et produits à base de ces céréales	<ul style="list-style-type: none"> • Sirops de glucose à base de blé, y compris le dextrose • Maltodextrines à base de blé • Sirops de glucose à base d'orge • Céréales utilisées pour la fabrication de distillats ou d'alcool éthylique d'origine agricole pour les boissons spiritueuses et d'autres boissons alcooliques
Crustacés et produits à base de crustacés	
Oeufs et produits à base d'oeufs	
Poissons et produits à base de poissons	<ul style="list-style-type: none"> • Célatine de poisson utilisée comme support pour les préparations de vitamines ou de caroténoïdes ou ichtyocolle utilisée comme agent de clarification dans la bière et le vin
Arachides et produits à base d'arachide	<ul style="list-style-type: none"> • Arachides et produits à base d'arachides
Soja et produits à base de soja	<ul style="list-style-type: none"> • Huile et la graisse de soja entièrement raffinées • Toxophérols mixtes naturels • Phytostérols et esters de phytostérol dérivés d'huiles végétales de soja • Ester de stanol végétal produit à partir de stérols dérivés d'huiles végétales de soja
Lait et produits à base de lait (y compris de lactose)	<ul style="list-style-type: none"> • Lactosérum utilisé pour la fabrication de distillats alcooliques, y compris d'alcool éthylique d'origine agricole • Lactitol
Fruits à coques (amandes, noisettes, noix, noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistache) et produits à base de ces fruits	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits à coques utilisées pour la fabrication de distillats alcooliques, y compris d'alcool éthylique d'origine agricole
Céleri et produits à base de céleri	
Moutarde et produits à base de moutarde	
Graines de sésame et produits à base de graines de sésames	
Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10mg/l (exprimées en SO ₂)	
Lupin et produits à base de lupin	
Mollusques et produits à base de mollusques	



Maîtrise synthétique de la sécurité alimentaire générale DDCSPP

Références réglementaires : les textes sont consultables sur le site www.agriculture.gouv.fr

- Règlement (CE) n° 178/2002 du 28/01/2002 établissant les principes généraux et les prescriptions générales de la législation alimentaire, instituant l'autorité européenne de sécurité des aliments et fixant les procédures relatives à la sécurité des denrées alimentaires
- Règlement (CE) n° 852/2004 du 29/04/2004 relatif à l'hygiène des denrées alimentaires
- Règlement (CE) n° 2073/2005 du 15 novembre 2005 concernant les critères microbiologiques applicables aux denrées alimentaires
- Règlement (CE) N° 931/2011 du 19 septembre 2011 relatif aux exigences de traçabilité définies par le règlement 178/2002
- Décret n° 2002-1465 du 17/12/2002 relatif à l'étiquetage des viandes bovines dans les établissements de restauration
- Arrêté ministériel du 21/12/2009 relatif aux règles sanitaires applicables aux activités de commerce de détail, d'entreposage et de transport de produits d'origine animale et denrées alimentaires en contenant

La réglementation européenne actuellement en vigueur définit des objectifs à atteindre en matière de sécurité alimentaire, et fixe une obligation de résultat aux exploitants. L'exploitant d'une restauration collective peut pour atteindre ces objectifs s'appuyer sur des guides de bonnes pratiques d'hygiène dont la liste est consultable sur le site www.agriculture.gouv.fr (Espace PRO/Alimentation et IAA/Sécurité alimentaire/restauration collective ou guide de bonnes pratiques d'hygiène).

L'exploitant d'un établissement de restauration collective doit déclarer l'atelier de restauration collective à la DDCSPP du département d'implantation de l'établissement en lui faisant parvenir le formulaire CERFA 13984 qui est disponible sur www.agriculture.gouv.fr (mes démarches).

L'exploitant d'un établissement de restauration collective est responsable, même s'il a délégué les tâches liées à la restauration à un prestataire de service de la restauration collective et doit s'assurer que les locaux et les conditions de fonctionnement sont conformes aux prescriptions formulées par la réglementation dont une synthèse est présentée ci-dessous.

1. Locaux - équipements

La cuisine, la salle de restauration et les lieux de stockage des denrées doivent disposer d'équipements adaptés et contrôlés (hotte aspirante, matériels de cuisson, chambres froides, vitrines réfrigérées etc.).

Les sols, les murs et les plafonds doivent pouvoir être nettoyés et désinfectés facilement.

Un poste de lavage et de séchage hygiénique des mains, équipé d'un distributeur de savon et d'un distributeur de papier à usage unique doit être disponible dans la cuisine.

Les réceptacles à déchets doivent être adaptés et hermétiques.

Le personnel doit disposer d'un local spécifique (vestiaires) et de sanitaires réservés ne donnant pas directement sur la cuisine et équipés d'un système de nettoyage et de séchage hygiénique des mains (ex. : commande non manuelle, essuie-mains jetables etc.).

2. Personnel

• La tenue vestimentaire :

Il faut prévoir pour le personnel et tout visiteur, une tenue adaptée à la cuisine et au service : blouses propres et de couleur claire, coiffe englobant l'ensemble de la chevelure (charlotte) et chaussures réservées à usage en cuisine.

• Les règles d'hygiène élémentaires :

Il faut se laver les mains régulièrement et tout particulièrement en sortie des toilettes ou après la manipulation de surfaces sales (poubelles etc.).

• État de santé :

En cas d'infection ORL/respiratoire, la personne (au contact des denrées alimentaires) doit porter un masque, changé aussi souvent que nécessaire.

En cas de blessures ou de lésions de la peau au niveau des mains, la personne doit porter des gants et les changer autant que de besoin.

Les personnes doivent être titulaires d'un certificat d'aptitude au travail (visite médicale).

• La formation :

Le responsable doit être formé à l'application des principes HACCP.

Toute personne manipulant des denrées doit être formée aux bonnes pratiques d'hygiène et disposer d'instructions en la matière ou d'un guide de bonnes pratiques hygiéniques restaurateur par exemple.



Maîtrise synthétique de la sécurité alimentaire générale DDCSPP

3. Matières

• Les matières premières :

Les matières premières animales ou d'origine animale doivent provenir d'un établissement agréé CE (revêtues d'une marque sanitaire ovale) ou détenant une dérogation à l'agrément (la viande hachée doit provenir exclusivement d'un établissement détenteur d'un agrément communautaire pour cette activité).

Les produits doivent être contrôlés à réception (lot, n° agrément s'il y a lieu), vérification des dates limite de consommation, vérification des emballages et des températures.

Elles doivent être stockées à la température indiquée par le fournisseur (voir étiquette) et conformément à la réglementation (annexe 1).

Dans la réserve, le stockage des produits ne doit pas être fait à même le sol.

Utilisation du lait cru : il faut se fournir auprès d'un éleveur titulaire d'une autorisation délivrée par la DDCSPP et réaliser avant consommation un chauffage au moins équivalent à une pasteurisation (72°C pendant 15 sec ondes) ou l'utiliser dans des préparations culinaires subissant un traitement thermique au moins équivalent à une pasteurisation.

• Les produits finis :

Les produits doivent être stockés à température réglementaire soit >63°C pour les préparations chaudes et entre 0 et +3°C pour les préparations froides.

S'ils sont stockés non filmés, ils ne doivent pas être mélangés avec les matières premières.

• Les produits dangereux :

Les produits de nettoyage-désinfection ne doivent pas être stockés dans les locaux de manipulation des denrées. Les produits dangereux doivent être stockés dans un placard fermant à clefs.

4. Fonctionnement

• Le nettoyage et la désinfection :

Les locaux et les équipements doivent être maintenus en état de propreté.

Le nettoyage et la désinfection doivent donc être réalisés autant que de besoin et conformément aux protocoles du plan élaboré par le responsable.

• L'hygiène des manipulations des denrées :

Un respect de la séparation du circuit propre et du sale est assuré avec une marche en avant soit dans l'espace, soit dans le temps, afin d'éviter tout risque de contamination.

• La marche en avant dans l'espace :

Elle a été prévue dans la conception des locaux avec un circuit séparé entre la préparation des denrées, leur consommation et l'évacuation des déchets. Ce principe permet d'éviter le croisement des circuits propres et sales pendant l'élaboration des repas et pendant le service.

• La marche en avant dans le temps :

A défaut d'une configuration conforme des locaux utilisés, le responsable de la restauration doit, dans le cadre du fonctionnement courant, respecter la séparation entre les deux circuits en mettant en place de bonnes pratiques d'hygiène notamment avec la séparation dans le temps des activités présentant des niveaux d'hygiène différents. Les portes de communication entre des locaux propres et des locaux sales ou avec l'extérieur, doivent être fermées pendant l'élaboration des repas.

5. Exigences spécifiques

• Les plats témoins :

Des échantillons représentatifs des différents plats distribués sont prélevés en quantité suffisante (100 g minimum) et clairement identifiés. Ils doivent être conservés de 0 à +3°C au moins 5 jours après la dernière présentation aux enfants (ils ne doivent pas être congelés).

Les menus doivent être conservés. Toute modification d'une denrée doit être notifiée sur le menu.



Maîtrise synthétique de la sécurité alimentaire générale DDCSPP

5. Exigences spécifiques (suite)

• Indication de l'origine de la viande bovine :

Elle doit être affichée avec le menu et libellée comme suit :

- soit « origine : (nom du pays) » lorsque la naissance, l'élevage et l'abattage ont lieu dans le même pays ;
- soit « Né et élevé : (nom du pays de naissance et nom du pays d'élevage) » et « abattu : (nom du pays d'abattage) » si les pays sont différents.

Elle concerne les plats contenant des viandes bovines sous forme de viande en morceaux (steaks, rôtis, bœuf bourguignon etc.) ainsi que les steaks hachés pur bœuf et le veau (ne concerne pas les raviolis, hachis Parmentier, bolognaise etc.).

• Les steacks hachés :

Ils doivent provenir d'un établissement titulaire d'un agrément communautaire pour cette activité (conditionnement portant une marque sanitaire ovale). Ils doivent être cuits à cœur (la viande ne doit plus être rosée à cœur).

• Les excédents :

Les excédents des plats prévus au menu du jour, non servis aux consommateurs, peuvent être présentés le lendemain pour autant que leur salubrité soit assurée, que soit mis en œuvre un moyen d'identification de la date de fabrication des plats correspondants et qu'ils maintenus en température entre 0 et +3°C.

Dans les offices satellites, seules peuvent être conservés jusqu'à la date d'utilisation indiquée, les préparations culinaires qui n'ont pas été déconditionnées et ont été maintenues en température entre 0 et +3°C.

6. Le plan de maîtrise

Pour la mise en œuvre des bonnes pratiques d'hygiène (BPH) l'exploitant doit disposer d'un plan de maîtrise sanitaire comportant des protocoles ou plans, des instructions pour le personnel, des fiches d'enregistrement des contrôles des non-conformités et des mesures correctives.

Il est complété par un plan HACCP qui établit les dangers et détermine les étapes à risque où la mise en œuvre des bonnes pratiques d'hygiène est indispensable pour assurer la salubrité des préparations culinaires servies aux enfants. Il peut être établi par le responsable de la cantine ou s'appuyer sur les Guides de Bonnes Pratiques d'Hygiène validés. Ce plan de maîtrise comporte les protocoles suivants

• Lutte contre les nuisibles :

Un descriptif des moyens mis en œuvre pour prévenir l'introduction d'insectes ou de rongeurs dans les locaux ainsi que des mesures correctives s'il y en a, est établi.

Les animaux ne doivent pas avoir accès aux locaux de préparation et annexes.

• Plan de nettoyage et de désinfection :

Ce plan doit préciser la fréquence de nettoyage et désinfection des locaux et équipements, les produits utilisés et les personnes chargées de ces opérations. Un enregistrement est prévu au minimum pour les nettoyages et désinfections non réalisées au quotidien.

Il précise également les moyens et la fréquence de la vérification de l'efficacité de ces opérations (analyses microbiologiques sur lames de surface, autres...).

• Procédures relatives à l'hygiène du personnel :

Des instructions relatives à :

- la tenue du personnel ;
- l'hygiène corporelle ;
- l'hygiène de la manipulation des denrées ;
- autres si nécessaire ;

sont élaborées et mises clairement à la disposition du personnel ou affichées.

• Plan de formation du personnel :

Ce plan comporte au minimum :

- un livret d'accueil pour les nouveaux arrivants si nécessaire ;
- la liste et fonction des personnes ayant suivi une formation aux Bonnes Pratiques d'Hygiène (BPH) et/ou au plan HACCP
- un programme de formation continue liée à la sécurité sanitaire des aliments si nécessaire.



Maîtrise synthétique de la sécurité alimentaire générale

DDCSPP

6. Le plan de maîtrise (suite)

• Suivi médical du personnel :

Des visites médicales doivent être prévues régulièrement. Les postes de travail sont clairement définis (manipulation de denrées) et portés à la connaissance du médecin du travail.

En dehors des visites médicales, une instruction est établie pour que le personnel signale tout risque d'affectation et prenne toutes les précautions pour éviter toute contamination des denrées.

• Qualité de l'eau :

Une attestation de potabilité de l'eau ou attestation de raccordement (facture) de l'établissement au réseau public doit être établie. Si un traitement est effectué (adoucisseur...), il doit être mis en compte dans les risques liés à l'utilisation de l'eau après ce traitement.

• Procédures de traçabilité des produits :

Tout moyen (conservation des étiquettes ou registre ou autre) doit être mis en œuvre pour retrouver rapidement toutes les informations sur un aliment en cas d'intoxication alimentaire ou alerte :

- nom et adresse du fournisseur ;
- nature du produit ;
- numéro de lot et quantité livrée.

Ces informations doivent être conservées au minimum 6 mois.

• Procédure de maîtrise des températures :

Cette procédure précise :

- les températures de stockage à respecter ;
- les moyens de contrôles de la température des enceintes de stockage (chambre froide positive ou négative) mis en œuvre ;
- les fiches d'enregistrement des contrôles au minimum des non-conformités relevées et des mesures correctives mises en œuvre (quand et par qui) ;
- les mesures correctives prévues en cas de rupture de la chaîne du froid ;
- le protocole de cuisson à cœur des steaks hachés s'il y a lieu.

Des instructions précises sont établies pour le personnel.

• Procédure de contrôle de conformité à réception :

Une instruction doit être établie précisant :

- ce qui doit être vérifié (température, emballage, date limite de consommation, etc...) ;
- les critères de refus (DLC dépassée, températures à ne pas dépasser, sous-vide fuité).

• Plan HACCP :

Il consiste à établir une analyse des dangers, puis des facteurs de risque d'apparition de ces dangers dans le cadre de l'activité exercée et les moyens de prévention mis en œuvre pour réduire ces dangers à un niveau acceptable.

Ces moyens de prévention étant dans la majorité des cas la mise en œuvre des Bonnes Pratiques d'Hygiène (BPH).

• Système de vérification du plan de maîtrise sanitaire :

Un plan de vérification de l'efficacité de toutes ces mesures doit être établi en fonction de l'analyse de risque.

Pour cette vérification, un plan d'autocontrôle microbiologique est établi et mis en œuvre en fonction des dangers retenus dans le plan HACCP.

7. Que faire en cas d'une intoxication alimentaire ?

Dès qu'il a connaissance de la survenue d'un effet indésirable inhabituel pouvant être lié à la consommation d'aliments dans son établissement, chez au moins deux consommateurs, le responsable de l'établissement :

- 1) Invite les consommateurs concernés à consulter rapidement un médecin qui procèdera au diagnostic (notamment par des examens éventuels, coprologie etc.) et à leur prise en charge.
- 2) Signale sans délai cet effet indésirable inhabituel à l'Agence Régionale de Santé de la Région Auvergne et /ou à la Direction départementale de la Cohésion Sociale et la Protection des Populations.



Maîtrise synthétique de la sécurité alimentaire générale

DDCSPP

7. Que faire en cas d'une intoxication alimentaire ? (suite)

AGENCE RÉGIONALE DE LA SANTÉ	DIRECTION DÉPARTEMENTALE DE LA COHÉSION SOCIALE ET LA PROTECTION DES POPULATIONS
Puy-de-Dôme (63)	
Tél. 04 73 74 49 00	Tél. 04 73 14 76 60
http://www.ars.auvergne.sante.fr/	http://www.puy-de-dome.gouv.fr/
60, avenue de l'Union Soviétique 63057 Clermont-Ferrand cedex 1	Avenue de l'Union Soviétique 63058 Clermont-Ferrand cedex 1
Haute-Loire (43)	
Tél. 04 71 07 24 00	Tél. 04 71 05 32 30
http://www.ars.auvergne.sante.fr/	http://www.haute-loire.gouv.fr/
8, rue de Vienne CS 70315 43009 Le Puy-en-Velay cedex	3, chemin du Fieu CS 40348 43009 Le Puy-en-Velay cedex
Allier (03)	
Tél. 04 70 48 35 16	Tél. 04 70 48 35 20
http://www.ars.auvergne.sante.fr/	Mail : ddcspp@allier.gouv.fr
20, rue Aristide Briand 03400 Yzeure	Rue Aristide Briand BP 42 03402 Yzeure
Cantal (15)	
Tél. 04 63 27 30 00	Tél. 04 71 64 33 83
http://www.ars.auvergne.sante.fr/	Mail : ddcspp@cantal.gouv.fr
13, place de la paix BP n° 40515 15005 Aurillac cedex	BP 739 15007 Aurillac cedex

3) Afin de faciliter l'enquête des services officiels, l'exploitant tient à leur disposition les renseignements nécessaires à l'enquête épidémiologique, notamment les menus effectivement servis ainsi que les plats témoins des repas ayant précédé la survenue des symptômes.

8. Cas particuliers

• Les pique-niques :

Tous les produits alimentaires doivent être transportés correctement emballés. Si le pique-nique est transporté dans le sac à dos, il faut prévoir des denrées non périssables ou stabilisées (pain, produits secs, produits fumés, conserves, chips, fruits...).

Pour **les produits frais nécessitant une conservation au froid** tel que jambon, poulet, salade composée, fromage..., il faut :

- disposer de conteneurs isothermes tels que glacières avec plaques eutectiques pour obtenir une température comprise entre 0 et 3°, relever les températures de départ et à l'arrivée.
- que les conteneurs soient lavés et désinfectés après chaque utilisation (protocole de nettoyage désinfection à écrire).



Maîtrise synthétique de la sécurité alimentaire générale

DDCSPP Annexe 1

NATURE DES DENRÉES	TEMPÉRATURE DE CONSERVATION AU STADE DE L'ENTREPOSAGE OU DU TRANSPORT	TEMPÉRATURE DE CONSERVATION DANS LES ÉTABLISSEMENTS DE REMISE DIRECTE OU DE RESTAURATION COLLECTIVE
TEMPÉRATURE MAXIMALE DES DENRÉES CONGELÉES		
Toutes denrées surgelées au sens du décret n° 64-949 du 9 septembre 1964 modifié.	- 18° C*	- 18° C
Glaces, crèmes glacées, sorbets	- 18° C*	- 18° C
Viandes hachées, préparations de viandes	- 18° C*	- 18° C
Viandes séparées mécaniquement	- 18° C*	- 18° C
Oeufs liquides congelés destinés à la fabrication des ovoproduits	- 18° C*	
Produits de la pêche congelés	- 18° C*	- 18° C
Poissons entiers congelés en saumure destinés à la fabrication de conserves	- 9° C*	- 9° C
Autres aliments congelés	- 12° C	- 12° C
<i>N.B. : La température indiquée est la température maximale de la denrée sans limite inférieure. * Les températures du règlement (CE) n° 853/2004 s'appliquent dans ce cas sans possibilité de dérogation.</i>		
TEMPÉRATURE MAXIMALE DES DENRÉES RÉFRIGÉRÉES		
Viandes hachées	+ 2° C*	+ 2° C
Abats	+ 3° C*	+ 3° C
Préparations de viandes	+ 4° C*	+ 4° C
Viandes séparées mécaniquement	+ 2° C*	+ 2° C
Viandes de volailles, lapins, rongeurs, gibiers d'élevage, gibiers à plume	+ 4° C*	+ 4° C
Viandes d'animaux de boucherie, viandes de gibier ongulé	+ 7° C*	+ 7° C pour les carcasses entières + 4° C pour les morceaux de découpe
Produits de la pêche	+ 2° C*	+ 2° C
Oeufs (cas général)	Au sec et à l'abri du soleil et de préférence à température constante **	Au sec et à l'abri du soleil et de préférence à température constante **
Oeufs réfrigérés	+ 5° C**	+ 5° C**
Oeufs liquides desintés à la fabrication des ovoproduits	+ 4° C*	
Ovoproduits à l'exception des produits UHT	+ 4° C	+ 4° C
Lait cru, destiné à la consommation dans l'état	+ 4° C	+ 4° C
Lait pasteurisé	Température définie sous la responsabilité du fabricant	Température définie sous la responsabilité du fabricant
Lait destiné à l'industrie	+ 10° C*	
Fromages affinés	Température définie sous la responsabilité du fabricant	Température définie sous la responsabilité du fabricant
Autres denrées très périssables	Température définie sous la responsabilité du fabricant	+ 4° C
Autres denrées périssables	Température définie sous la responsabilité du fabricant	+ 8° C
Repas élaborés à l'avance livrés en liaison froide	+ 3° C	+ 3° C
<i>N.B. : La limite inférieure de conservation des denrées réfrigérées doit se situer à la température débutante de congélation propre à chaque catégorie de produits * Les températures du règlement (CE) n° 853/2004 s'appliquent dans ce cas sans possibilité de dérogation. ** Les températures du règlement (CE) n° 1907/90 et 2295/2003 s'appliquent dans ce cas sans possibilité de dérogation</i>		
TEMPÉRATURE MINIMALE EN LIAISON CHAUDE		
Plats cuisinés ou repas remis ou livrés chauds au consommateur		+ 63° C



La conception des locaux Cuisines

Guide de bonnes pratiques : Référentiel de programmation travaux et équipements de restauration collective dans les Établissements Publics Locaux d'Enseignement - Avril 2011

Participants :

- M. Mickaël BRENAS, Responsable hygiène sécurité (DGARMG)
- M. René FAVY, Technicien restauration au CR Au vergne (DGARMG)
- Mme Lydie CHARDERON, Chef du Pôle Équipement (DGAPLGE)
- Mme Grecia GRACIA, Chef du Pôle Travaux (DGAPLGE)
- Mme Delphine ERAUD, Médecin du Travail (DGARMG)
- M. Louis DE ARAUJO, animateur Ergonomie (DGARMG)
- M. Bernard VERON, Cuisiniste
- M. Ludovic TARRADE, Technicien ÉQUIPEMENT (DGAPLGE)
- M. Bernard SAUPIQUET, Chef cuisinier lycée
- M. Christophe VORILLON, Chef cuisinier lycée
- M. Christophe HERZOG, Chef cuisinier lycée
- M. Reynald LEFEVRE, Chef cuisinier lycée

Conduit par la Direction des Ressources Humaines en 2007, l'état des lieux santé sécurité des agents des lycées soulignait la nécessité d'intégrer les conditions de travail dans une approche préventive, de formaliser l'approche participative et la prise en compte ergonomique. Dans cette optique, le Plan d'Actions Santé Sécurité Hygiène 2008-10 validé en CHS et véritable feuille de route de notre politique de gestion des risques professionnels, consacrait cette volonté au travers des points :

- 9.1 : Rédaction d'une procédure renforçant le dialogue usager/maître d'oeuvre/maître d'ouvrage (pour tout projet de restructuration importante lycée/construction lycée).
- 9.2 : Mise en place de référentiels santé sécurité bâtiment à intégrer dans le cadre de la procédure précédente.

Fort de l'expérience réussie dans le cadre du programme cité, le nouveau plan d'actions 2011-13 a renforcé cette volonté d'oeuvrer à l'élaboration de nouveaux référentiels de locaux.

Le référentiel ici présenté concerne la programmation cuisine collective dans les établissements publics locaux d'enseignements publics locaux d'enseignement. Une grande partie des prescriptions sont issues de l'analyse du code du travail / code de la santé publique / Règlement Européen et des normes ad-hoc (juridiquement opposables ou non) notamment :

- La restauration collective aide au repérage des risques professionnels (INRS);
- Référentiel de programmation des outils de restauration dans les lycées (Région PACA)
- Guide de bonnes pratiques divers.

Préambule

• L'application des principes généraux de prévention inscrits dans le code du travail

Lors de la conception d'un outil de restauration, la logique d'application des 6 premiers principes généraux de prévention consacré par l'article L 4121-1 du code du travail est une priorité :

- Éviter les risques : supprimer le danger ou l'exposition à celui-ci.
- Évaluer les risques qui ne peuvent pas être évités. Apprécier leur nature et leur importance
- Combattre les risques à la source : intégrer la prévention dès la conception des équipements, des modes opératoires et des lieux de travail.
- Adapter le travail à l'homme : concevoir les postes de travail et choisir les équipements, les méthodes de travail et de production pour limiter notamment le travail monotone, cadencé ou pénible.
- Tenir compte de l'évolution de la technique : assurer une veille pour mettre en place des moyens de prévention adaptés, en prenant en considération les effets sur l'organisation.
- Remplacer ce qui est dangereux par ce qui ne l'est pas ou par ce qui l'est moins

• Etendue du référentiel

Ce référentiel ne s'applique qu'aux zones de restauration de type self et non au service dit à table. Néanmoins pour ce dernier, il peut constituer une référence.

Ce référentiel ne traite pas des problématiques zone de distribution/salle de restauration mais aborde le processus de travail depuis la zone livraison jusqu'à la zone production.



La conception des locaux Cuisines

• Interactions du présent référentiel

Afin d'être le plus exhaustif dans l'analyse des conditions de travail des agents, la lecture du présent document se doit d'être combiné avec l'analyse des référentiels suivants :

- Référentiel vestiaire/bureau/local de repos
- Référentiel plonge/laverie
- Référentiel entretien des surfaces et maintenance 1^{er} niveau des bâtiments

A ce titre, les commentaires suivants peuvent être apportés quant aux interactions citées :

ESPACE	RÉFÉRENTIEL	COMMENTAIRES
Vestiaires	Référentiel vestiaire / bureau / local de repos Ensemble du document	Dans la mesure du possible, les vestiaires doivent être propres à l'équipe cuisine. Il est conçu de manière à ce que l'ensemble du personnel (y compris personnel du service entretien mis à disposition) puisse l'utiliser. Les laves mains sont à commande non manuelle.
Reserves entretien	Référentiel entretien des surfaces et maintenance 1 ^{er} niveau des bâtiments page 4	
Local de repos	Référentiel vestiaire / bureau / local de repos page 4	Le local de repos peut-être mutualisé avec les autres services si le respect de la marche en avant et du non entrecroisement des circulations dites sales et propres est une réalité.
Bureau	Référentiel vestiaire / bureau / local de repos page 4	Le bureau du chef cuisinier et du magasinier peut-être mutualisé si ces derniers conservent des espaces de travail séparés.
Local entretien surface	Référentiel entretien des surfaces et maintenance 1 ^{er} niveau des bâtiments pages 5 à 11.	
Déchets stockage intérieur	Référentiel entretien des surfaces et maintenance 1 ^{er} niveau des bâtiments page 8	Possibilité de réfrigérer la zone à étudier en fonction des contraintes (quantité produite, enlèvement...) Une attention particulière sera accordée à la ventilation haute et basse (voir le référentiel plonge).
Déchets stockage extérieur	Référentiel entretien des surfaces et maintenance 1 ^{er} niveau des bâtiments page 8	Possibilité de réfrigérer la zone à étudier en fonction des contraintes (quantité produite, enlèvement...) Une attention particulière sera accordée à la ventilation haute et basse (voir le référentiel plonge).
Plonge «petite et grosse»	Référentiel plonge / laverie Ensemble du document	



La conception des locaux Cuisines

Partie 1 : réception

• Section 1 : quai de réception

Bonne pratique 1 : surface et types de revêtement

Le sol doit être facilement nettoyable et non glissant dans des conditions d'utilisation normale. A minima le béton brut est accepté sous réserve du respect des critères cités.

L'annexe 1 donne les surfaces indicatives fonction de l'effectif rationnaire.

Bonne pratique 2 : éclairage

Un éclairage extérieur non éblouissant, est prévu.

Bonne pratique 3 : transbordement/rampe/type de quai

Dans le cadre des constructions neuves ou des restructurations des services de restauration, on s'orientera vers des quais où le transbordement s'effectue par l'arrière des véhicules. Lorsque des déchargements latéraux s'avèrent nécessaires, ils doivent pouvoir être mis en oeuvre dans une zone de plain-pied réservée.

Lorsqu'une rampe d'accès au bâtiment est nécessaire, elle doit avoir une pente inférieure ou égale à 5% et être dotée de protections latérales (fixe avec portillon).

Les quais devront au minimum être équipé d'un butoir et de protection contre les chutes de hauteur si dénivelé.

Bonne pratique 4 : couverture du quai

Sous réserve de justifications et dans le cadre de la concertation, une couverture physique du quai (auvent...) contre les intempéries peut être étudiée à la demande des utilisateurs (ex : livraison très tôt sans personnel avec risque d'intempéries sur les denrées). Une attention particulière sera apportée à signalisation de la casquette de protection.

Bonne pratique 5 : chaussée au sol

Toutes les zones de circulation et de stationnement seront réalisées avec un revêtement de sol type chaussée lourde.

Bonne pratique 6 : communication/porte.

Il faut prévoir un système d'appel extérieur pour les livreurs. Dans la mesure du possible, les portes ne sont pas automatiques. Elles sont dotées d'occulus.

Bonne pratique 7 : évacuation des eaux

Les pieds de quai sont équipés d'un système d'évacuation des eaux pluviales.

• Section 2 : hall de réception

Bonne pratique 1 : constitution

La zone de réception et de contrôle doit être suffisamment large afin de permettre le stockage provisoire de plusieurs palettes dans l'attente des contrôles. Les manoeuvres avec un transpalette doivent être aisées.

Bonne pratique 2 : surface et type de revêtement

Le sol et les murs sont équipés d'un revêtement facilement nettoyable, étanche, non absorbant, résistant, imputrescible. Le tableau ci dessous évoque les possibilités :

SOL	MUR
Carrelage/résine	Béton brut sous réserve du respect des critères cités Carrelage toute hauteur

Lorsque cela est techniquement réalisable, la hauteur sous plafond est minimum de 2,3 mètre. Les murs sont dotés de cimaise et la protection des angles de ces derniers est renforcée. L'annexe 1 donne les surfaces indicatives fonction de l'effectif rationnaire.

Bonne pratique 3 : équipements mis à disposition sur la zone

L'annexe 2 donne une liste indicative d'équipements importants mis à disposition sur le secteur

Bonne pratique 4 : déchets

L'évacuation des déchets est possible via le hall de réception et le quai sous réserve du respect des principes de la marche en avant (nettoyage et désinfection de la zone à la fin de l'opération). Dans cette optique et pour faciliter le travail, un point d'eau avec centrale de désinfection sera présent sur la zone. Sous réserve de justifications et dans le cadre de la concertation, la mise en place d'un compacteur à déchets peut être étudiée à la demande des utilisateurs.



La conception des locaux Cuisines

Partie 2 : réserves alimentaires sèches et couloirs d'accès

• Section 1 : réserve alimentaire sèche

Bonne pratique 1 : emplacement

L'emplacement des réserves alimentaires sera si possible sur le même niveau que le quai de déchargement et ce afin de faciliter les manutentions. En cas d'implantation sur un niveau différent, l'espace de travail sera équipé d'un monte charge adapté au conditionnement habituel des livraisons (ex : palette).

Bonne pratique 2 : allée de circulation

Les allées de circulation doivent être dimensionnées en fonction des caractéristiques des moyens de manutention (chariot, transpalette). Les murs sont dotés de cimaises et la protection des angles de ces derniers est renforcée.

Bonne pratique 3 : rayonnage

Il est indispensable de protéger les pieds et parties basses des montants des rayonnages. Le dispositif doit assurer l'absorption des chocs appliqués accidentellement par des engins mobiles (ex : transpalette). Dans la mesure du possible, les rayonnages sont ancrés dans les murs.

Bonne pratique 4 : revêtements et surface

Les murs doivent être lisses, lavables et désinfectables, résistants aux chocs. Le revêtement du sol doit être facile à nettoyer et à désinfecter. Le tableau ci dessous évoque les possibilités :

SOL	MUR
Carrelage/résine	Béton brut peint avec couleur claire Carrelage toute hauteur

Le choix du volume de stockage doit se faire en tenant compte des charges qui seront entreposées et des fréquences d'approvisionnement. L'annexe 1 donne les surfaces indicatives fonction de l'effectif rationnaire. La totalité de la zone est nettoyable grâce à l'action de la ou les centrales de désinfection la/les plus proches.

Bonne pratique 5 : ventilation

Le local doit être correctement ventilé (ventilation basse et haute) ou VMC.

Bonne pratique 6 : eaux usées

Dans la mesure du possible, les canalisations d'eaux usées ne traverseront pas les réserves.

Bonne pratique 7 : équipements mis à disposition sur la zone

L'annexe 2 donne une liste indicative d'équipements importants mis à disposition sur la zone.

Bonne pratique 8 : rayonnage

Le système de stockage est entièrement modulables grâce notamment à des clayettes à barreaux amovibles agréées contact alimentaire et assemblable sans outil.

Ils seront constitués d'une structure (échelles et longerons) en aluminium anodisé, sur laquelle sont posées 4 niveaux de clayettes à barreaux en duraluminium, recevant le label NF «Hygiène Alimentaire».

Les caractéristiques demandées sont les suivantes :

- Assemblage longeron - poteau par emmanchement avec bride d'assemblage.
Retour d'angle sur toute la profondeur, sans poteau
- Possibilité de régler le niveau de la clayette à la hauteur désirée au pas de 150mm environ.
- Accessibilité totale des 2 côtés (pas de croisillon)
- Charge par niveau 250kg
- Profondeur 450 mm minimum
- Clayettes à barreaux en duraluminium

Bonne pratique 9 : accès à la réserve

La porte se composera d'un vantail mobile et d'un vantail semi fixe. La largeur minimum sera de 1,13 mètre.



La conception des locaux Cuisines

• Section 2 : couloir d'accès vers zone préparation

Bonne pratique 1 : revêtement et surface

Les murs doivent être lisses, lavables et désinfectables, résistants aux chocs, de couleur claire. Le revêtement du sol doit être facile à nettoyer et à désinfecter. Le tableau ci dessous évoque les possibilités :

SOL	MUR
Carrelage/résine	Cloison dite type alimentaire Carrelage toute hauteur

La totalité de la zone est nettoyable grâce à l'action de la ou les centrales de désinfection la/les plus proches. L'annexe 1 donne les surfaces indicatives fonction de l'effectif rationnaire.

Bonne pratique 2 : largeur

Les allées de circulation doivent être dimensionnées en fonction des caractéristiques des moyens de manutention (chariot, transpalette). Les murs sont dotés de cimaises et la protection des angles de ces derniers est renforcée.

Partie 3 : secteurs frigorifiques

Bonne pratique 1 : revêtement et surface

Les murs doivent être lisses, lavables et désinfectables, résistants aux chocs, de couleur claire. Le revêtement du sol doit être facile à nettoyer et à désinfecter. Le tableau ci dessous évoque les possibilités :

SOL	MUR
Carrelage/résine	Cloison dite type alimentaire Carrelage toute hauteur

La totalité de la zone est nettoyable grâce à l'action de la ou les centrales de désinfection la/les plus proches. La superficie des chambres froides sera calculée en fonction du nombre de rationnaire jour, de la situation géographique (zone de chalandage/d'approvisionnement...).

L'annexe 1 donne les surfaces indicatives fonction de l'effectif rationnaire.

Bonne pratique 2 : équipements mis à disposition sur la zone

L'annexe 2 donne une liste indicative d'équipements importants mis à disposition sur le secteur.

Bonne pratique 3 : situation

Les chambres froides seront regroupées dans le même local (bloc froid). Celui-ci devra être relativement spacieux et agencé de façon à faciliter les manutentions et l'entretien journalier.

Bonne pratique 4 : bruit

Dans la mesure du possible, les groupes produisant le froid seront placés dans un local spécifique. A défaut, la zone de stockage sera ventilé naturellement pour permettre l'évacuation de la chaleur et isolé phoniquement pour limiter les nuisances sonores. Les groupes situés à l'extérieur seront prévus en base doté d'un carénage d'usine.

Bonne pratique 5 : suivi des températures

Quelque soit la superficie des chambres froides, le suivi des températures doit être centralisé sur support informatique. Il faut prévoir un système permettant une lecture facile des courbes de températures avec la possibilité d'impression sur papier. Une alarme est obligatoire.

Bonne pratique 6 : sécurité travailleur isolé

Dans toutes circonstances, les portes pourront s'ouvrir de l'intérieur. Pour les chambres froides à température négative dont le volume est supérieur à 10m³, il est impératif d'installer une alarme sonore extérieure pouvant être commandée de l'intérieur par une personne à terre. Pour les chambres froides dont le volume est supérieur à 10m³, installer un éclairage de sécurité intérieur et un voyant extérieur indiquant la mise en service de cette éclairage.

Bonne pratique 7 : rayonnage

Le système de stockage est entièrement modulables grâce notamment à des clayettes à barreaux amovibles agréées contact alimentaire et assemblable sans outil. Ils seront constitués d'une structure (échelles et longerons) en aluminium anodisé, sur laquelle sont posées 4 niveaux de clayettes à barreaux en duraluminium, recevant le label NF «Hygiène Alimentaire».

Les caractéristiques demandées sont les suivantes :

- Assemblage longeron - poteau par emmanchement avec bride d'assemblage.
- Retour d'angle sur toute la profondeur, sans poteau
- Possibilité de régler le niveau de la clayette à la hauteur désirée au pas de 150mm environ.
- Accessibilité totale des 2 côtés (pas de croisillon)
- Minimum requis 150kg



La conception des locaux Cuisines

• Section 2 : couloir d'accès vers zone préparation (suite)

Bonne pratique 8 : équipements mis à disposition sur la zone

L'annexe 2 donne une liste indicative d'équipements importants mis à disposition sur le secteur.

Bonne pratique 9 : évaporateur

Une attention particulière sera apportée au dimensionnement des évaporateurs quant aux volumes stockés (il est plus pertinent de légèrement surdimensionner). Les évaporateurs seront traités anticorrosion de type cataphorèse

Bonne pratique 10 : volumes

Les volumes de stockage sont déterminés fonction de l'organisation de l'établissement en matière d'approvisionnement (fréquence, volume livré, zone de chalandise...).

Partie 4 : légumerie/déboîtage

• Section 1 : légumerie

Bonne pratique 1 : revêtement et surface

Les murs doivent être lisses, lavables et désinfectables, résistants aux chocs, de couleur claire. Le revêtement du sol doit être facile à nettoyer et à désinfecter.. Le tableau ci dessous évoque les possibilités :

SOL	MUR
Carrelage/résine	Cloison dite type alimentaire Carrelage toute hauteur

La totalité de la zone est nettoyable grâce à l'action de la ou les centrales de désinfection la/les plus proches.

L'annexe 1 donne les surfaces indicatives fonction de l'effectif rationnaire.

Bonne pratique 2 : équipements mis à disposition sur la zone

L'annexe 2 donne une liste indicative d'équipements importants mis à disposition sur le secteur.

Bonne pratique 3 : bacs de lavage

Les bacs de lavage sont à profondeur modulable.

• Section 2 : déboîtage/décartonnage

Bonne pratique 1 : situation

La zone des préparations préliminaires doit être située directement à la sortie des magasins alimentaires et avoir un accès direct vers le local « déchet ». Cette zone n'occupe pas un local spécifique.

Bonne pratique 2 : revêtement et surface

Les murs doivent être lisses, lavables et désinfectables, résistants aux chocs, de couleur claire. Le revêtement du sol doit être facile à nettoyer et à désinfecter.. Le tableau ci dessous évoque les possibilités :

SOL	MUR
Carrelage/résine	Cloison dite type alimentaire Carrelage toute hauteur

La totalité de la zone est nettoyable grâce à l'action de la ou les centrales de désinfection la/les plus proches.

L'annexe 1 donne les surfaces indicatives fonction de l'effectif rationnaire.

Bonne pratique 3 : équipements mis à disposition sur la zone

L'annexe 2 donne une liste indicative d'équipements importants mis à disposition sur le secteur.

Bonne pratique 4 : chariots

Les chariots sont en inox.



La conception des locaux Cuisines

Partie 5 : préparation froide

Bonne pratique 1 : revêtement et surface

Les murs doivent être lisses, lavables et désinfectables, résistants aux chocs, de couleur claire. Le revêtement du sol doit être facile à nettoyer et à désinfecter. Le tableau ci dessous évoque les possibilités :

SOL	MUR
Carrelage/résine	Cloison dite type alimentaire Carrelage toute hauteur

La totalité de la zone est nettoyable grâce à l'action de la ou les centrales de désinfection la/les plus proches. L'annexe 1 donne les surfaces indicatives fonction de l'effectif rationnaire. Dans le cas où la préparation froide est réfrigérée prévoir obligatoirement les murs et plafond en cloisons agroalimentaires.

Bonne pratique 2 : équipements mis à disposition sur la zone

Bonne pratique 2 : équipements mis à disposition sur la zone

L'annexe 2 donne une liste indicative d'équipements importants mis à disposition sur le secteur.

Bonne pratique 3 : température sur zone

La réfrigération du secteur à une température de 12°C doit être :

- Envisagée dès 600 rationnaires/repas.
- Prévues des 800 rationnaires/repas.

Bonne pratique 4 : armoires traversantes froides/chambres froides produits finis

Selon le mode de fonctionnement entre le secteur préparation et le secteur distribution lors des phases repas, l'étude des flux doit permettre d'identifier les possibilités d'avoir recours à une ou plusieurs armoires à chariots traversants (froid) ou chambres froide produits finis.

Ces équipements seront choisis en fonction des dimensions des chariots et échelles sur roue présents sur le site où nécessaires. Les échelles sont en inox avec bandage sur roue (profil embouti préféré à la soudure). Leur implantation de proximité quant à la ligne de self permettra un approvisionnement rapide des banques de distribution, une limitation des efforts de soulèvement par les opérateurs.

Afin de faciliter les conditions de circulation dans l'espace situé entre la zone préparation et la zone distribution, une bande de passage 2,5 mètre doit exister. Dès 400 rationnaires, il est préférable d'avoir des chambres froides produits finis.

Partie 6 : préparation chaude

Bonne pratique 1 : ventilation

Dans ce local une réflexion particulière sera apportée sur le système d'extraction d'air et sa compensation.

Ce système doit pouvoir assurer le transfert vers l'extérieur des chaleurs sensibles et latentes dégagées par les appareils de cuisson. Il doit permettre l'évacuation des polluants générés par la cuisson après captation et filtration de ceux-ci. Le système de commande est propre au secteur.

Bonne pratique 2 : revêtement et surface

Les murs doivent être lisses, lavables et désinfectables, résistants aux chocs, de couleur claire. Le revêtement du sol doit être facile à nettoyer et à désinfecter. Le tableau ci dessous évoque les possibilités :

SOL	MUR
Carrelage/résine	Cloison dite type alimentaire Carrelage toute hauteur

La totalité de la zone est nettoyable grâce à l'action de la ou les centrales de désinfection la/les plus proches. L'annexe 1 donne les surfaces indicatives fonction de l'effectif rationnaire.

Bonne pratique 3 : choix des appareils de cuissons

Les appareils de cuisson doivent être multifonctionnels, flexibles et simples d'utilisation.

Une préférence sera donnée pour les appareils de cuisson mobiles ou suspendus aux appareils sur socle.



La conception des locaux Cuisines

Partie 6 : préparation chaude (suite)

Bonne pratique 4 : équipements mis à disposition sur la zone

L'annexe 2 donne une liste indicative d'équipements importants mis à disposition sur le secteur.

Bonne pratique 5 : placards feux vifs

Afin de limiter les efforts de soulèvement, un point d'eau et un prise électrique sont implantés à proximité immédiate des placards feux vifs. Cette implantation a lieu dans le respect des prescriptions techniques règlementaires.

En cas d'alimentation électrique des placards feux vifs, le mode de cuisson induction est à privilégier.

Partie 7 : pâtisserie

Aucun local pâtisserie ne sera créé. Le choix a été fait de surdimensionner le secteur préparation froide afin de lui permettre d'accueillir ces opérations.

L'annexe 2 donne une liste indicative d'équipements importants mis à disposition sur le secteur.

Seules les structures de plus 800 rationnaires seront équipées d'un laminoin et table marbre de dimensions : 150cmx90cm.

Partie 8 : autres locaux

Bonne pratique 1 : local vaisselle propre

L'ensemble de la vaisselle propre est stocké dans un local dédié à cet effet. L'implantation de ce local respecte les principes de la marche en avant. Pour ce local, Les murs doivent être lisses, lavables et désinfectables, résistants aux chocs, de couleur claire. Le revêtement du sol doit être facile à nettoyer et à désinfecter.. Le tableau ci dessous évoque les possibilités :

SOL	MUR
Carrelage/résine	Cloison dite type alimentaire Carrelage toute hauteur

La totalité de la zone est nettoyable grâce à l'action de la ou les centrales de désinfection la/les plus proches.

L'annexe 1 donne les surfaces indicatives fonction de l'effectif rationnaire. Les chariots où est stocké la vaisselle propre sont dans la mesure du possible à niveau constant est équipé de housse de protection.

Partie 9 : structures batimentaires et fluides associés

• Section 1 : Equipement - Matériel

Bonne pratique 1 : ergonomie/sécurité des équipements et matériels

Le matériel sera estampillé CE et sera NF hygiène alimentaire.

Le dessus des appareils ne devra pas présenter de surface inaccessible pour un nettoyage facile et efficace.

Les angles seront rayonnés. Toutes les ferrures, garnitures, manettes de manoeuvre, seront en matière inoxydable et ne présenteront pas de saillie dangereuse. Les pieds seront fixés aux appareils de telle manière qu'il n'existe pas de recoin impossible à nettoyer. Ils auront une hauteur minimale de 15 cm entre la base horizontale de l'élément et le sol. L'acier inoxydable utilisé pour les dessus, les revêtements de façade et les côtés des appareils sera de la nuance 18-10 et aura une épaisseur de 30/10° pour le bloc cuisson et 20/10° pour le reste.

La liaison entre les appareils voisins sera assurée mécaniquement et devra permettre d'obtenir une étanchéité satisfaisante aux liquides. Les brûleurs de gaz seront conformes aux normes en vigueur. Ils devront être munis de veilleuses et de sécurité par thermocouple. Les façades et les côtés des appareils chauffants ne devront pas dépasser une température de 70 ° C et les dessus de ces mêmes appareils ne devront pas avoir une température supérieure à 100 ° C. La robinetterie sera conforme à la norme NFD 18.201.

Les tables de travail, tables du chef, bacs mobiles, échelles, ... seront en acier inoxydable CN 18-10, épaisseur 20/10. Les matériels roulants seront équipés de roulettes avec axes et roulements en acier inoxydable. Les chapes seront en matériau inoxydable, bandage anti-usure et flasques anti-fil.

Bonne pratique 2 : trancheur à jambon

Il est impératif d'utiliser des trancheurs équipés de support de lame lors du démontage et ce afin d'éviter les coupures.



La conception des locaux Cuisines

• Section 2 : Batiment et structures

Bonne pratique 1 : ergonomie/sécurité des équipements et matériels

Sauf contrainte batimentaire ou technique, les planchers ou dallages seront décaissés aux endroits des chambres froides pour obtenir un niveau fini, après isolation thermique, identique aux circulations et favoriser ainsi l'acheminement de charges mobiles dans les lieux de stockages réfrigérés.

Bonne pratique 2 : revêtement des sols et des cloisons

Les revêtements de sols et cloison présentent les caractéristiques suivantes :

- un glissement limité (coefficient de frottement $>0,3$ INRS),
- facile à nettoyer et à désinfecter.
- Les joints étanches (type époxy) ne formant pas de creux (pour carrelage).
- couleur claire
- caractéristique obligatoire suivante : U4 P4S E3 C2

Pour les cuisines situées en étage et sous réserve d'avis du contrôleur technique, il sera obligatoirement prévu une étanchéité sous revêtement. Les relevés d'étanchéité seront traités avec soins. Lorsque les murs sont recouverts de carrelage, les surfaces murales seront recouvertes de carrelage sur toute leur hauteur. Les revêtements muraux utilisés doivent être lisses, lavables et désinfectables, résistant aux chocs et de couleur claire. Les plinthes sont à gorge ou recouvrement.

Bonne pratique 3 : protections murales

Tous les angles sortants seront protégés par des cornières d'angle. De même, une attention particulière sera apportée à la protection des cloisons de type alimentaire présentes dans les zones de circulation (Fourniture et pose de lisses type PVC de 18cm de hauteur et de 2cm d'épaisseur axées à +20cm et +90cm du sol avec fixation cachée et embout de finition).

Bonne pratique 4 : portes et huisseries

Il est important de veiller au respect des points suivants :

-Fonction de l'évaluation des risques faite sur le secteur (croisement fréquent, ...), le portes peuvent être équipées d'oculus à hauteur d'yeux.

- Les bas de portes seront protégés des chocs sur une hauteur de 1 m par des plaques inox ou PVC en U.
- Des butoirs de porte seront installés pour toutes les portes butant sur un mur ou une cloison.

Les butoirs au sol sont à proscrire.

Bonne pratique 4 bis : cas des portes semi isothermes

Les portes auront les caractéristiques suivantes :

- âme polyuréthane de 40mm d'épaisseur ou polyéthylène suivant indication
- 2 faces tôle laquée alimentaire
- Jointées en pourtour
- Charnières classiques sans affaissement
- Huisserie inox
- Oculus ou non suivant l'évaluation des risques faite sur le secteur (croisement fréquent...)
- Elles seront revêtues en partie basse sur une hauteur de 1.00m d'une protection complémentaire en PVC couleur au choix de l'architecte
- Butée de porte, non fixé au sol
- Porte battante ou va et vient suivant indication

Bonne pratique 5 : les pentes

Les pentes d'écoulement des eaux sont limitées à 2% maximum

Bonne pratique 6 : dispositif d'arrêt d'urgence (vanne gaz, arrêt d'urgence...)

Ils sont accessibles et visibles et clairement indiqués.



La conception des locaux Cuisines

• Section 3 : fluides

Bonne pratique 1 : éclairage

Les locaux de travail doivent privilégier et recevoir un niveau d'éclairage naturel horizontal suffisant pour répondre aux directives du code du travail.

Le niveau d'éclairage total doit être de :

- Cuisine et zone de production = 200 lux
- Hall, réserves couloirs=120 lux

Les appareils d'éclairage seront étanches et d'entretien facile.

Bonne pratique 2 : Chauffage - Ventilation - Climatisation

Les températures à maintenir dans les locaux sont les suivantes :

- 10 à 12° C dans les zones de préparations froides.

La ventilation devra être conforme aux règlements européens 178/2002, 853/2004 et 854/2004 et sera étudiée avec le plus grand soin.

Les gaines de ventilation seront munies de trappes de nettoyage facilement accessibles. Une attention particulière sera apportée à l'équilibrage des réseaux. Il doit permettre l'évacuation des polluants générés par la cuisson après captation et filtration de ceux-ci.

Les postes de travail ne sont pas directement soumis aux courants d'airs générés par les diffuseurs et privilégier les installations de diffusion d'air à basse vitesse.

Bonne pratique 3 : évacuation

Les caniveaux de sol seront en inox et siphonnés. Ils seront en nombre suffisant et répartis judicieusement pour faciliter le lavage des sols à grande eau et leur accessibilité.

Les cuvettes de caniveaux placées devant les appareils de cuisson, plonges, machines à laver, seront de dimensions de 40 x 40 minimum. Elles seront équipées de « rehausse » pour faciliter la mise à niveau avec le carrelage tout en assurant une parfaite étanchéité au sol. Elles seront obligatoirement siphonnées et munies d'un panier à déchets amovible.

Les grilles caillebotis à maille 20 x 20 mm seront en acier inox 18-10. Les siphons seront de type à cloche à caillebotis. Ils seront en nombre suffisant et répartis judicieusement pour faciliter le lavage des sols à grande eau.

Bonne pratique 4 : prise électrique

L'implantation des prises électriques dans les locaux et sur les équipements est étudié de manière à faciliter les opérations de branchement/débranchement (ex : sur les changements d'équipement). Ces prises seront étanches IP45, dans la mesure du possible les alimentations seront encastrées afin de faciliter les opérations de nettoyage.

Bonne pratique 5 : adoucisseur

La dureté de l'eau doit être connue et analysé afin de prévoir l'implantation d'un éventuel adoucisseur. L'eau adoucie ne devra pas être distribuée au niveau des fontaines à eau et des secteurs laverie (alimentation équipements petite et grosse plonge).



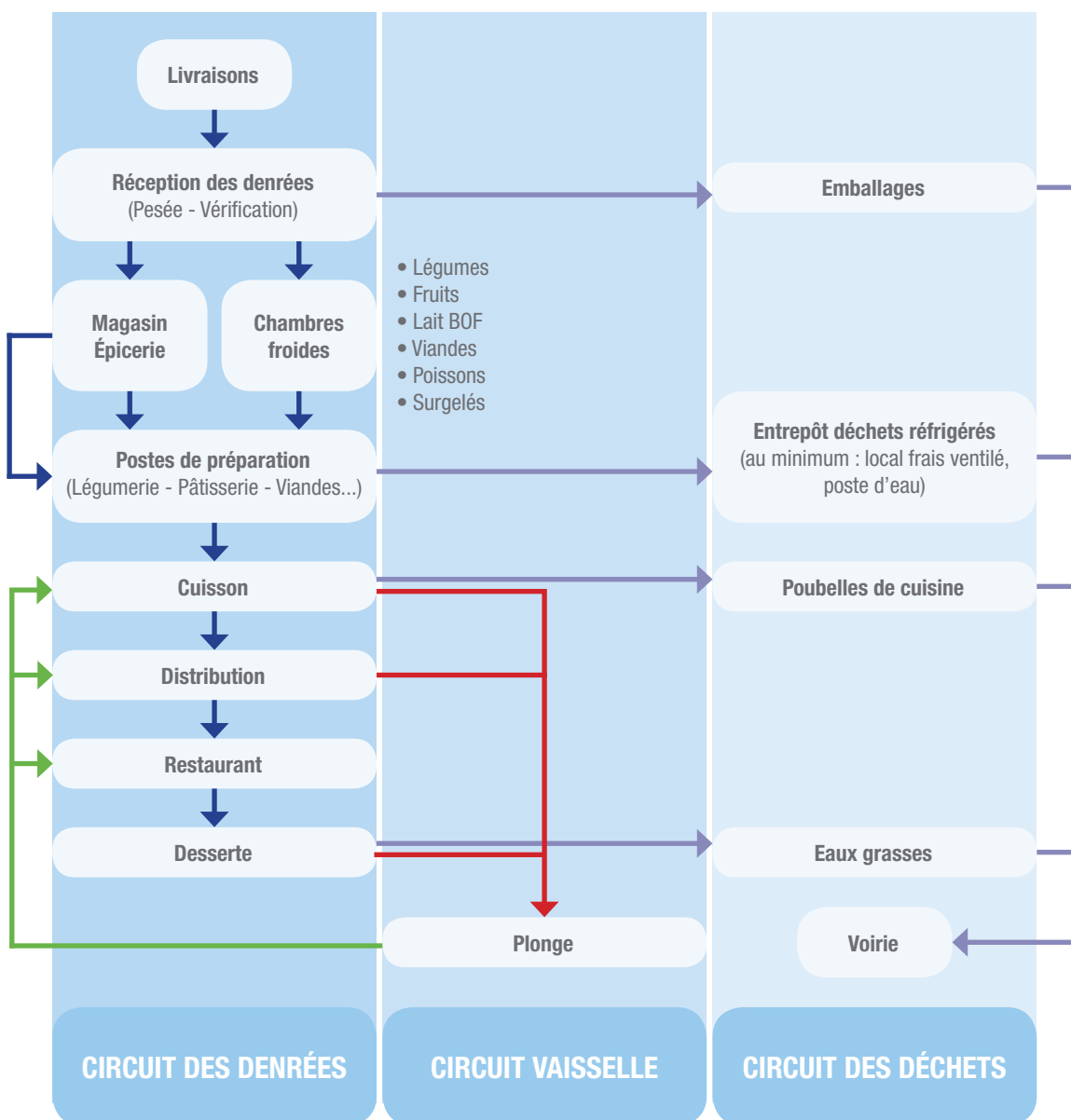
La conception des locaux Cuisines

Partie 10 : gestion des flux et respect de la marche en avant

Bonne pratique 1 : marche en avant

L'aménagement des locaux de restauration depuis la zone de livraison jusqu'à la ligne de service aux rationnaires permet l'application globale de la logique de marche en avant dans l'espace.

Ci dessous un schéma type de marche en avant



- ➡ Circuit des denrées
- ➡ Circuit des déchets
- ➡ Circuit vaisselle propre
- ➡ Circuit vaisselle sale



La conception des locaux Cuisines

Partie 10 : gestion des flux et respect de la marche en avant (suite)

Bonne pratique 2 : séparation des secteurs/non entrecroisement des circulations

L'aménagement des locaux de restauration depuis la zone de livraison jusqu'à la ligne de service aux rationnaires a lieu dans la stricte logique de séparation des secteurs facilitant :

- Le non entrecroisement des circulations des flux dits sales et propres.
- La séparation nette entre zone chaude et zone froide afin de garantir le maintien à température des produits.

Bonne pratique 3 : lave mains

Le lavage des mains réguliers est une pratique de base facile et efficace garantissant un niveau d'hygiène intéressant. Aussi, les locaux suivants seront équipés d'un lave main non manuelle :

- Réserve
- vestiaires
- Préparation froide
- Légumerie
- Zone déboîtage si non jumelé avec légumerie
- Préparation chaude
- Zone de réception

Compte tenu de la configuration des locaux (taille, respect de « la marche en avant »...), certains équipements pourront être mutualisés sur des secteurs.

Bonne pratique 4 : armoire désinfection couteaux

L'armoire de désinfection des couteaux est facilement accessible (1,5 mètre de hauteur) et est implanté dans le local préparation froide ou chaude.. Les systèmes à ultraviolets est à privilégier. Le maintien des couteaux a lieu par le système aimanté.

Partie 11 : handicap

Les lieux de travail, y compris les locaux annexes, **aménagés dans un bâtiment neuf ou dans la partie neuve** d'un bâtiment existant sont accessibles aux personnes handicapées, quel que soit leur type de handicap.

Les lieux de travail sont considérés comme accessibles aux personnes handicapées lorsque celles-ci peuvent accéder à ces lieux, y circuler, les évacuer, se repérer, communiquer, avec la plus grande autonomie possible.

Les lieux de travail sont conçus de manière à permettre l'adaptation des postes de travail aux personnes handicapées ou à rendre ultérieurement possible l'adaptation des postes de travail.

Le système d'alarme sonore prévu pour l'évacuation est complété par un ou des systèmes d'alarme adaptés au handicap des personnes concernées employées dans l'entreprise en vue de permettre leur information en tous lieux et en toutes circonstances.



La conception des locaux Cuisines

Annexe 1 : tableau indicatifs des surfaces par type de locaux de restauration

LOCAUX	TEMPÉRATURE	SURFACE EN M² EN FONCTION DU NOMBRE DE RATIONNAIRES					
		200 à 400	400 à 600	600 à 800	800 à 1000	1000 à 1200	1200 à 1400
Réserve épicerie	/	15	20	20	25	30	40
Chambre froide «négatif» avec sas	-20° / -22° C	5 à 10	12	15	20	20	25
Chambre froide «viande»	+1° / +3° C	05	08	08	10	10	15
Chambre froide «BOF»	+2° / +4° C	5 à 10	10	10	15	15	15
Chambre froide réserve légume	+6° / +8° C	5 à 10	10	10	15	15	15
Légumerie	/	12	15	20	20	20	20
Préparation froide / pâtisserie	+12° C	15	20	25	35	35	35
Préparation chaude	/	20	30	40	40-45	50	65-70
Local vaisselle propre	/	08	10	10	15	15	15

Annexe 2 : référentiel des équipements restauration collective fonction du nombre de rationnaires

En vert, les équipements contribuant particulièrement au développement des préparations fraîches et bio.

MATÉRIEL	NOMBRE DE REPAS SERVICE					
	200 à 400	400 à 600	600 à 800	800 à 1000	1000 à 1200	1200 à 1400
Hall de réception						
Balance électronique	1	1	1	1	1	1
Transpalette	1	1	1	1	1	1
Réserves alimentaires						
Rayonnage polyéthylène à clayettes mobiles	PM	PM	PM	PM	PM	PM
Stockage frigorifique						
Chambre froide positive BOF	1	1	1	1	1	1
Chambre froide positive fruit/légume	1	1	1	1	1	1
Chambre froide positive viande	1	1	1	1	1	1
Chambre froide négative	1	1	1	1	1	1
Légumerie / déboitage						
Éplucheuse 15kg sur piétement avec filtre intégré	1					
Éplucheuse 25kg sur piétement avec filtre intégré		1	1	1	1	1
Essoreuse 65L	1	1	1	1	1	1
Table de travail mobile en inox	1	2	2	3	3	3
Bac douche plus douchette	1	1	1	1	1	1
Chariot mobile avec rayon	1	1	1	1	1	1
Meuble de rangement ustensiles	1	1	1	1	1	1
Bac de stockage inox mobile	1	2	2	3	3	3
Ouvre-boîte électrique	1	1	1	1	1	1



La conception des locaux Cuisines

Annexe 2 : référentiel des équipements restauration collective fonction du nombre de rationnaires (suite)

En vert, les équipements contribuant particulièrement au développement des préparations fraîches et bio.

MATÉRIEL	NOMBRE DE REPAS SERVICE					
	200 à 400	400 à 600	600 à 800	800 à 1000	1000 à 1200	1200 à 1400
Préparation froide / pâtisserie						
Armoire à stériliser les couteaux fermant à clef	1	1	1	1	1	1
Coupe légumes	1	1	1	1	1	1
Trancheur	1	1	1	1	1	1
Cutter	1	1	1	1	1	1
Table fixe (rayonnage barreau)	1	1	1	1	1	1
Table mobile	1	2	2	3	3	3
Batteur mélangeur à variation de vitesse 40L sur pied sans prise d'accessoire	1	1				
Batteur mélangeur à variation de vitesse 60L sur pied sans prise d'accessoire			1	1	1	1
Laminoir électrique inox				1	1	1
Marbre (1,5m x 0,9m)				1	1	1
Armoire murale	1	1	1	1	1	1
Armoire frigorifique 650L	1	1	1			
Armoire frigorifique 1300L à échelles				1	1	1
Production chaude						
Appareil multifonctions (marmite / bain marie 150lt)	1	2	2	3	3	3
Sauteuse basculante multifonction 50dm ²	1	2	2	3	3	4
Sauteuse basculante multifonction 80dm ²						
Friteuse zone froide relevage automatique des paniers 25lt	2	3	4	4	5	6
Four mixte 10 niveaux GN1/1 Four mixte 20 niveaux GN1/1 Four mixte 10 niveaux GN2/1 Four mixte 20 niveaux GN2/1	1	2	3	3	3	4
Feux vifs (2) avec bac à eau et 1 prise de courant	1	2	2	2	2	2
Plan neutre avec robinet de puisage	1	1	1	1	1	1
Plan neutre			1	1	1	1
Armoire frigorifique 650lt	1	1	1	1	1	1
Cellule de refroidissement à chariot de four GN1/1	1	1	1			
Cellule de refroidissement à chariot de four GN2/1				1	1	1
Balance 15kg inox compacte	1	1	1	1	1	1
Table de chef adossée	1	1	1	1	1	1
Table de travail mobile en inox	1	2	3	4	4	4
Armoire froide positive de jour	1	1	1	1	1	1



La conception des locaux Cuisines

Annexe 2 : référentiel des équipements restauration collective fonction du nombre de rationnaires (suite)

En vert, les équipements contribuant particulièrement au développement des préparations fraîches et bio.

MATÉRIEL	NOMBRE DE REPAS SERVICE					
	200 à 400	400 à 600	600 à 800	800 à 1000	1000 à 1200	1200 à 1400
Production chaude (suite)						
Bac inox mobile	1	2	2	3	3	3
Échelle de stockage avec grille (25% des échelles sont équipés de housse)	2	4	6	8	8	8
Poubelle mobile	1	1	1	1	1	1
Armoire coulissante pour matériels suspendus	1	1	2	2	2	2
Armoire mobile de maintien à température 20 niveaux	1	2	2	2	2	2

PETITS ÉQUIPEMENTS Ils doivent être achetés par l'établissement (non fournis par la collectivité)	NOMBRE DE REPAS SERVICE			
	200 à 400	400 à 600	600 à 800	800 à 1000
Secteur légumerie				
Bacs de stockage en plastique (couverture)	4	6	8	10
Planche à découper	2	2	2	3
Couteaux d'office	3	4	5	6
Économe	2	3	3	4
Canneleur	1	1	1	1
Vide pommes	1	1	1	1
Araignée	1	1	2	2
Passoires (grand modèle)	1	2	3	4
Passoires (petit modèle)	1	2	3	4
Fusil	1	1	1	1
Coupe citron	1	1	1	1
Coupe tomate	1	1	1	1
Secteur préparations chaudes				
Girafe	1	1	1	1
Planche à découper	2	3	4	5
Couteaux GM	3	5	6	8
Fusil	1	2	2	2
Poêles	2	3	4	4
Louches	2	3	4	6



La conception des locaux Cuisines

Annexe 2 : référentiel des équipements restauration collective fonction du nombre de rationnaires (suite)

En vert, les équipements contribuant particulièrement au développement des préparations fraîches et bio.

PETITS ÉQUIPEMENTS Ils doivent être achetés par l'établissement (non fournis par la collectivité)	NOMBRE DE REPAS SERVICE			
	200 à 400	400 à 600	600 à 800	800 à 1000
Secteur préparations chaudes (suite)				
Écumoire	2	2	4	6
Corne	2	3	4	5
Passoires	2	3	4	5
Cul-de-poule	2	3	4	6
Araignée	1	2	2	2
Décalitre	1	1	1	1
Rondeau	1	2	3	4
Casseroles	2	4	5	6
Fouets	2	3	3	4
Spatules	2	2	3	4
Pinceaux	1	2	2	2
Fourchette à viande	2	2	3	4
Chinois	1	2	3	4
Douille avec poche ou poche jetable	2	4	6	8

Annexe 3 : référentiel technique des équipements restauration collective

FOUR MIXTE ÉLECTRIQUE	FOUR MIXTE GAZ
<p>Construction en inox 18/10</p> <p>Régulation par thermostat et affichage électronique digital</p> <p>Douchette de nettoyage intégrée sur enrouleur</p> <p>Programmation HACCP</p> <p>Electrique</p> <p>Possibilité de 5 fonctions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • air pulsé, • vapeur, • combinaison air pulsé/vapeur, • remise en température avec limiteur température (vapeur), • cuisson sous vide. <p>Ventilation alternée</p> <p>Sonde de température à coeur</p> <p>Générateur de vapeur intégré à remplissage automatique</p> <p>Production de vapeur par chaudière</p> <p>Réglage de l'hygrométrie dans l'enceinte de cuisson</p> <p>Prise de raccordement pour enregistrement de température</p> <p>Auto nettoyage de l'enceinte</p> <p>Espacement entre les niveaux de 65mm minimum</p> <p>Support four avec rangement bas et sur piétements réglables par vérins ou chariot monobloc</p> <p>Marquage CE</p>	<p>Construction en inox 18/10</p> <p>Régulation par thermostat et affichage électronique digital</p> <p>Douchette de nettoyage intégrée sur enrouleur</p> <p>Programmation HACCP</p> <p>Electrique</p> <p>Possibilité de 5 fonctions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • air pulsé, • vapeur, • combinaison air pulsé/vapeur, • remise en température avec limiteur température (vapeur), • cuisson sous vide. <p>Ventilation alternée</p> <p>Sonde de température à coeur</p> <p>Générateur de vapeur intégré à remplissage automatique</p> <p>Production de vapeur par chaudière</p> <p>Réglage de l'hygrométrie dans l'enceinte de cuisson</p> <p>Prise de raccordement pour enregistrement de température</p> <p>Auto nettoyage de l'enceinte</p> <p>Espacement entre les niveaux de 65mm minimum</p> <p>Support four avec rangement bas et sur piétements réglables par vérins ou chariot monobloc</p> <p>Marquage CE</p>



La conception des locaux Cuisines

Annexe 3 : référentiel technique des équipements restauration collective (suite)

SAUTEUSE BASCULANTE MULTIFONCTION ELECTRIQUE	SAUTEUSE BASCULANTE MULTIFONCTION GAZ
<p>Marquage CE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauteuse multifonction électrique • Cuve rectangulaire en acier inoxydable à angles arrondis • Élément de chauffe solitaire de la cuve lors du basculement de celle-ci • les appareils seront entièrement construits en acier inoxydable de qualité minimale 18/10 épaisseur 30/10, y compris les châssis et reposeront au sol par l'intermédiaire de piétements inoxydables, réglables en hauteur, ou seront suspendus • couvercle en acier inoxydable 18/10, épaisseur 30/10, articulé et équilibré • basculement de la cuve motorisé • douchette de nettoyage • 2 modes de cuisson minimum : <ul style="list-style-type: none"> • sauté et rissolage • cuisson par bain et en mijoté • descente et relevage automatique des paniers de cuisson (paniers à pâtes) 	<p>Marquage CE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauteuse multifonction à gaz • Cuve rectangulaire en acier inoxydable à angles arrondis • Brûleur multi rampes solitaire de la cuve lors du basculement de celle-ci • un micro-rupteur de sécurité doit contrôler l'extinction et la mise en service de la chauffe lors du basculement de la cuve • le brûleur multi rampes tous gaz doit être en acier inoxydable, commandé par un bloc gaz avec sécurité par détection de flammes, commandé par thermostat • cheminée en acier inoxydable 18/10 avec doublure intérieure, assurant l'évacuation des gaz brûlés en conformité avec les normes d'hygiène et de combustion • les appareils seront entièrement construits en acier inoxydable de qualité minimale 18/10 épaisseur 30/10, y compris les châssis et reposeront au sol par l'intermédiaire de piétements inoxydables, réglables en hauteur, ou seront suspendus • douchette de nettoyage • 2 modes de cuisson minimum : <ul style="list-style-type: none"> • sauté et rissolage • cuisson par bain et en mijoté • descente et relevage automatique des paniers de cuisson (paniers à pâtes)
FRITEUSE A GAZ « HAUT RENDEMENT »	SAUTEUSE BASCULANTE MULTIFONCTION GAZ
<ul style="list-style-type: none"> • Friteuse gaz « haut rendement » • Conforme aux normes CE • Intégration d'une pompe à huile filtrante • Brûleur de type « torche » avec dispositif de sécurité par thermocouple et veilleuse, commandés par un bloc de régulation • Thermostat électrique limitant la température du bain d'huile à 180°C, doublé d'un thermostat de sécurité • le thermostat électrique doit être muni d'un système pour défiger les graisses solides • cuve de 18 litres sur placard GN1/1 • cuve de 25 litres sur placard GN1/1 • fond de cuve incliné vers l'avant • repère de niveau d'huile (maxi-mini) • dessus inox 18/10 avec bords avant rayonnés, épaisseur 30/10 • dessus bord relevé et cuve à panache pour assurer l'étanchéité entre la cuve et le dessus (norme U 60-010) • Structure porteuse en profilé mécano soudé inox 18/10 • la production horaire de frites doit être au minimum de : <ul style="list-style-type: none"> • 20 kg pour une cuve de 18 litres • 50 kg pour une cuve de 25 litres • vidange par robinet à boisseau sphérique diamètre 33x42 • panier avec support permettant l'égouttage • relevage automatique des paniers 	<ul style="list-style-type: none"> • Friteuse électrique « haute performance » • intégration d'une pompe à huile filtrante • Conforme aux normes CE • Élément de chauffe blindé en acier inoxydable • Élément de chauffe est directement plongé dans le bain d'huile, il est articulé à l'arrière pour faciliter le nettoyage • Un micro-rupteur doit couper le circuit de commande électrique lors de la levée de l'élément • Thermostat électrique limitant la température du bain d'huile à 180°C, doublé d'un thermostat de sécurité • le thermostat électrique doit être muni d'un système pour défiger les graisses solides • cuve de 18 litres sur placard GN1/1 • cuve de 25 litres sur placard GN1/1 • fond de cuve incliné vers l'avant • repère de niveau d'huile (maxi-mini) • dessus inox 18/10 avec bords avant rayonnés, épaisseur 30/10 • dessus bord relevé et cuve à panache pour assurer l'étanchéité entre la cuve et le dessus (norme U 60-010) • la production horaire de frites doit être au minimum de : <ul style="list-style-type: none"> • 20 kg pour une cuve de 18 litres • 50 kg pour une cuve de 25 litres • vidange par robinet à boisseau sphérique diamètre 33x42 • panier avec support permettant l'égouttage • relevage automatique des paniers



La conception des locaux Cuisines

Annexe 3 : référentiel technique des équipements restauration collective (suite)

APPAREIL MULTIFONCTIONS GAZ (BAIN MARIE/MARMITE)	APPAREIL MULTIFONCTIONS ELECTRIQUE (BAIN MARIE/MARMITE)
<p>Gaz – Mitres - Cuve inox 18/10 - Dessus inox épaisseur 30/10^{ème} Sur piétement inox et vérins réglables Couvercle articulé et équilibré Allumage par train d'étincelles Vidange par robinet à boisseau Mélangeur eau chaude eau froide Brûleurs avec dispositif de sécurité et veilleuse Limiteur de température et de pression Pressostat de sécurité Remplissage automatique et mise à niveau du bain-marie</p>	<p>Cuve inox 18/10 - Dessus inox épaisseur 30/10^{ème} Sur piétement inox et vérins réglables Couvercle articulé et équilibré Vidange par robinet à boisseau Mélangeur eau chaude eau froide Limiteur de température et de pression Pressostat de sécurité Remplissage automatique et mise à niveau du bain-marie</p>

2 FEUX VIFS SUR PLACARD	FOUR DE REMISE EN TEMPÉRATURE
<ul style="list-style-type: none"> • dessus rayonné en acier inoxydable AISI 304 • épaisseur 30/10° avec bord arrière relevé de 170 mm formant 1 mètre sur la longueur • présentation en acier inoxydable AISI 304 épaisseur 15/10° • construction entièrement réalisée en acier inoxydable épaisseur 15/10° • châssis tubulaire inox section 35x35 sur pieds réglables • énergie gaz : 14 kw • 2 feux vifs sous grilles 320x320 en rond inox de 10 mm • veilleuse et sécurité thermocouple • embase de coupelle en fonte, support laiton • bac à eau de propreté amovible en acier inoxydable 304 • soubassement placard avec portes <p>NB : lorsque deux vifs sont installés, ils doivent être séparés d'un plan neutre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • grilles supports barquettes amovibles • commandes électriques : <ul style="list-style-type: none"> • situées en façade • témoin lumineux de mise sous tension et remise en T° • programmeur de durée de remise en T° par minuterie pour le type mécanique • programme de remise en T° multi-séquences • programme frites • touches sensibles • signal sonore de fin de remise en T° • arrêt automatique en fin de programme • minuterie électronique avec affichage et décompte des temps • appareil entièrement construit en acier inoxydable de qualité minimale 18/10, y compris les châssis • piétements inoxydables, réglables en hauteur • cuve à angles arrondis et fond pentu facilitant le nettoyage et l'évacuation des condensats • ventilation horizontale d'air chaud • ouïe d'évacuation des buées • enceinte calorifugée (isolation sans CFC) • porte pleine à ouverture progressive • dispositif d'arrêt de la ventilation dès l'ouverture de la porte d'accès • sauvegarde du cycle en cours en cas de coupure momentanée du secteur • maintien au chaud • humidificateur • accessoire à livrer avec le four : <ul style="list-style-type: none"> • chariot de transfert de module de four vers armoires de maintien en température (avec crampage du module, en acier inoxydable de qualité minimale 18/10, 4 roues pivotantes chape en acier inoxydable de diamètre 125 mm environ) • tableau température/temps de remise en température par type de denrées



La conception des locaux Cuisines

Annexe 3 : référentiel technique des équipements restauration collective (suite)

ARMOIRE MOBILE DE MAINTIEN EN TEMPÉRATURE	TABLE DE CHEF FIXE
<ul style="list-style-type: none"> • Energie électrique : 230 volts / mono / 50 Hz • Mobile (4 roues pivotantes chape en acier inoxydable diamètre 125 mm dont 2 à freins) • Pare-chocs annulaire • appareil entièrement construit en acier inoxydable de qualité minimale 18/10 • compartiment et porte double paroi calorifugée (isolation sans CFC) • Glissières embouties • commandes électriques • commandes protégées et situées en façade • témoin lumineux de mise sous tension • affichage température • réglage température • chauffage par ventilation • résistances blindées • régulation par thermostat • cuve à angles rayonnés <p>Maintien et contrôle d'hygrométrie</p>	<p>Construction en inox 18/10</p> <p>Dessus inox épaisseur 15/10^{ème}</p> <p>Bandeau avant rayonné</p> <p>Dosseret 100mm fermé à l'arrière et dessus penté</p> <p>Bac inox 40x40x25ht cm</p> <p>Etagère basse</p> <p>Page 32 sur 32</p> <p>Siphon, bonde à tube surverse avec crépine et grille d'angle amovible</p> <p>Robinetterie en applique ou robinetterie mélangeuse grand débit et col de cygne 350mm</p> <p>Raccordement de l'évacuation à prévoir sur le caniveau</p> <p>4 roues pivotantes dont 2 à freins ou piètement inox sur vérins réglables</p> <p>Table semi mobile : piètement inox avec 2 roulettes sur les piétements arrière et sur vérins réglables sur les piétements avant.</p> <p>NF hygiène alimentaire</p>



Pâtisseries et desserts

Quelques conseils

Remplir le tableau :

- 1- Remplir la colonne «Produits de base»
- 2- Remplir la colonne «Qté/1»
- 3- Remplir la colonne UV
- 4- Préciser la quantité souhaitée en D5 et «Entrée»
- 5- Saisir le mode opératoire

Importer les données sur la «Fiche de Sortie de Stock » :

- 1- Copier les cellules de A5 à D5 sur la hauteur nécessaire
- 2- Coller ces cellules sur la «Fiche de Sortie de Stock »

D'autres recettes sont disponibles sur

2.Fiche de production culinaire : Crumble bio pommes-muesli (Recette type réalisée dans le cadre d'une formation interne des chefs de cuisine.)

Fiche de Production Culinaire					
Produits de base	Qté/1	UV (Unité de Valeur)	Qté	Sortie réelle	Stock
Nb couverts prévus	1		10		
Muesli bio	0,03	l	0,25		
Pommes bio	0,05	kg	0,5		
Farine	0,017	l	0,17		
Beurre	0,021	kg	0,21		
Amandes grises en poudre	0,008	kg	0,075		
Jus de citron PM	0		0		
Vanille liquide PM	0		0		

Mode Opérateur (conformément aux protocoles d'hygiène et de sécurité alimentaire)

Laver peler les pommes, citronner, réserver.

Réaliser la pâte à crumble.

Ajouter délicatement le muesli pour finir.

Réaliser une première sous-couche, ajouter les pommes, et ensuite la deuxième et dernière couche.

Plaquer dans bac GN 1/1 sulfuré.

Cuisson 25 min à 160° C, couper en 24.

Servez avec le sourire et les informations nécessaires à la dégustation



Pâtisseries et desserts

3.G.E.M.R.C.N. 2013 - Grammage

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%) sauf exceptions signalées	GRAMMAGE Adolescents, adultes, et personnes âgées si portage à domicile
REPAS PRINCIPAUX	
DESSERTS	
Desserts lactés	90 à 125
Mousse (en cl)	10 à 12
Fruits crus	100 à 150
Fruits cuits	100 à 150
Fruits secs	30
Pâtisseries fraîches ou surgelées, à base de pâte à choux, en portions ou à découper	40 à 60
Pâtisseries fraîches, surgelées, ou déshydratées, en portions, à découper en portions ou à reconstituer	60 à 80
Pâtisserie sèche emballée (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	30 à 50
Biscuits d'accompagnement	20
Glaces et sorbets (en ml)	50 à 120 pour les adolescents 50 à 150 pour les adultes
Desserts contenant plus de 60% de fruits	80 à 100



Pâtisseries et desserts

4.G.E.M.R.C.N. 2013 - Fréquence

FRÉQUENCE au moins pour 20 repas ^{(1) (2) (3)}	
Entrées contenant plus de 15% de lipides	4/20 max
Crudités de légumes, de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	10/20 min
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides	4/20 max
Plats protidiques ayant un rapport P/L < 1	2/20 max
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson et ayant un P/L > 2	4/20 min
Viandes non hachées de boeuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie.	4/20 min
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 denrée protidique des plats composés.	Enf/ ados : 3/20 max Adulte/ PA : 4/20 max
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes.	10/20*
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales.	10/20*
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion ⁽⁴⁾ .	8/20 min
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion ⁽⁴⁾ .	4/20 min
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion.	6/20 min
Desserts contenant plus de 15 % de lipides.	3/20 min
Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides.	4/20 min
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté ⁽⁵⁾ .	8/20 min

(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. Seules les cases non grisées sont pertinentes.

(2) Ces fréquences s'appliquent aux menus servis dans toutes les structures publiques de restauration (professionnelle, éducative, de soins, militaire, carcérale, etc.).

(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.



Bases Biscuits pour 8 personnes

Génoise nature		
Oeufs	P	4
Sucre	gr	125
Farine	gr	125

Biscuit cuillère		
Oeufs	P	5
Sucre	gr	125
Farine	gr	125
Vanille liquide	gr	Q.S.

Dacquoise pistache		
Blancs d'oeufs	gr	200
Sucre semoule	gr	60
Sucre glace	gr	180
Poudre d'amande	gr	155
Pâte de pistache	gr	40
Farine	gr	40
Pistaches concassées	gr	Q.S.

Dacquoise coco		
Blancs d'oeuf	gr	150
Sucre	gr	50
Poudre d'amande	gr	25
Sucre glace	gr	125
Coco râpée	gr	100

Biscuit (vague)		
Jaunes d'oeufs	gr	100
Sucre	gr	50
Farine	gr	100
Fécule	gr	25
Blancs d'oeufs	gr	150
Sucre	gr	75

Biscuit chocolat (cuisson 180° C 7 min)		
Tant pour tant	gr	340
Jaunes d'oeufs	gr	100
Sucre glace	gr	120
Oeufs	gr	140
Beurre	gr	100
Blancs d'oeufs	gr	300
Sucre	gr	120
Farine	gr	100
Cacao poudre	gr	100

Succès		
Blancs d'oeufs	gr	140
Sucre semoule	gr	125
Poudre d'amande	gr	125
Farine	gr	25
vanille liquide	gr	Q.S.

Génoise amande		
Oeufs	L	1/4
Sucre	gr	100
Pâte d'amande	gr	75
Farine	gr	155
Beurre fondu	gr	50

Biscuit léger		
Oeufs	gr	52
jaunes	gr	32
Blancs d'oeufs	gr	108
Sucre semoule	gr	40
Farine	gr	48
Poudre d'amande	gr	60
Sucre glace	gr	60

Dacquoise		
Blancs d'oeufs	P	4
Sucre semoule	gr	35
Poudre d'amande	gr	165
Sucre glace	gr	165
Farine	gr	18

Dacquoise noix		
Blancs d'oeufs	gr	200
Sucre	gr	60
Sucre glace	gr	160
Poudre d'amande	gr	85
Poudre de noix	gr	65
Farine	gr	30

Joconde		
Poudre d'amande	gr	90
Sucre glace	gr	90
Oeufs	gr	125
Farine	gr	45
Blancs d'oeufs	gr	160
Sucre gr		35

Biscuit financier léger au chocolat		
Poudre d'amande	gr	375
Sucre glace	gr	300
Blancs (non montés)	gr	540
Crème liquide	gr	150
Fécule	gr	20
Couverture noire	gr	100

Génoise au chocolat		
Oeufs	P	4
Sucre	gr	125
Farine	gr	90
Cacao poudre	gr	35

Dacquoise chocolat		
Poudre d'amande	gr	115
Sucre glace	gr	125
Blancs d'oeufs	gr	150
Sucre	gr	50
Drops chocolat	gr	20

Dacquoise noisette		
Blancs d'oeufs	gr	200
Sucre	gr	60
Sucre glace	gr	160
Poudre d'amande	gr	85
Poudre de noisette	gr	65
Farine	gr	30

Biscuit chocolat noisette		
Jaunes d'oeufs	gr	115
Sucre	gr	100
Blancs d'oeufs	gr	125
Sucre	gr	20
Farine	gr	25
Fécule	gr	25
Cacao poudre	gr	25
Beurre fondu	gr	50
Noisettes grillées concassées	gr	30

Biscuit chocolat sans farine		
Blancs d'oeufs	gr	125
Sucre	gr	175
Cacao poudre	gr	30
Jaunes d'oeufs	gr	90

Biscuit pistache		
Sucre glace	gr	100
Poudre d'amande	gr	100
Oeufs	gr	125
Jaunes d'oeufs	gr	80
Farine	gr	120
Blancs d'oeufs	gr	275
Sucre semoule	gr	100
Pâte de pistache	gr	50



Bases Tours et Biscuits

Pour 8 personnes.

	FARINE	SUCRE	SEL	LEVURE BIOLOGIQUE	OEUFS	EAU	BEURRE OU MARGARINE	LEVURE CHIMIQUE	JAUNES D'OEUFS	BLANCS D'OEUFS	POUDRE D'AMANDE	LAIT
PATE SUCRÉE	500 G	250 G	2 G	/	2	/	250 G	/	/	/	/	/
PATE SABLÉE	500 G	250 G	2 G	/	2	/	250 G	5 G	/	/	/	/
PATE BRISÉE	500 G	60 G	10 G	/	2	150 G	150 G	/	/	/	/	/
PATE A FONDER	500 G	/	10 G	/	/	200 G	125 G	/	1	/	/	/
PATE FEUILLETÉE	500 G	/	10 G	/	/	220 G	350 G	/	/	/	/	/
PATE À CROISSANT	500 G	70 G	10 G	15 G	/	250 G	300 G	G	/	/	/	/
PATE À BRIOCHE	500 G	50 G	12 G	15 G	6	Q.S.	350 G	/	/	/	/	/
PATE À PAIN AU LAIT	500 G	50 G	12 G	15 G	4	Q.S.	200 G	/	/	/	/	150 G
PATE À BABA	500 G	30 G	10 G	15 G	5	Q.S.	150 G	/	/	/	/	/
PATE À PAIN DE MISE	500 G	20 G	10 G	15 G	2	HUILE 50G	50 G	/	/	/	/	300G
PATE À CHOUX	150 G	5 G	5 G	/	5	250 G	100 G	/	/	/	/	/
PATE À GÉNOISE	500 G	500 G	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
BISCUIT CUILÈRE	500 G	500 G	/	/	/	/	/	/	20	20	/	/
BISCUIT JOCONDE	50 G	225 G	/	/	/	/	40 G	/	250 G	325 G	175 G	/
DAQUOISE	40 G	275 G	/	/	/	/	/	/	/	225 G	250 G	/



Bases crèmes et mousses pour 8 personnes

Crème pâtissière de base (légère)		
Lait	gr	500
Sucre	gr	125
Jaunes	gr	80
Poudre à crème	gr	50
Gélatine feuilles	gr	10
Pistache		
Crème pâtissière	gr	500
Pâte de pistache	gr	38
Crème fouettée	gr	375
Noisette		
Crème pâtissière	gr	500
Pâte de noisette	gr	220
Crème fouettée	gr	750
Café		
Crème pâtissière	gr	500
Extrait de café	gr	10
Crème fouettée	gr	375
Vanille		
Crème pâtissière	gr	500
Gousse vanille	P	2
Crème fouettée	gr	375
Cointreau		
Crème pâtissière	gr	200
Cointreau	gr	20
Crème fouettée	gr	150
Crème pâtissière de base (légère)		
Lait	gr	180
Sucre	gr	27
Jaunes	gr	32
Poudre à crème	gr	18
Vanille gousse	P	1/2
Gélatine feuilles	P	4
Chocolat blanc		
Crème pâtissière	gr	250
Couverture ivoire	gr	334
Crème fouettée	gr	846
Chocolat lait		
Crème pâtissière	gr	250
Couverture lactée	gr	334
Crème fouettée	gr	846
Appareil citron		
Beurre	gr	100
Jus de citron	gr	65
Zeste	P	1

Oeufs	gr	50
Sucre	gr	85
Mousse fromage blanc		
Vanille gousse	P	1
Feuilles gélatine	gr	18
Eau	gr	50
Jaunes	gr	100
Sucre	gr	150
Fromage blanc 40%	gr	435
Crème fouettée	gr	540
Crème anglaise de base		
Lait	L	0.4
Sucre semoule	gr	120
Jaunes d'oeufs	gr	100
Gélatine feuilles	P	5
Vanille gousse	P	2
Vanille		
Crème anglaise	gr	400
Crème fouettée	gr	300
Chocolat		
Crème anglaise	gr	200
Couverture noire	gr	100
Crème fouettée	gr	230
Bavaroise caramel		
Sucre	gr	104
Glucose	gr	56
Beurre	gr	40
Crème liquide	gr	160
Jaunes d'oeufs	gr	80
Gélatine feuilles	gr	10
Crème fouettée	gr	400
Crème brûlée		
Crème liquide	gr	875
Jaunes d'oeufs	gr	180
Sucre	gr	150
Vanille gousse	P	2
Mousse chocolat feuillantine		
Couverture noire	gr	300
Crème fouettée	gr	600
Jaunes d'oeufs	P	4
Sucre (121° C)	gr	100
Eau	gr	35
Mousseline		
Lait	L	1/2
Sucre	gr	140

Jaunes d'oeufs	P	6
Poudre à crème	gr	30
Vanille gousse	P	1
Farine	gr	30
Beurre	gr	30
Beurre	gr	175
Crème chiboust		
Lait	gr	250
Vanille gousse	P	1
Sucre	gr	75
Poudre à crème	gr	20
Jaunes d'oeufs	gr	120
Gélatine feuilles	gr	8
Meringue italienne	gr	450
Mousse framboise		
Purée framboise	gr	300
Sucre	gr	90
Gélatine feuilles	P	5
Crème fouettée	gr	300
Bavaroise poire		
Lait	L	1/2
Sucre	gr	200
Jaunes d'oeufs	gr	120
Vanille gousse	P	1
Gélatine feuilles	P	6
Crème fouettée	L	1/2
Alcool de poire	gr	40
Mousse framboise meringue		
Purée framboise	gr	500
Meringue italienne	gr	150
Gélatine feuilles	P	6
Crème fouettée	gr	250
Mousse citron vert		
Jus de citron	gr	250
Meringue italienne	gr	400
Sucre	gr	30
Gélatine feuilles	P	8
Crème fouettée	gr	400
Mousse passion		
Purée de passion	gr	300
Gélatine feuilles	gr	8
Meringue italienne	gr	115
Crème fouettée	gr	150



Entretien fontaines à eau

Lorsque vous investissez dans une fontaine à eau, que ce soit une fontaine à bonbonnes ou bien une fontaine sur réseau, il faut en assurer l'entretien et la maintenance régulièrement pour un bon fonctionnement et une hygiène irréprochable.



1. Contrat de maintenance et d'entretien d'une fontaine à eau

Selon le mode d'acquisition et de gestion choisis, la responsabilité de la maintenance d'une fontaine à eau revient soit au propriétaire (particulier ou entreprise), soit au fournisseur :

- Si vous louez votre fontaine, le prestataire a la charge de l'entretien. Un technicien vient régulièrement approvisionner, nettoyer et, si besoin, réparer la machine. Assurez-vous que ces obligations soient stipulées dans le **contrat de location**.
- En cas d'achat d'une fontaine à eau, vous avez deux possibilités :
 - Vous avez souscrit un **contrat d'entretien avec un fournisseur** : l'entretien et la maintenance sont **réalisés par un prestataire** de façon régulière à des dates fixées à l'avance.
 - Vous avez acheté votre fontaine et n'avez pas souscrit de contrat d'entretien : c'est à vous d'effectuer ces manipulations sachant qu'il est important de bien connaître tous les points à vérifier pour éviter toute prolifération bactérienne et pour un meilleur fonctionnement de celle-ci.

2. Tâches de maintenance et d'entretien du matériel

Un certain nombre de règles d'hygiène et de sécurité sont à respecter. **Un kit d'entretien est généralement fourni** avec l'appareil pour vous aider dans ces tâches.

À faire environ trois fois par mois

L'entretien régulier de votre fontaine à eau consiste à :

- Nettoyer l'extérieur et l'intérieur de la fontaine (cuve sanitaire, filtre à air, etc.).
- Nettoyer le matériel en contact avec l'eau (bac récupérateur d'eau, robinet, porte-gobelet, l'extérieur et intérieur de la machine).
- Changer de cartouche filtrante pour les fontaines sur réseau (les bonbonnes doivent être remplacées tous les 15 jours environ).
- Vérifier le bon fonctionnement de la fontaine à eau, l'absence de fuites, etc.

À faire trois à quatre fois par an

L'entretien d'une fontaine à eau passe aussi par quelques tâches à réaliser seulement quelques fois dans l'année :

- Remplacer les filtres.
- Vérifier le circuit hydraulique.
- S'assurer de la température de l'eau (pour être fraîche elle doit être entre 8 et 12°C).
- Utiliser un produit désinfectant et purger la machine par les robinets.
- Détartrer les circuits et les réservoirs d'eau mais aussi les robinets.
- **Ne pas oublier la débactérisation** qui est une opération indispensable pour avoir des conditions d'hygiènes optimales.



Entretien fontaines à eau

3. Vos contacts possibles :

Fontaine à Eau Réfrigérée

Pour Collectivités & Bureaux
www.fourniresto.com/fontaines

Fontaines À Eau

Grand choix de Fontaines Déco.
1000-fontaines.com/Fontaines

Nettoyage Informatique

PC, salles informatiques, serveurs, baies, distributeurs de billets.
www.netinformatique.com

fontaine EVA

Filtrez Buvez Economisez ! Une eau purifiée, et reminéralisée
www.utilebio-france.com

MATE

Dépannage maintenance industrielle Automatisation régulation
www.mate.fr



Dons des excédents alimentaires

Guide complet: http://draaf.rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/Guide_dons_restaurant_sept2013_cle091e14.pdf



RESTAURATION COLLECTIVE Donner aux associations d'aide alimentaire



Guide pratique et réglementaire



Bien manger
c'est l'affaire de tous!
Programme National pour l'Alimentation
alimentation.gouv.fr



Dons des excédents alimentaires

1. Un guide : Pour qui ? Pour quoi ?

Pourquoi un guide des dons de la restauration collective ?

En effet, un restaurant ne produit pas pour donner... Et le présent guide ne saurait encourager des pratiques de dons qui légitimeraient d'une quelconque manière des excédents de production trop importants...

Toutefois, même dans le cadre d'une gestion fine de la production, des excédents sont inévitables en restauration collective et ils ne sont pas toujours réutilisés. Et ponctuellement, par exemple en cas de grève ou de sortie de classe non anticipée avec le service de restauration, des quantités non négligeables de préparations peuvent être perdues. Face à l'enjeu de limitation des biodéchets et aux besoins croissants de denrées des associations d'aide alimentaire, il apparaît indispensable de faciliter la mise en place de partenariats de dons réguliers entre restaurants et associations.

Nous entendons souvent la crainte que ces dons ne soient pas possibles dans le respect de la réglementation sanitaire. La première ambition de ce guide est d'apporter l'éclairage sur les règles de réutilisation des excédents et de répondre aussi à la question cruciale de la responsabilité sanitaire en cas d'intoxication.

Ces partenariats de dons s'inscrivent totalement dans la lutte contre le gaspillage alimentaire, enjeu sociétal majeur, rappelé par le pacte national. Ce pacte, lancé officiellement depuis le 14 juin 2013, a pour objectif de réduire de moitié le gaspillage alimentaire d'ici à 2025. Il s'agit d'un engagement collectif de chaque partie prenante de la chaîne alimentaire à mettre en place un certain nombre d'actions de sensibilisation des consommateurs ou des professionnels et d'actions de prévention du gaspillage alimentaire afin de le réduire.

Le secteur de la restauration collective est particulièrement concerné par cette lutte, confronté régulièrement en moyenne à des pertes de 167g/personne/repas en moyenne¹. Une bonne partie de ces pertes se transforme aujourd'hui en déchets alors qu'elles sont réutilisables².

La valorisation des denrées encore consommables consiste en un re-service ou des dons à des associations d'aide alimentaire ; cette pratique de don doit être prioritaire face à une élimination sélective des biodéchets ou à une valorisation directe de déchets par compostage, tout autant pour des raisons économiques et environnementales que sociales et éthiques. Ces dons valorisent également le travail réalisé par tout le personnel des restaurants.

Le présent guide s'adresse aux restaurants ainsi qu'aux associations d'aide alimentaire.

- Il présente les différents arguments en faveur de dons, en particulier dans le contexte de la lutte contre le gaspillage alimentaire, de la loi « biodéchets » et des besoins croissants de denrées des associations, en particulier en produits frais.
- Il détaille la réglementation sanitaire spécifique au secteur de la restauration collective et aux denrées alimentaires et son application en cas de dons.
- Il met l'accent sur les conditions de réussite des partenariats mis en place, en insistant sur la question de la responsabilité en cas d'intoxication alimentaire liée à des denrées données.
- Enfin, la partie 4 présente des retours d'expérience de partenariats entre restaurants et des associations d'aide alimentaire.

Les témoignages traduisent l'engagement humain, politique, environnemental de la part d'équipes de restauration comme de bénévoles et salariés d'association d'aide alimentaire, mais les partenariats sont à ce jour encore peu nombreux, et parfois interdits dans certaines entreprises. Leur bilan économique est généralement jugé satisfaisant. Nous souhaitons que ces éclairages réglementaires ainsi que les exemples de partenariats réussis permettent de développer significativement les dons dans le secteur de la restauration collective.

¹ Selon un rapport du ministère en charge de l'Alimentation, publié en 2011, sur les pertes et gaspillages dans les métiers de la remise directe (restauration et distribution)

<http://alimentation.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-etude>

² Pour aller plus loin : l'annexe 4 présente des références documentaires sur le thème de la lutte contre le gaspillage alimentaire en restauration collective (prévention, tri et valorisation).



Dons des excédents alimentaires

2.Sommaire

REMERCIEMENTS	1
UN GUIDE : POUR QUI ? POUR QUOI ?	2
FOIRE AUX QUESTIONS	4
DES RÉCAPITULATIFS	5

1.CONTEXTE ET ENJEU : POURQUOI DES DONS ?15

1.1 Synthèse des arguments : pourquoi donner des excédents de restauration collective à des associations d'aide alimentaire ?	17
1.2 Restauration collective : gaspillage alimentaire et potentiel de dons	19
1.3 Loi «biodéchets» et redevance spéciale	21
1.4 Incitations au mécénat d'entreprise	24
1.5 Les besoins des associations d'aide alimentaire et leurs rôles clés	28

2. RÉGLEMENTATION SANITAIRE SPÉCIFIQUE AUX DENRÉES ALIMENTAIRES EN RESTAURATION COLLECTIVE APPLICATION AUX DONS33

2.1 Pré-requis d'hygiène alimentaire à l'attention de non professionnels du secteur	36
2.2 Récapitulatif des textes réglementaires sanitaires en vigueur	37
2.3 Le cadre législatif européen régissant les règles en matière d'hygiène des denrées alimentaires	39
2.4 Réglementation et excédents : quelles denrées peuvent être resservies aux convives et/ou données ?	46
2.5 Règles applicables aux fruits et légumes non transformés	55
2.6 Déclaration d'activité des associations remettant des denrées alimentaires	56
2.7 Réglementation spécifique au stockage de denrées périssables	57
2.8 Réglementation spécifique au transport de denrées alimentaires périssables	62
2.9 Réglementation spécifique aux opérations de congélation et de décongélation	65

3.DES CONDITIONS DE RÉUSSITE À CHAQUE ÉTAPE DU DON OU DE LA RAMASSE67

3.1 Du côté des élus	70
3.2 Du côté des restaurants	71
3.3 Du côté des associations	79

4.EXEMPLES PRATIQUES ET MISE EN ŒUVRE DE DONS85

4.1 L'association la Cantine savoyarde collecte des restaurants du bassin chambérien	88
4.2 Des restaurants du bassin chambérien donnent à l'association la Cantine savoyarde	94
4.3 Le service de restauration de la ville d'Angers donne à la Banque alimentaire du Maine et Loire	98
4.4 Témoignage de la Banque alimentaire du Maine et Loire	101
4.5 La cuisine centrale de Cenon Floirac redistribue des repas non livrés à la Banque alimentaire	105
4.6 Témoignage de la Banque alimentaire de Gironde	108

CONCLUSION111

5.ANNEXES112

5.1 Annexe 1 : article de l'ANSES : Hygiène domestique (Février 2013)	114
5.2 Annexe 2 - Obligations nutritionnelles en restauration scolaire, GEMRCN et portions à servir aux convives en restauration scolaire	121
5.3 Annexe 3 - Références documentaires : lutte contre le gaspillage alimentaire en restauration collective: prévention, tri, valorisation	123



Dons des excédents alimentaires

3. Foire aux questions

RESTAURANTS	VOIR
Qui est responsable en cas d'intoxication ?	Paragraphe 2.3.1.1 et 3.2.4 page 39
Faut-il un agrément de cuisine centrale pour être autorisé à donner ?	Paragraphe 2.3.3.3 page 45
Les grammages indiqués dans le GEMRCN doivent-ils être respectés au pied de la lettre alors que l'on constate du gaspillage ?	Annexe 6.2 page 122
Que nous impose la loi relative aux biodéchets et dans quels délais ?	Paragraphe 1.3 page 21
Si je donne c'est que je gère mal mon restaurant	Paragraphe 1.1 et 3.2.7 pages 17 et 78
Je peux composter mes restes alimentaires et c'est plus facile que de donner	Paragraphe 1.3.3 page 23
Si je m'engage à donner avec une association, je risque de produire pour donner	Paragraphe 3.2.7 page 78
Je ne peux donner que de petites quantités et cela n'intéresse pas les associations	Paragraphe 3.2.3.4 et 3.2.5 pages 75 et 77
Les produits que je donne ne correspondent pas aux besoins des associations d'aide alimentaire	Paragraphe 3.2.3.4 et 3.2.5 pages 75 et 77
ASSOCIATIONS D'AIDE ALIMENTAIRE	VOIR
Pourquoi tant de règles d'hygiène pour récupérer des aliments et les transporter ?	Paragraphe 2.1 page 36
La ramasse impose-t-elle un agrément ?	Paragraphe 2.6 page 56
Les investissements nécessaires pour effectuer une ramasse de produits frais peuvent-ils être aidés financièrement ?	Paragraphe 3.3.7 page 82
Mon association ne prépare pas de repas, je n'ai pas de denrées à récupérer en restauration collective	Paragraphe 3.3.1 page 79
Mon association doit-elle respecter les mêmes règles sanitaires qu'un restaurant lors de l'utilisation de denrées périssables ?	Partie 2 page 34
Mon association doit-elle respecter des règles particulières lors du transport des denrées périssables ou non ?	Partie 2 page 34



Dons des excédents alimentaires

4.L'essentiel à retenir

Pour aller plus loin :

Références réglementaires et gestion des excédents : partie 2 page 34 et ss

L'aide alimentaire en France : l'ampleur des besoins. Page 28

Un partenariat de dons s'intègre dans une démarche de réduction du gaspillage

1-Repère: adapter les portions. Page 122

Les obligations réglementaires relatives à la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire ne fixent aucune taille de portion pour les plats préparés par les équipes de restauration scolaire (cuisine centrale, cuisine sur place). En conséquence, les services de restauration scolaire sont libres de proposer les tailles de portion qu'ils jugent appropriées aux besoins de leurs convives. Certaines collectivités imposent dans les cahiers des charges qui les relient aux sociétés de restauration collective «un grammage type GEMRCN, ou GEMRCN +10%» et cette clause juridique peut entraîner un gaspillage significatif

2-Des références documentaires sur la diminution du gaspillage alimentaire en restauration collective. Page 123

La loi biodéchets page 21

Un restaurant collectif concerné par les seuils de volumes de la loi «biodéchets» va donc devoir:

- Soit trier et valoriser ses biodéchets, par exemple par compostage.
- Soit trier ses déchets et recourir à une société privée pour éliminer sélectivement ses biodéchets afin qu'ils soient acheminés vers une filière de valorisation.
- Soit trier ses biodéchets et les placer dans des poubelles sélectives «biodéchet» mises en place par la collectivité qui a la compétence «collecte et traitement des déchets ménagers et assimilés». Si ce n'est pas déjà le cas, la collectivité pourra mettre en place la redevance spéciale et faire payer l'élimination de ces déchets non ménagers, biodéchets et autres déchets et créer un surcoût par rapport à la situation existante.

Agrément. Page 45

Un restaurant en remise directe qui souhaite donner ses excédents est réglementairement soumis à minima à dérogation et doit adresser une déclaration de dérogation d'agrément à la DD(CS)PP du lieu d'implantation.

Dans le cas où le restaurant donateur relève de la catégorie «déclaration d'activité soumise à dérogation d'agrément»:

- il peut donner les produits suivants : les produits laitiers, les laits traités thermiquement, les viandes fraîches de boucherie et d'autres espèces (à l'exception des viandes hachées), les produits à base de viandes, les préparations de viande, les plats cuisinés, les produits de la pêche non transformés (réfrigérés, congelés, préparés ou entiers) ou transformés (salés, fumés, cuisinés), les escargots (entiers, préparés ou transformés), **les repas ou fractions de repas composés de tout ou partie de ces produits.**
- **par contre, il ne peut pas donner des viandes hachées crues, des viandes séparées mécaniquement crues, ni des ovoproduits.**

Dans chaque restaurant, malgré une gestion fine de la production, il y a toujours un peu d'excédents, autant ne pas les jeter !

- Engager un partenariat de dons permet de dresser un bilan quantitatif et qualitatif des excédents et, au final, de réduire les excédents (exemples, en partie 4, pages 88-110)
- Les dons d'organismes privés peuvent bénéficier de déductions fiscales. Page 25

CUISINE SUR PLACE

Qui est responsable en cas de TIAC ? (page 39)

En cas d'intoxication liée à des denrées, les autorités sanitaires compétentes vérifieront l'ensemble des opérations et opérateurs de la chaîne alimentaire de l'amont à l'aval, depuis la production jusqu'au consommateur intoxiqué.

En cas de problème, la responsabilité du donateur ne sera engagée que sur la partie de la chaîne alimentaire qu'il maîtrise : respect des températures de stockage, de réchauffage, de refroidissement, de DLC, conservation de plat témoin, conditions d'hygiène du don, etc., au même titre que pour la production qu'il sert à ses convives. Elle ne peut être engagée pour la partie de la chaîne alimentaire sous la responsabilité de l'association (conditions de transport, stockage et réutilisation).

Des cuisines sur place témoignent.

- Le lycée Monge de Chambéry (73) page 94
- Le lycée agricole de la Motte Servoleux (73) page 96

Des conditions de réussite

Anticiper un partenariat de dons !!

Même si on n'envisage que du don ponctuel (congé, grève, épidémie...) Page 71

Associer et motiver son équipe.

Page 71

Choisir son association partenaire.

Page 75

Établir une convention de partenariat, pour clarifier les responsabilités respectives. Page 76

Comment tracer la prise de responsabilité de l'association sur les denrées données ? (page 40)

- 1- Une convention de partenariat établie entre le restaurant donateur et l'association receveuse prévoit un article de transfert de propriété et de prise de responsabilité de l'association dès lors que des denrées sont récupérées : un bon sera signé par l'association à chaque enlèvement.
- 2- Lors de la collecte des produits, l'association réalise des contrôles : température à cœur du produit (le cas échéant), DLC apposée sur les préparations ou une fiche «suiveuse», aspect visuel... Et note la nature des denrées et données de contrôle sur un bon d'enlèvement. La signature du bordereau de prise en charge par l'association entraîne le transfert de propriété des denrées au profit de l'association ainsi que son entière responsabilité sanitaire à compter de cette signature.



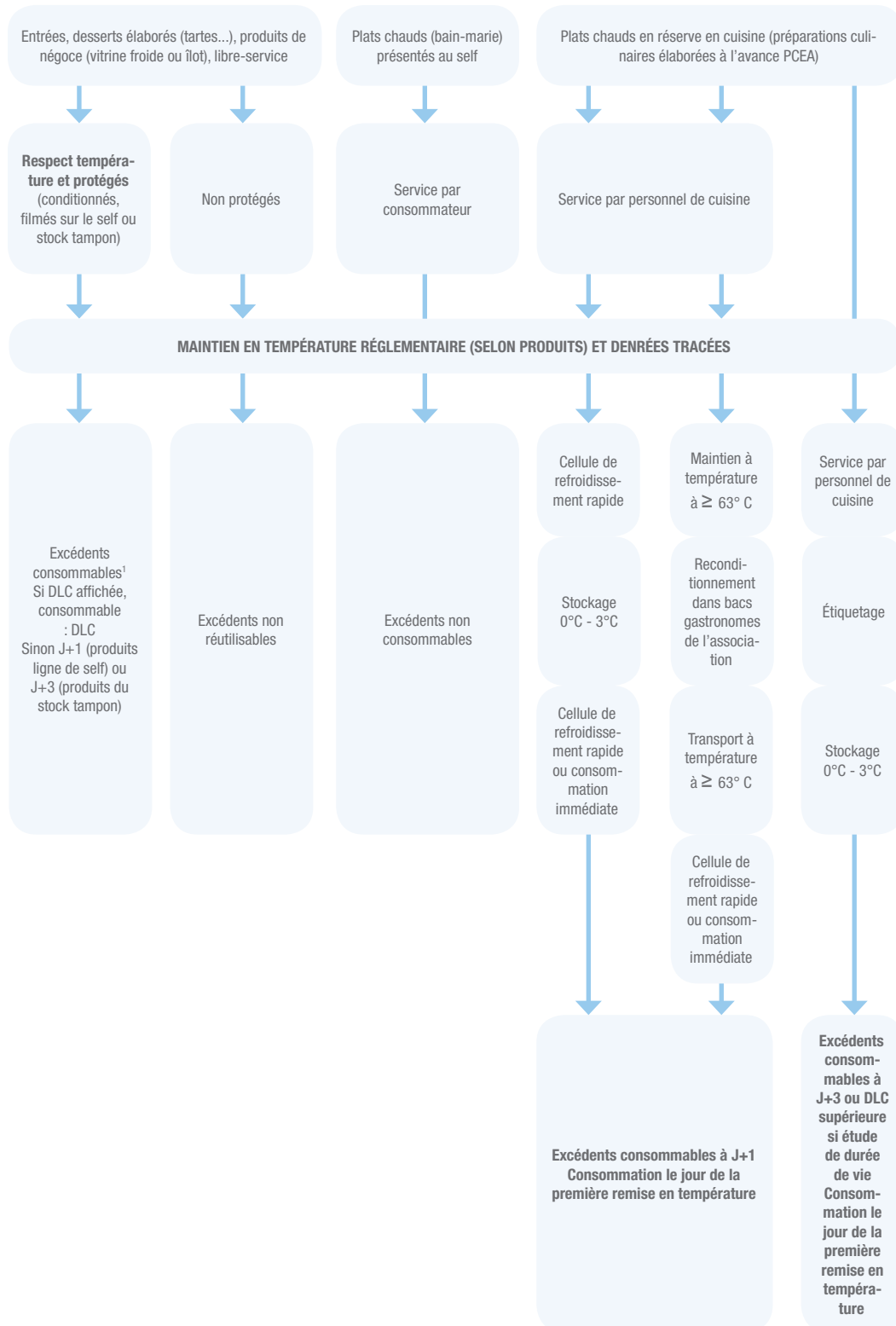
Dons des excédents alimentaires

4.L'essentiel à retenir (suite)

STATUT POUR DONNER	RÉUTILISATION OU DON POSSIBLE	RÉUTILISATION OU DON IMPOSSIBLE
Cuisine sur place		
A minima dérogation à l'agrément (paragraphe 2.3.3.3)	Produits secs emballés - Fruits intacts y compris récupérés sur les plateaux des convives	Restes de plat et produits frais, même filmés et non entamés sur les plateaux des convives - restes de pain non emballé
	Excédents d'entrées ou de desserts protégés sur le self ou en ilots et maintenus en température entre 0° C et -3° C - Étiquetage DLC (ou fiche suiveuse) - Transport au froid (0° C à + 3° C) - Réutilisation à j+3 ou DLC	<ul style="list-style-type: none"> • Restes d'entrées ou de desserts non protégés sur le self ou en ilots • Les plats froids maintenus à +10°C, qui doivent être consommés dans les deux heures qui suivent la rupture de la chaîne du froid à 0° / + 3°C.
	Excédents d'entrées ou de desserts protégés dans le stock tampon et maintenus en température entre 0° C et -3° C - Étiquetage DLC (ou fiche suiveuse) - Transport au froid (0° C à + 3° C) - Réutilisation à j+3 ou DLC	
	Excédents de plats chauds servis par le personnel , refroidis rapidement (de +63° à + 10°C en moins de 2 heures), maintenus entre 0° C et + 3° C - étiquetés DLC (ou fiche suiveuse) - transport au froid (0° C à + 3° C) et réchauffage une seule fois rapidement (+10° C à + 63° C en moins de une heure) - Consommation à J+3 ou DLC plus longue en cas de réalisation d'étude de durée de vie. <i>N.B. : possibilité de don en liaison chaude ≥ + 63° C si association équipée en transport adéquat et cellule de refroidissement ou consommation immédiate.</i>	Restes de plats chauds ou froids en libre-service pour le consommateur
	Excédents de plats chauds en cuisine , refroidis rapidement (de +63° à + 10°C en moins de 2 heures), maintenus entre 0° C et + 3° C - étiquetés DLC (ou fiche suiveuse) - transport au froid (0° C à + 3° C) et réchauffage une seule fois rapidement (+10° C à + 63° C en moins de une heure) - Consommation à J+3 ou DLC plus longue en cas de réalisation d'étude de durée de vie. <i>N.B. : possibilité de don en liaison chaude ≥ + 63° C si association équipée en transport adéquat et cellule de refroidissement ou consommation immédiate.</i>	
<i>N.B. : conservation d'un plat témoin entre 0° C et + 3° C pendant 5 jours dans le restaurant donateur et aussi dans l'association receveuse, si cette dernière a son activité classée en restauration collective.</i>		



CUISINE SUR PLACE



La conception des locaux Plonge

CF Guide des Bonnes Pratiques PLONGE. V2 Version 12-2009.mis à jour en Mai 2015.



1. Annexe 1 : référentiel plongé

Nb de rationnaires	Type de dépose	Pré-tri	Douchette	Type de machine à laver	Lave plateaux	Surface local laverie vaisselle (indicatif)	Broyeur	Surface local broyeur (indicatif)	Lave batterie à granules	Surface local lave batterie (indicatif)
200	dépose ouverte (table de tri)	Oui sur la table de tri	Oui	Avancement automatique à casier	Non	25 m ²	Non	/	Oui	12 m ²
300	dépose ouverte (table de tri)	Oui sur la table de tri	Oui	Avancement automatique à casier	Non	30 m ²	Non	/	Oui	15 m ²
400	dépose ouverte (table de tri)	Oui sur la table de tri	Oui	Avancement automatique à casier	Non	30 m ²	Non	/	Oui	20 m ²
500	Convoyeur à plateaux ou balancelle	Oui poubelles situées sous le convoyeur	Oui	Avancement automatique à casier ou à convoyeur	Non	50 m ²	Non	/	Oui	20 m ²
600	Convoyeur à plateaux ou balancelle	Oui poubelles situées sous le convoyeur	Oui	Avancement automatique à casier ou à convoyeur	Oui	60 m ²	Oui	10 m ²	Oui	20 m ²



La conception des locaux Plonge

1. Annexe 1 : référentiel plongé (suite)

Nb de rationnaires	Type de dépose	Pré-tri	Douchette	Type de machine à laver	Lave plateaux	Surface local laverie vaisselle (indicatif)	Broyeur	Surface local broyeur (indicatif)	Lave batterie à granules	Surface local lave batterie (indicatif)
700	Convoyeur à plateaux	Oui poubelles situées sous le convoyeur	Oui	Avancement automatique à casier ou à convoyeur	Oui	60 m ²	Oui	10 m ²	Oui	25 m ²
800	Convoyeur à plateaux	Oui poubelles situées sous le convoyeur	Oui	Avancement automatique à convoyeur	Oui	60 m ²	Oui	10 m ²	Oui	25 m ²
900	Convoyeur à plateaux	Oui poubelles situées sous le convoyeur	Oui	Avancement automatique à convoyeur	Oui	60 m ²	Oui	10 m ²	Oui	25 m ²
1000	Convoyeur à plateaux	Oui poubelles situées sous le convoyeur	Oui	Avancement automatique à convoyeur	Oui	65 m ²	Oui	10 m ²	Oui	30 m ²
1100	Convoyeur à plateaux	Oui poubelles situées sous le convoyeur	Oui	Avancement automatique à convoyeur	Oui	65 m ²	Oui	10 m ²	Oui	30 m ²
1200	Convoyeur à plateaux	Oui poubelles situées sous le convoyeur	Oui	Avancement automatique à convoyeur	Oui	65 m ²	Oui	10 m ²	Oui	30 m ²
1300	Convoyeur à plateaux	Oui poubelles situées sous le convoyeur	Oui	Avancement automatique à convoyeur	Oui	75 m ²	Oui	10 m ²	Oui	30 m ²
1400	Convoyeur à plateaux	Oui poubelles situées sous le convoyeur	Oui	Avancement automatique à convoyeur	Oui	75 m ²	Oui	10 m ²	Oui	30 m ²
1500	Convoyeur à plateaux	Oui poubelles situées sous le convoyeur	Oui	Avancement automatique à convoyeur	Oui	75 m ²	Oui	10 m ²	Oui	30 m ²



La conception des locaux Plonge

2. Guide de bonnes pratiques : Locaux de plonges V2 - décembre 2009 (date de création) mai 2015 (date de modification)

Participants à la création

- M. Mickaël BRENAS, responsable hygiène sécurité au CR Auvergne (DRH)
- Mme Marie Christine RIOL, médecin du travail coordonnateur au CR Auvergne (DRH)
- M Louis DE ARAUJO, formateur PRAPE agent du siège (DRH)
- M Christophe REIS, formateur PRAPE agent des lycées
- M Pascal NELLY, chef cuisinier agent des lycées
- M Laurent MIDON, agent des lycées (cuisine et plonge)
- M Jean Paul DAVID, chargé d'opération au CR Auvergne (DEES)
- M Lydie CHARDERON, chef du service équipement (DEES)
- M Bernard VERON, cuisiniste

Conduit par la Direction des Ressources Humaines en 2007, l'état des lieux santé sécurité des agents des lycées soulignait la nécessité d'intégrer les conditions de travail dans une approche préventive, de formaliser l'approche participative et la prise en compte ergonomique. Dans cette optique, le Plan d'Actions Santé Sécurité Hygiène 2008-2010 validé en CHS et véritable feuille de route de notre politique de gestion des risques professionnels, consacrait cette volonté au travers des points :

- 9.1 : Rédaction d'une procédure renforçant le dialogue usager/maître d'œuvre/maître d'ouvrage (pour tout projet de restructuration importante lycée/construction lycée).
- 9.2 : Mise en place de référentiels santé sécurité bâtiment à intégrer dans le cadre de la procédure précédente (priorités étant données aux ateliers, vestiaires, plonge et nettoyage bâtiment).

Concernant ce dernier point, ce référentiel concerne les locaux de plonge des cuisines relatifs aux établissements publics locaux d'enseignement. Une grande partie des prescriptions sont issues de l'analyse du code du travail et des normes ad-hoc.

À titre informatif, deux secteurs de plonge sont distingués :

- La petite plonge (ou plonge vaisselle et couverts, ...);
- La grosse plonge (ou plonge batterie ustensiles).

Dans ce document, le local plonge désigne l'ensemble des deux secteurs cités.

Préambule : L'application des principes généraux de prévention inscrits dans le code du travail

Lors de la conception d'une plonge, la logique d'application des 6 premiers principes généraux de prévention consacrés par l'article L 4121-1 du code du travail est une priorité :

- **Éviter les risques** : supprimer le danger ou l'exposition à celui-ci.
- **Évaluer les risques** qui ne peuvent pas être évités. Apprécier leur nature et leur importance
- **Combattre les risques à la source** : intégrer la prévention dès la conception des équipements, des modes opératoires et des lieux de travail.
- **Adapter le travail à l'homme** : concevoir les postes de travail et choisir les équipements, les méthodes de travail et de production pour limiter notamment le travail monotone, cadencé ou pénible.
- **Tenir compte de l'évolution de la technique** : assurer une veille pour mettre en place des moyens de prévention adaptés, en prenant en considération les effets sur l'organisation.
- **Remplacer ce qui est dangereux par ce qui ne l'est pas ou par ce qui l'est moins.**

L'annexe 1 référentiel plonge constitue un tableau récapitulatif du guide.



La conception des locaux Plonge

Partie 1 : Dépose plateaux convives/débarrassage plateaux par les agents

Bonne pratique 1 : le prétri

Afin de transférer certaines opérations manuelles aux rationnaires et de valoriser les déchets organiques, il est nécessaire de favoriser au maximum le prétri des usagers (bio déchets/pain/papier/plastique...). Voir annexe 1 colonne 3.

Bonne pratique 2 : les comptoirs mitrailleurs

La mise en place de comptoirs mitrailleurs (ou comptoirs guichets) est à proscrire.

Bonne pratique 3 : dispositif de dépose des plateaux (voir annexe 1 colonne 2)

Dans la mesure du possible et fonction des configurations, le choix du dispositif de dépose des plateaux par les utilisateurs doit respecter les préconisations techniques prévues ci-dessous :

1/ Cas des établissements servant moins de 400 repas par service (déjeuner ou dîner) :

Le dispositif dit de dépose ouverte doit être privilégié. Ce dispositif consiste à permettre à l'utilisateur d'effectuer un certain nombre de tâches à la place de l'agent situé au poste de débarrassage des plateaux. Ces tâches sont principalement les suivantes :

- ranger les couverts, verres sales... dans les paniers présents sur une table de tri (possibilité d'utiliser des équipements de stockage type chariots à niveau constant en fin de secteur débarrassage plateau) ;
- dépose des déchets dans les poubelles (orifice dans la table de tri prévu à cet effet).

La photo ci-dessous illustre indicativement cette situation.



La conception des locaux Plonge

2/ Cas des établissements servant plus de 400 repas par service (déjeuner ou dîner) :

Il est nécessaire de se reporter à la colonne 5 de l'annexe 1 concernant les choix techniques.

En application de la bonne pratique 1/partie 1, il est rappelé la nécessité de favoriser au maximum le pétri des rationnaires (pain/papier/plastique/bio déchets) sur la zone de débarrassage plateau (côté salle restauration). Lorsque tout ou partie du prétri est effectuée par le personnel cuisine (côté laverie), les postes de travail doivent :

- libérer un espace suffisant de mouvement pour les agents travaillant en plonge ;
- limiter au maximum les contraintes posturales des agents travaillant sur ces postes notamment au niveau des efforts de flexion, rotation, inclinaisons latérales (étude de la hauteur de balancelle, nombre de niveaux).

Bonne pratique 4 : le lave plateaux (voir annexe 1 colonne 6)

1/ Cas du lave plateaux mécanique

La mise en place d'un lave plateau mécanique est une nécessité dès lors que l'établissement dépasse le seuil de 600 repas sur un service (déjeuner ou dîner). Cet équipement est adapté aux besoins de l'établissement (flux).

Une attention toute particulière sera apportée :

- à la facilité de maintenance et de réglage de l'équipement ;
- à la compatibilité entre le sens empilage des plateaux propres en sortie du lave plateaux mécanique et le sens de délivrance des plateaux si un équipement ad-hoc (distributeur plateaux ou comptoirs) existe au niveau de la ligne de self. En ce sens, les chariots à plateaux sont fournis en nombre suffisant pour diminuer les manutentions.
- au niveau de bruit de l'équipement souvent utilisé dans le même local que le tunnel laverie.

2/ Cas où l'équipe de plonge lave les plateaux

Sur ces postes de travail, il est impératif :

- d'assurer la continuité des plans de travail sur les zones de lavage et/ou empilage. Le recours à des dispositifs d'aide à la manutention (type rouleaux, ...) est une priorité ;
- de prévoir des postes de travail avec un espace suffisant de mouvement pour les agents travaillant en plonge ;
- de limiter au maximum les contraintes posturales des agents travaillant sur ces postes notamment au niveau des efforts de flexion, rotation, inclinaisons latérales.

En cas d'utilisation d'un distributeur à plateaux sur la ligne de self, une attention toute particulière sera apportée à la compatibilité entre le sens empilage des plateaux propres en sortie de laverie et le sens de délivrance des plateaux de l'équipement.

Bonne pratique 5 : interface zone de tri et entrée tunnel laverie

Il est impératif :

- d'assurer la continuité des plans de travail entre la zone de tri et l'entrée du tunnel lave vaisselle afin de limiter les manutentions. Le recours à des dispositifs d'aide à la manutention (type rouleaux, ...) est une priorité ;
- de prévoir des postes de travail avec un espace suffisant de mouvement pour les agents travaillant en plonge ;
- de limiter au maximum les contraintes posturales des agents travaillant sur ces postes notamment au niveau des efforts de flexion, rotation, inclinaisons latérales.

Bonne pratique 6 : information formateurs

Lors des formations activités physiques et ergonomie au poste de travail, il est important de faire préciser aux formateurs l'utilité pour les agents de ne pas taper les assiettes pour faire «tomber les déchets» mais de préférer le racleage.

Bonne pratique 7 : les douchettes

La mise en place de douchettes est impérative quelque soit le type de plonge.

Bonne pratique 8 : les chariots à niveau constant

Les chariots à niveau constant doivent être à disposition/fournis sur les postes de travail situés en plonge dès que leur utilisation apparaît comme :

- Judicieuse (choix technologique)
- Techniquement possible
- Un facteur d'amélioration des conditions de travail (contraintes posturales et gestes répétitifs).

Dans ce cadre une attention toute particulière sera apportée :

-Sur les zones concernant le stockage des paniers propres en partie amont du tunnel de lavage (entrée tunnel). Il est ici important de privilégier dans la mesure du possible les chariots à niveau constant plutôt que les racks de stockage en hauteur. À défaut, ces derniers seront ajustables en hauteur et aisément accessibles (attention apportée aux dégagements pour la circulation des agents travaillant en plonge).

-Sur l'ensemble des autres secteurs (sortie tunnel...)



La conception des locaux Plonge

Bonne pratique 9 : le broyeur (voir annexe 1 colonne 8)

La mise en place du broyeur est une nécessité dès lors que l'établissement dépasse le seuil de 600 repas sur un service (déjeuner ou dîner). Cet équipement possède les caractéristiques suivantes :

- isolé dans un local à part. Il est toléré que son implantation puisse être proposée en sous-sol selon les circonstances (contrainte de place, amélioration des conditions de manutention...)*.
- équipé d'un aimant permettant la collecte des couverts.
- adapté aux besoins de l'établissement (flux).

Une attention toute particulière sera apportée :

- à la facilité de maintenance et de réglage de l'équipement ;
- aux aménagements liés à la manipulation sur les contenants déchets (roulettes, type de contenant, hauteur de la goulotte sortie broyeur).

* L'implantation de l'équipement en sous-sol implique l'évacuation des déchets par l'utilisation d'un monte charge ou ascenseur pouvant servir à l'approvisionnement en denrées si les réserves sont en sous-sol. Ce procédé est admissible, le chef cuisinier prenant les dispositions organisationnelles ad-hoc.

Il est à noter que les questions d'odeurs se doivent d'être intégrées par la mise en place d'une ventilation suffisante (local à pollution non spécifique au sens du code du travail).

Bonne pratique 10 : poubelles

L'ensemble des poubelles sont sur un socle facilitant les manutentions (roues, ...). Ce socle doit être présent depuis la zone de dépose (zone prétri/zone tri), et ce, afin de limiter les manutentions. Cette disposition est donc applicable en l'absence ou présence d'un broyeur.

Partie 2 : tunnel lavage vaisselle et poste empilage vaisselle propre sur sortie tunnel

Bonne pratique 1 : isolation

Le tunnel est isolé thermiquement et phoniquement.

Bonne pratique 2 : condensation

Le tunnel est équipé d'un système à condensation de buée.

Bonne pratique 3 : nettoyage, rapidité, stockage

Le tunnel est dimensionné de manière suffisante en terme de débit afin de permettre un nettoyage le plus efficace (propreté, ...) possible de la vaisselle. Dans la mesure du possible, le poste de sortie permet un dégagement suffisant pour le stockage temporaire de vaisselle propre et assurer un temps de séchage adapté au flux.

Bonne pratique 4 : poste de travail, chariots

Le poste de travail dit d'empilage vaisselle propre sortie tunnel facilite le travail de l'opérateur sur un axe horizontal le plus constant possible, et ce, afin de diminuer les contraintes posturales (flexions, rotations, inclinaisons). Les chariots sont uniquement à niveau constant et adaptés au tunnel. De même, ils sont en nombre suffisant.

Bonne pratique 5 : choix du type de machine à laver

Il est nécessaire de se reporter à l'annexe 1 colonne 5.

Bonne pratique 5 : limitation de la manutention

Il est impératif d'assurer la continuité des plans de travail entre l'entrée et la sortie du lave-vaisselle afin de limiter les manutentions. Le recours à des dispositifs d'aide à la manutention type rouleaux est une priorité afin de faciliter les manutentions.

Partie 3 : extraction

Bonne pratique 1 : renouvellement de l'air

Une extraction suffisante est prévue sur la plonge permettant un renouvellement de l'air supérieur à 20 fois le volume de la pièce par heure.



La conception des locaux Plonge

Partie 4 : plonge batterie (voir annexe 1 colonne 10)

Bonne pratique 1 : équipements de lavage

La plonge batterie est équipée d'un équipement de lavage mécanique dès lors que l'établissement dépasse le seuil de 200 repas sur un service (déjeuner ou dîner). La capacité de cet équipement est adaptée aux effectifs de restauration de l'établissement (flux) et accessoires de cuissons (dimensions, ...).

Bonne pratique 2 : bac de trempage et rehausses amovibles

La plonge batterie est équipée d'un bac de trempage dont le volume est adapté aux capacités de restauration de l'établissement et accessoires de cuisson. Des rehausses amovibles sont à disposition des agents.

Bonnes pratiques 3 : séparation des plonges

Le local plonge batterie est dans la mesure du possible géographiquement séparé de la zone dite de petite plonge. Des dégagements suffisants sont prévus sur le poste de travail afin de faciliter les manutentions.

Toutefois de manière dérogatoire, la mise en place d'un Pôle laverie (incluant plonge batterie et tunnel laverie) peut être envisagée si et seulement si cette proposition répond aux objectifs suivants:

- Optimiser les espaces de lavage et de rangement
- Optimiser l'utilisation des équipements de lavage
- Limiter les circulations (croisements) entre circuits sales et propres
- Rationnaliser l'évacuation et le stockage des déchets
- Faciliter la mise en place de solutions de traitement des déchets (tri sélectif)
- Répartir plus équitablement les charges de travail
- Limiter la pénibilité sur les postes de travail (en lissant les charges sur l'ensemble des postes).

Bonne pratique 4 : stockage

Dans la mesure du possible, il est important de veiller à la création:

- d'une zone de dépose suffisante pour la batterie sale ;
- d'une zone d'égouttage du matériel.

Partie 5 : Respect des règles d'hygiène (logique de la marche en avant/séparation des secteurs/règles HACCP)

Bonne pratique 1 : hygiène alimentaire

La conception de la plonge repose aussi sur une véritable réflexion autour de l'hygiène alimentaire et notamment les logiques de la marche en avant/séparation des secteurs et autres principes de l'HACCP.

Partie 6 : L'environnement du local plonge incluant les questions de flux, circulation, déchets, surface à nettoyer, ambiance

Bonne pratique 1 : sol/mur

Le sol et les murs sont équipés d'un revêtement facilement nettoyable, étanche, non absorbant, résistant, imputrescible et clair dont les caractéristiques minimum sont les suivantes :

- pour le sol, le coefficient de glissance minimum retenu est 0,3 (coefficient déterminé selon la méthode de l'INRS) ;
- pour le sol, les pentes d'écoulement des eaux retenues est de 2% maximum.

Les murs sont carrelés du sol au plafond. L'ensemble de ces dispositions d'appliquent aussi au local broyeur.

Bonne pratique 2 : le plafond

Le plafond est doté d'un revêtement avec une capacité d'absorption du bruit et diminuant le temps de réverbération. Le plafond est résistant à l'humidité et nettoyable.

Bonne pratique 3 : conditions de circulation

Les conditions de circulation (agents, déchets, accessoires) sont facilitées sur le local plonge et ce notamment par :

- une étude des dégagements suffisants ;
- des cheminements qui seront dans la mesure du possible horizontaux en minimisant les ruptures dans les changements de niveau.



La conception des locaux Plonge

Bonne pratique 4 : les locaux déchets (stockage extérieur et/ou intérieur selon la nécessité) et flux des déchets

L'étude d'une plonge comprend nécessairement la mise en place d'un ou plusieurs local/aux déchets. Ces derniers seront :

- Isolés (pas nécessairement dans un bâtiment distinct) et protégés des intempéries (mur, toit) ;
- De taille suffisante ;
- Equipés d'un point d'eau et d'un revêtement aisément nettoyable ;
- Eventuellement réfrigérés fonction des contraintes (quantité produite, enlèvement).

Concernant le flux des déchets, les cheminements seront dans la mesure du possible horizontaux. En cas d'impossibilité des aménagements techniques devront être étudiés (pente inclinée, ...).

Une attention particulière sera apportée à la mise en place de ventilation haute et basse sur les zones.

Bonne pratique 5 : valorisation des déchets alimentaires organiques

Des solutions de valorisation des déchets organiques sont mises en place dans chaque établissement. Les contraintes et opportunités locales (financières, collecte possible...) déterminent le choix du type de valorisation :

- valorisation interne (essentiellement compostage manuel ou non). Cette modalité de valorisation est en général valable pour les unités de restauration produisant 10 tonnes de déchets organiques par an soit 400 à 500 repas/jour).
- valorisation externe (collecte d'un prestataire valorisation). Cette alternative reste à privilégier.

La recherche de solution de valorisation peut s'accompagner d'un choix technologique de traitement du bio déchet (déshydratateur...).

Les modes valorisation et solutions technologiques de traitement choisis peuvent se compléter/combinaison en local.

Bonne pratique 6 : les caniveaux/siphons

La mise des caniveaux avec caillebotis (plaques de circulation non glissantes et amovibles) pour l'évacuation de l'eau doit être étudiée (nombre/localisation) afin d'être le plus efficace possible. Les regards et siphons doivent être en nombre suffisant.

Bonne pratique 7 : l'éclairage

L'éclairage naturel doit être privilégié mais la possibilité de pièces aveugles est tolérée. Les niveaux d'éclairage suivants doivent être atteints : 120 lux (200 lux locaux aveugles).

Bonne pratique 8 : station de nettoyage

Le local plonge est équipé d'une centrale désinfectante permettant un nettoyage efficace sur toute les zones de la plonge.

Partie 7 : étude globale du projet (achat, surface, conformité, équipement)

Bonne pratique 1 : les accessoires

Lors de la construction, restructuration d'une plonge, l'ensemble des accessoires (chariots, gastros,...) est adapté aux équipements fournis en nombre suffisant et inclus dans le projet global.

Bonne pratique 2 : la surface

Aux regards de la lecture du référentiel, la surface du local plonge est dans la mesure du possible adaptée aux besoins de l'établissement. Les surfaces inscrites dans les colonnes 7/9/11 de l'annexe 1 sont données à titre indicatif.

Bonne pratique 3 : les équipements

Les équipements sont conformes aux règles relatives à la conformité machines édictées par le code du travail (accès aux organes en mouvements, arrêt d'urgence...). Il s'agit principalement du décret n° 93-40 du 11 janvier 1993. Une attention toute particulière sera apportée à la facilité de maintenance et de réglage de l'équipement.

Bonne pratique 4 : le niveau sonore

En fonctionnement, le niveau sonore du local plonge doit être le plus bas possible afin d'atteindre les exigences fixées par le code du travail (décret n°2006-892 du 19 juillet 2006).



Guide AFDIAG

1. Présentation

Ce guide et l'affiche qui l'accompagne constituent les principaux supports de la campagne de sensibilisation et d'information « Cuisiner sans gluten en collectivité » menée par l'Association Française Des Intolérants Au Gluten. C'est un outil qui aidera les restaurateurs de collectivité à répondre aux demandes des intolérants au gluten qui recherchent une alimentation adaptée à leur maladie dans leur vie quotidienne.

C'est un document essentiellement pratique dans lequel les explications concernant le gluten, la maladie coeliaque (ou intolérance au gluten) et l'alimentation sans gluten sont simplifiées. Toutes les informations complémentaires sont disponibles sur le site www.afdiag.fr.

C'est un livret qui vise à développer les compétences de tous les acteurs de la restauration collective afin qu'ils puissent proposer des repas sans gluten, sans risque de contamination ni erreur.

C'est une aide utile au choix des menus, aux achats, à la préparation des repas, à leur distribution et c'est un support d'accompagnement idéal pour la formation des professionnels.

Gardez ce guide à portée de main. Utilisez-le régulièrement et faites-le connaître autour de vous.

Catherine Remillieux-Rast - Vice-présidente

Le guide et l'affiche sont téléchargeables sur www.afdiag.fr, sur www.fondation-groupama.com et sur les sites Internet des principaux partenaires

2. Pour qui est ce guide ? Quels sont ses objectifs ?

Destinataires

Tous les professionnels de la restauration collective :

- Les chefs et les cuisiniers
- Les personnes chargées du service
- Les diététiciens nutritionnistes
- Les acheteurs, économes et magasiniers

Objectifs

- Proposer une présentation simple de l'alimentation sans gluten.
- Informer sur la faisabilité mais aussi sur les contraintes des repas sans gluten :
 - afin d'éviter les refus systématiques,
 - afin de ne pas minimiser les possibilités de contamination ou d'erreurs.
- Permettre l'élaboration des menus, les achats, la préparation et le service des repas sans gluten.
- Participer à l'acquisition de gestes techniques simples.
- Aider à l'information rapide et à la formation des équipes et des remplaçants.

3. L'intolérance au gluten

C'est une intolérance permanente au gluten contenu dans le blé, l'orge et le seigle, comme défini page suivante. Elle est également appelée « maladie coeliaque ».

Chez les individus génétiquement prédisposés, cette intolérance provoque une destruction de la paroi de l'intestin grêle et entraîne une mauvaise absorption des nutriments. Ceci provoque des carences et des déséquilibres alimentaires graves.

Les symptômes cliniques, s'ils existent, varient en nombre et en intensité selon les individus : diarrhées, perte de poids, arrêt de la croissance, ballonnements, aphtes, douleurs osseuses, fatigue, anémie...

La maladie toucherait environ 1% de la population mais seuls 10 à 20% seraient diagnostiqués en France.

Le seul traitement est un régime sans gluten strict et à vie. Ce régime est obligatoire, quel que soit l'âge. Il n'existe à ce jour aucun traitement médicamenteux.

Si ce régime sans gluten n'est pas suivi strictement, le malade s'expose à d'autres maladies auto-immunes et à des complications graves : atteintes ostéo-articulaires, fausses couches, cancers digestifs etc.

L'intolérance au gluten est différente de l'allergie au blé. Elle n'engendre pas de réactions immédiates (choc anaphylactique, oedème de Quinke... qui requièrent l'intervention des urgences). Elle n'est pas à sous-estimer pour autant.



L'avoine est considérée comme consommable par la majorité des coeliaques, sous surveillance médicale, à condition qu'elle ne soit pas contaminée.



Guide AFDIAG

4. Le gluten

Le gluten est un ensemble de protéines de réserve contenues dans les céréales interdites aux coeliaques.

Dans les aliments où il est présent, le gluten constitue une masse viscoélastique qui permet en particulier à la pâte à pain d'emmagasiner le gaz de fermentation et de figer à la cuisson pour former la structure du pain.

Tout aliment contenant ces céréales est donc à exclure dans le cadre de la préparation des repas sans gluten.

Les céréales interdites peuvent être remplacées par le riz, le maïs, la pomme de terre, le quinoa ainsi que par des ingrédients moins connus comme l'arrow-root, le fonio, le manioc, le millet, le sorgho, le teff, etc.

Le sarrasin, bien qu'appelé « blé noir » ne contient naturellement pas de gluten. Prudence néanmoins, car il fait souvent l'objet de contamination lors de sa récolte. L'avoine non contaminée serait consommable par presque tous les coeliaques.



Trois céréales contiennent du gluten, elles sont interdites aux coeliaques :

- Blé (à savoir toutes les espèces de Triticum, telles que froment, blé dur, engrain, épeautre, blé khorasan Kamut®...)
 - Orge
 - Seigle
- ou de leurs variétés croisées (triticale : hybride de blé et de seigle) et de leurs dérivés

4. L'alimentation sans gluten

L'alimentation sans gluten repose sur la suppression de tous les aliments contenant l'une ou l'autre des céréales interdites, citées précédemment, et sur leur substitution par d'autres aliments.

En cuisine collective, cela signifie une adaptation du processus de préparation des repas :

- Approvisionnement et stockage séparé des produits sans gluten (emballages hermétiques non altérés).
- Déconditionnement et préparation indépendante des repas sans gluten afin de prévenir les contaminations dites croisées :
 - en les préparant dans une zone à part OU en élaborant les plats sans gluten avant les plats standards.
 - en nettoyant et désinfectant la zone et le matériel selon les mesures habituelles (« Paquet Hygiène »).
- Conditionnement (vaisselle spécifique filmée, barquettes de couleur thermo-scellées...) et identification précise des repas sans gluten pour sécuriser leur contenu (nom et prénom du convive, site et jour de livraison, jour de consommation...).
- Formation du personnel à la procédure à respecter afin d'éviter les contaminations dites « croisées » :
 - en nettoyant les surfaces de préparation et de service, les plats et les ustensiles.
 - en changeant les gants à usage unique entre chaque préparation en cas de manipulation directe des produits.
 - en utilisant un ustensile par plat de service.
 - en contrôlant visuellement le nettoyage des couverts individuels.



La mention « Bio » ne veut pas dire que le produit est sans gluten.

5. Règles spécifiques à l'alimentation sans gluten

La consommation de gluten, même en petite quantité, a des conséquences pour les personnes intolérantes

Attention aux pratiques, par exemple

- Ne pas fariner les viandes ou les poissons avant leur cuisson.
- Ne jamais utiliser de la panure ou de la chapelure ordinaire.
- Ne pas fariner les moules à gâteau ou à tarte. Utiliser de préférence des moules en silicone qui ne nécessitent pas d'être chemisés.
- L'utilisation de céréales ou de farines portant la mention « naturellement sans gluten » est autorisée. Si le sarrasin et l'avoine ne sont pas étiquetés « sans gluten » ou « naturellement sans gluten », ils peuvent avoir été contaminés avant l'ensachage.
- Toujours vérifier l'absence, sur la liste des ingrédients des produits préemballés, des céréales contenant du gluten (blé, orge ou seigle) : flocons de pommes de terre, fonds de sauce, plats cuisinés, préparations pour entremets...

Dans le cadre particulier d'accueil d'enfants et d'adolescents dans des établissements scolaires et périscolaires, se référer au Projet d'Accueil Individualisé (PAI) et du Bulletin Officiel 2003 n°34.



Le gluten n'est pas détruit par des températures élevées. Il n'est donc pas éliminé lors de la cuisson des aliments.



Guide AFDIAG

La contamination

Un aliment sans gluten qui entre en contact avec des ingrédients comportant du gluten devient inconsommable lorsqu'il arrive dans une assiette. Cette contamination dite « croisée » peut survenir accidentellement en cuisine.

Le respect des points suivants est donc important

- Utiliser des plans de travail et des ustensiles spécifiques pour la cuisine et le service des préparations sans gluten. Si vous n'en disposez pas, nettoyez vos ustensiles standards, avant toute utilisation. Par exemple :
 - Laver avec précaution l'égouttoir ou la passoire avant de l'utiliser pour un produit sans gluten.
 - Ne pas utiliser les mêmes appareils que pour les repas standards : grille-pain, machine à pain (pour four et friteuse voir p.14)...
- Bien sécuriser les postes de préparation : organisation, nettoyage, éloignement des aliments contaminants (comme la farine de blé...).
- Préparer d'abord les plats sans gluten lorsque cela est possible.
- Les protéger avec du film alimentaire ou dans des contenants thermoscellés.
- Ne pas servir un plat ayant contenu du gluten même si l'ingrédient a été retiré de la préparation. Il en resterait malgré tout en quantité dommageable.
- Ne pas utiliser d'huile de friture ayant servi pour des aliments avec gluten.

6.Fiche pratique «Sans Gluten» pour diététicien nutritionniste et Commission des menus

L'alimentation sans gluten

Pour adapter l'offre culinaire standard au régime sans gluten, il faut modifier les fiches recettes. Deux choix sont possibles :

1. Créer de nouvelles fiches avec la mention « sans gluten », similaires à celles des recettes de base, mais dont les ingrédients sont sans gluten.

OU

2. Ajouter sur la fiche d'une recette son adaptation sans gluten afin de pouvoir distinguer aisément les ingrédients qu'il faut substituer et le processus spécifique à suivre.

- Il n'est pas nécessaire d'adapter toute l'offre culinaire. Il suffit d'avoir quelques plats de substitution.
- Il faut toujours vérifier la composition des ingrédients par la lecture des étiquettes (absence de blé, d'orge ou de seigle).
- Un descriptif à jour de la composition des plats doit être remis au responsable du secteur qui servira les plats. Cela permettra sa consultation, en cas de doute.
- Ne pas servir un plat ayant contenu du gluten même si l'ingrédient a été retiré de la préparation. Il en resterait malgré tout en quantité dommageable.

Les plats naturellement sans gluten

Un grand nombre de plats ne contient naturellement pas de gluten : salades vertes, crudités (mais attention aux sauces industrielles), plats à base de légumes, de riz, de poisson, de viande, d'oeufs... Aucun changement n'est alors nécessaire dans le menu ou dans les préparations. Il faut seulement s'assurer de leur non-contamination par des ingrédients contenant du gluten, ou par contact accidentel avec de tels ingrédients.

Les plats avec gluten

Les préparations dont l'ingrédient principal est le blé (pâtes alimentaires, semoule de blé, pizzas, pain...) sont facilement identifiables et strictement interdites (voir tableau suivant). Elles doivent être remplacées par des préparations adaptées avec des produits de substitution. Par exemple, on peut remplacer les spaghettis par des spaghettis de riz ou de maïs ou le couscous de blé par du couscous de millet ou de quinoa, lier une sauce ou faire une pâte avec de la fécule de pomme de terre ou de l'amidon de maïs à la place de la farine de blé.

Pour d'autres recettes, l'ingrédient principal n'est pas à base de gluten, mais ce dernier entre dans la préparation. Dans ce cas, on le remplace par un équivalent sans gluten qui a la même fonction. Par exemple : de la farine de riz pour faire frire un poisson, de la fécule de pomme de terre ou de l'amidon de maïs pour épaissir une sauce ou préparer un plat mijoté, un gâteau...



Guide AFDIAG

7. Fiche pratique «Sans Gluten» pour acheteurs, économes et magasiniers

Les commandes

Repérer parmi les fournisseurs, actuels et futurs, ceux qui proposent des produits courants sans gluten.
Répertorier ces produits et demander aux fournisseurs de vous communiquer la fiche technique précisant les allergènes présents.
Lire attentivement les étiquettes des produits afin de voir s'ils contiennent du blé, de l'orge, du seigle ou leurs dérivés.
Identifier de manière claire les produits sans gluten dans vos catalogues internes.

La réception des matières premières

La procédure classique de réception des marchandises suffit.
Refusez les emballages détériorés.



Conseil : Ajoutez une étiquette de couleur avec la mention «Ne contient pas de gluten» ou une identification couleur (scotch, marqueur...) sur les produits de substitution, lors de leur réception.

Le stockage

Une règle de base : stocker les denrées de substitution séparément, dans un contenant hermétique et identifié.
Il existe des boîtes en silicone (Gastro box) avec couvercles souples, résistantes et étanches. Ces barquettes autorisent le stockage et la cuisson entre -40°C et +250°C.
Lorsque les locaux et les équipements le permettent, stocker les denrées spécifiques dans une armoire fermée indépendante.

8. Fiche pratique «Sans Gluten» pour chefs et cuisiniers

Les tenues de travail et les ustensiles

- Porter une tenue de travail complète propre et des accessoires à usage unique selon les conditions définies (charlotte ou casquette, masque bucco-nasal, gants à usage unique et tablier plastique).
- Bien nettoyer tous les équipements et récipients avant de cuisiner : thermomètres, sondes de cuisson, plaques, grilles, appareils électriques...



Suggestion : Réservez des ustensiles spécifiques pour les plats sans gluten en les identifiant et en les rangeant séparément dans un tiroir ou une boîte hermétique.

Kit de base pour les plats sans gluten

- Couteaux, planche à découper, couverts, ustensiles divers (louche, écumoire, spatule, fouet, pince), casseroles, passeroies, rouleaux, Gastro-Box avec couvercle étanche (réservées à cet effet), corne, cul de poule...
- Tous les équipements et récipients doivent être propres : thermomètres, sondes de cuisson, plaques, grilles, appareils électriques...
 - Dans un four : pour qu'un aliment sans gluten puisse cuire sans danger à côté d'un aliment contenant du gluten, il doit être protégé afin d'éviter toute projection (contamination). Il est préférable de le garder couvert en utilisant par exemple des boîtes hermétiques de cuisson avec couvercle étanche en silicone « Araven » ou « Gastro-Box » (à défaut, le placer sur la grille supérieure).
 - Dans une friteuse : si vous ne disposez pas d'une friteuse réservée aux recettes sans gluten, faites frire dans une poêle ou dans une cocotte.

La préparation

- Appliquer les procédures habituelles, notamment les consignes du « Paquet Hygiène » (lavage des mains, plan de travail propre...).
- Préparer d'abord les plats sans gluten pour éviter toute contamination.
- Avant de commencer à préparer un plat, rassembler les aliments et les ustensiles qui seront nécessaires afin d'éviter les allées et venues au sein de la cuisine (sources de contamination).
- Respecter la recette définie et communiquer au Responsable tout changement d'ingrédient ou de produit, et en garder l'information (étiquette). Vérifier que le nouvel ingrédient ou produit est bien sans gluten.
- Ne pas ajouter d'éléments décoratifs contenant du gluten : croutons, chapelure, biscuits ou autres.
- Ne pas servir un plat ayant contenu du gluten même si l'ingrédient a été retiré de la préparation. Il en resterait malgré tout en quantité dommageable.



Guide AFDIAG



Suggestion : Constituez une réserve de condiments dédiés aux préparations sans gluten : moutardes, sauces tomate, fonds de sauce.

La conservation

- Une fois élaboré, le plat sans gluten doit être filmé ou thermoscellé.
- Repérer les plats sans gluten (étiquettes ou marquages couleur).

Le nettoyage

- L'hygiène et la propreté sont une partie importante de la procédure à suivre. Le gluten sera éliminé des ustensiles et des plans de travail par un nettoyage classique (et soigneux).

9.Fiche pratique «Sans Gluten» pour le personnel de service

Le réchauffage – le maintien en température

- S'assurer que l'appareil de maintien ou de remise en température est «propre».
- Protéger les plats sans gluten des risques de contamination lors du réchauffage (thermo-scellage pour un four de remise en température, film ou cloche pour un four à micro-ondes).



Recommandations :

- **Toujours bien identifier les personnes intolérantes au gluten**
- **Savoir quels sont les plats sans gluten qui peuvent leur être proposés**
- **Bien repérer ces plats sans gluten (étiquettes ou code couleur)**

Avant le service

- Se laver les mains avant de servir un plat sans gluten.
- Veiller à ce que les plateaux, la vaisselle et les couverts de service soient propres.
- Réserver au besoin certains ustensiles aux préparations sans gluten (couverts de service, louches, pinces, spatules etc.).

Pendant le service

- Ne pas ajouter d'éléments décoratifs contenant du gluten : croutons, chapelure, biscuits ou autres.
- Ne pas servir un plat ayant contenu du gluten même si l'ingrédient a été retiré de la préparation. Il en resterait malgré tout en quantité dommageable.
- Éviter les éclaboussures, sources de contamination, par exemple en servant les plats sans gluten séparément, avant ou après les autres préparations.
- Utiliser du papier à usage unique pour essuyer l'assiette par exemple car un torchon peut constituer une source de contamination.
- Dans le cas de service en plateaux individuels, consacrer des plateaux identifiés aux repas sans gluten. Ne pas se contenter de retirer les produits inadaptés des plateaux standards, par exemple en retirant le pain, le biscuit...

Le nettoyage

- Le gluten est éliminé des ustensiles et des plans de travail par un nettoyage classique (conforme au « Paquet Hygiène »).
- L'hygiène et la propreté sont une partie essentielle de la procédure.

10.Les aliments autorisés, à vérifier ou à exclure

70% des produits industriels contiennent du gluten. Il faut donc être prudent avant d'utiliser un ingrédient ou une préparation. La lecture des étiquettes permet de savoir si l'aliment concerné contient du blé, de l'orge ou du seigle.



Attention : En cas de doute sur un produit, celui-ci ne doit pas être utilisé

Quelques conseils généraux

- Utilisez de préférence des aliments bruts ou peu transformés.
- Pour les aliments industriels, consultez la liste des ingrédients sur l'étiquette (des pré-emballés) ou la fiche produit (pour le vrac).



Guide AFDIAG

11. Les ingrédients de substitution

Les pains et produits spécifiques sans gluten

Élaborés à partir de farines telles que maïs, quinoa, riz, sarrasin, millet, châtaigne, pois chiche, lupin, amarante, soja... ils doivent rester emballés jusqu'au moment du service.

Les céréales naturellement sans gluten

Riz, maïs, millet (ou mil), sorgho (ou « gros mil »), quinoa, sarrasin (appelé également blé noir) et leurs dérivés sous forme de farine, d'amidon, de fécule, de crème, de flocons ou de semoule.

Attention aux risques de contamination si elles ne sont pas étiquetées « naturellement sans gluten » ou « sans gluten ».

Les légumineuses (sous forme de graines ou de farine)

Flageolets, fèves, lentilles, pois secs (pois chiches et pois cassés), haricots secs (rouges ou blancs), soja en graines ou sous forme de tofu.

Les féculents

Les pommes de terre (et leurs dérivés), l'igname, la patate douce, le manioc et les topinambours.

Les épaississants et les liants sans gluten

Fécule de pomme de terre, amidon de maïs, dictame (arrow-root), tapioca (manioc), crème de riz, agar-agar...

Les fruits amylacés

Châtaigne, marron, banane plantain...



Guide AFDIAG

12. Tableau des aliments autorisés, à vérifier et à exclure (liste non exhaustive)

Types d'aliments	Autorisés	À vérifier	À exclure
Céréales, Féculents, Graines	Arrow-root, Maïs, Manioc (tapioca), Millet, Fonio, Pois chiches (Socca niçoise), Quinoa, Riz, Riz sauvage, Sésame, Soja, Sorgho et leurs dérivés (sous forme de farine, amidon, féculé, crème, grains, semoule (polenta), galettes, soufflé (pop corn), flocons). Pommes de terre fraîches, sous vide. Produits diététiques de substitution.	Avoine*, Biscuits apéritif, Céréales «du petit-déjeuner», Galettes de riz, Sarrasin (sous forme de farine ou de galettes). Chips nature ou aromatisées, Flocons de pommes de terre, Pommes duchesse ou noisettes. * L'avoine est consommable par une majorité de coellaques mais souvent contaminée en France	Blé (Engrain, Épeautre, Froment, Blé khorasan, Kamut®), Orge, Seigle (Triticale) et leurs dérivés (couscous, farine, crème, flocons, semoule...) Beignets, Biscottes, Biscuits sucrés ou salés, Boulgour, Chapelure, Crêpes, Gaufres, Gnocckis, Pâtes, Raviolis, Pain azyme, Pains toutes sortes, Pain d'épices, Pâtisseries, Viennoiseries.
Produits laitiers	Fromages (cuits, fermentés, pâtes molles ou pressées), Fromage blanc, Lait frais, pasteurisé, stérilisé, U.H.T., concentré, en poudre (entier, écrémé ou demi-écrémé), Petits suisses nature, Yaourts nature.	Fromages à moisissures et à tartiner, Préparations industrielles à base de lait : Flans, Crèmes, Mousses, Lait gélifié, Lait aromatisé.	Fromages lavés à la bière, Fromages frais aux céréales, Petits suisses et Yaourts aux céréales.
Viandes et Volailles	Abats nature ou confits, Foie gras au naturel, Steaks hachés pur bœuf, Viande fraîche, nature, surgelée, en conserve.	Hachées cuisinées, Plats cuisinés du commerce.	Panés ou en croûte.
Charcuteries Traiteur	Andouille, Andouillettes, Bacon, Boudin noir, Chair à saucisse nature, Épaule, Fromage de tête, Museau, Jambons blanc ou cru, Jambonneau non pané, Lard, Mortadelle, Poitrine salée ou fumée, Rillettes, Tripes, Saucisses AOC : Strasbourg, Morteau, Francfort, Montbéliard, Saucisson.	Boudin blanc, Farce charcutière industrielle. Purée, Mousses et Crème de foie industrielles, Pâtés industriels, Quenelles, Cervelas, Chorizo, Salamis, Tomates farcies industrielles.	Boudins antillais, Jambonneau pané, Bouchées à la reine, Friands, Pâtés en croûte, Pommes dauphines, Quiches, Pizzas, Quenelles industrielles.
Œufs	Tous.		
Produits de la mer	Crustacés et Mollusques frais, surgelés, au naturel, œufs de poisson, Poissons frais, salés, fumés, surgelés, cru, en conserve : au naturel, à l'huile ou vin blanc.	Poissons cuisinés ou façon traiteur, Quenelles, Soupe de poisson, Surimis.	Poissons farinés ou panés, Quenelle industrielles, Bouchées, Crêpes et Quiches aux fruits de mer.
Matières grasses	Beurre, Crème fraîche, Graisse d'oie et de canard, Huile, Huile de noix de coco (coprah), Saindoux, Suif.	Beurre allégé, Spécialités laitières à tartiner allégées, Margarine.	Huile de germe de blé, Margarine aux céréales.
Légumes, Tubercules	Frais, sec, surgelés, en conserve au naturel, Igname, Patates douces.	Conserves du traiteur.	
Fruits	Fruits frais, secs, au sirop, surgelés, en conserve, en vrac, en salade, en extrait, en essence, confits, Châtaignes, Marrons.	Figues sèches, Fruits confits et Marrons glacés, Oléagineux grillés à sec.	Figues séchées dans la farine.
Produits sucrés	Caramel liquide, Fructose, Miel, Sucre de betterave ou de canne.	Chocolats, Dragées, Papier (pain), azyme de nougats, calissons, Sucre glace.	Chocolats aux brisures de crêpes dentelles.
Desserts	Bicarbonate de sodium, Crèmes à base d'amidon de céréales autorisées ou de féculé, Crèmes caramel ou aux œufs «maison», Gélatine, Levure de boulanger emballée, Mousses au chocolat façon «maison», Sorbets.	Crèmes glacées sans pâtisserie, levure chimique, Préparations industrielles en poudre.	Cornets de glace, Desserts glacés contenant un biscuit (ex. Omelette norvégienne), Gâteaux, Biscuits (de toutes sortes), Pâtes à tartes.
Boissons	Café, Café lyophilisé, Chicorée, Pur jus de fruits, Soda, Thé, Vin, Boissons alcoolisées (sauf bière, liqueurs)* * L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.	Infusions, poudres pour boissons, Liqueurs.* * L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.	Bière*, Panaché. * L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
Condiments	Comichons, Épices pures, Fines herbes, Poivre en grains, Sel.	Curry, Sauces curry, Mélanges d'épices moulues, Moutarde, Sauce soja.	«Savora»
Apéritif	Olives.	Oléagineux grillés à sec, biscuits soufflés.	Biscuits salés classiques.



Guide AFDIAG

13. Lire les étiquettes

Les industriels ont l'obligation de mentionner toute présence de céréales contenant du gluten les produits à base de ces céréales dans la liste des ingrédients : blé, orge ou seigle...

Certains produits portent également l'une des mentions suivantes : « Peut contenir... », « Traces de... », « Fabriqué dans un atelier contenant... ».

Ces aliments sont à éviter.

Il faut privilégier ceux portant la mention « sans gluten » et/ou le logo épi de blé barré de l'AFDIAG, qui correspondent à un taux maximal de gluten résiduel dans le produit fini de 20 mg/kg.



Le logo « épi de blé barré », propriété de l'AFDIAG en France, est présent sur certains produits sans gluten.

Ce logo est l'assurance que le produit est régulièrement contrôlé et peut être consommé par les intolérants au gluten.

Certains noms font craindre une présence de gluten : amidon (modifié, transformé), arômes (naturels et artificiels), assaisonnement, épaississant, extrait de céréales, féculent, glutélines, malt, protéines végétales (hydrolysées, texturées), stabilisateur. Pourtant si la précision de blé, d'orge ou de seigle n'est pas indiquée après ces noms, cela signifie que le produit est consommable.

Dans le cas contraire (par exemple : malt d'orge, protéine de blé, amidon de blé etc.) le produit n'est pas autorisé pour un cœliaque. De même, certains additifs, E 1404 à E 1452 (dérivés d'amidons) peuvent contenir du gluten. S'ils ne sont pas consommables, le nom de la céréale dont ils proviennent sera précisé.

Sont sans danger et pour des raisons différentes : les glucoses, maltodextrines, arômes et ferments, même avec la précision blé, orge ou seigle après le nom de l'ingrédient.

14. Comment lire une étiquette

Suivant les mentions présentes



Sans mentions présentes



Rappel : L'avoine non contaminée est considérée comme consommable par la majorité des cœliaques. Ceci doit être confirmé par un contrôle médical. En France, elle est impropre à la consommation.



Guide AFDIAG

15. Préparer un repas sans gluten

Au préalable

- **Porter** une tenue de travail complète propre et utiliser des accessoires à usage unique
- **Nettoyer** les surfaces de préparation, les plats, le matériel
- **Rassembler** les ustensiles et les ingrédients avant de cuisiner
- **Vérifier** sur les étiquettes l'absence des mots **blé, froment, orge, seigle** tels quels qu'après leurs dérivés

Cuisine et service

- **Préparer** les plats sans gluten dans une zone à part ou avant les plats standards
- **Respecter la recette**, communiquer tout changement au responsable et conserver l'information (étiquette). Vérifier que le nouvel ingrédient est bien sans gluten
- **Éviter les contaminations** par contact, éclaboussures, miettes...
- **Ne pas ajouter** d'éléments décoratifs contenant du gluten : croûtons, chapelure, biscuits ou autres
- **Ne jamais servir** un plat dont un ingrédient contenant du gluten a été retiré
- **Filmer** ou thermo-sceller les plats sans gluten, les repérer avec une étiquette ou un marquage couleur
- **Réserver** au besoin certains ustensiles aux préparations sans gluten (couverts de service, louches, pinces, spatules...).

16. Les entrées et desserts naturellement sans gluten

Entrées

- Les crudités : salades vertes, endives, carottes, tomates, concombres, radis...
- Les cuitités : betteraves rouges, salades de pomme de terre, de riz, de haricots verts, choux-fleur, artichauts, cœurs de palmier, lentilles, asperges et poireaux.
- La charcuterie autorisée : jambon blanc, jambon cru, rillettes...
- Les crevettes, sardines, saumon (frais ou fumé), thon.
- Les œufs durs.



Attention aux sauces industrielles : Vinaigrette, mayonnaise et moutarde. Vérifier leur composition.

Desserts

- Tous les fruits frais.
- Les compotes et les salades de fruits (sans biscuit).
- Tous les fromages blancs et les yaourts nature accompagnés de coulis de fruits, de sucre ou de crème de marrons (sans biscuit).
- Les entremets « maison » : *panna cotta*, crèmes dessert à base d'amidon de maïs, crème brûlée.
- Les flans aux œufs (sans pâte) et les mousses au chocolat « maison ».
- Le riz au lait...

17. Exemples de recettes

Rôti de veau Saint-Germain

Préparation

Coupez les oignons en lamelles. Égouttez les tomates. Dans une cocotte, chauffez le beurre et faites revenir le rôti de tous les côtés. Lorsqu'il est doré, ajoutez un 1/2 verre d'eau et laissez-le cuire à couvert et à feu doux pendant 40 minutes. Faites cuire les petits pois surgelés à l'eau bouillante salée 10 minutes puis égouttez-les. 10 minutes avant la fin de cuisson du rôti, ajoutez les tomates et les petits pois dans la cocotte. Salez et poivrez. Découpez le rôti en tranches épaisses, mettez-les dans un plat et entourez-les avec les légumes. Décorez avec le basilic.

Difficulté : facile

Préparation : 15 min. Cuisson : 50 min
Ingrédients pour 4 personnes

- 1 rôti de veau de 800 g
- 40 g de beurre
- 1 bocal de tomates séchées à l'huile
- 800 g de petits pois surgelés
- 2 oignons
- 1 bouquet de basilic
- Sel, poivre

Ingrédients pour 10 personnes

- Rôti de veau : 1,6 kg
- Huile : 60 g
- Tomate séchées à l'huile : 0,4 kg
- Petits pois surgelés : 1,6 kg
- Oignons jaunes : 0,15 kg
- Basilic frais : 0,03 kg
- Sel, poivre



Guide AFDIAG

17.Exemples de recettes (suite)

Crème brûlée à la cardamome

Préparation

Portez à ébullition le lait et la crème. Ajoutez les gousses de cardamome fendues, couvrez et laissez infuser hors du feu pendant 10 minutes. Filtrez la préparation. Faites blanchir les jaunes d'oeufs avec le sucre. Mélangez-les progressivement avec la crème parfumée en évitant de faire mousser. Préchauffez le four à 100°C. Versez la préparation dans 6 ramequins larges et peu profonds. Enfournez pour une cuisson d'une heure. Laissez refroidir les crèmes à température ambiante, puis réservez-les au frais. Au dernier moment, saupoudrez finement les crèmes de cassonade et faites-les caraméliser à l'aide d'un chalumeau.

Difficulté : facile

Préparation : 30 min. Cuisson : 1h

Ingrédients pour 6 personnes

- 200 ml de lait
- 200 ml de crème fleurette
- 5 gousses de cardamome
- 4 jaunes d'oeufs
- 50 g de sucre de canne
- Cassonade

Ingrédients pour 10 personnes

- 500 ml lait demi écrémé
- 500 ml de crème fluide UHT
- 160 g jaunes d'oeuf (8 jaunes)
- 110 g de sucre cassonade
- 10 gousses de cardamome
- 60 g de sucre cassonade (pour caraméliser)

Accompagnement possible

- 6 madeleines sans gluten
- 100 g de chocolat pur cacao

Escalope farcie aux légumes et pâtes sans gluten au curry

Préparation

Dans une poêle, versez un filet d'huile d'olive. Ajoutez les champignons, le poivron, la carotte et l'oignon, taillés en morceaux. Ajoutez le sel et le poivre. Une fois l'ensemble bien revenu, mettez le tout dans le robot mixeur et hachez finement (attention de ne pas en faire de la purée). Enlevez la préparation et mixez une escalope de poulet. mélangez-la avec les légumes et réservez. Prenez les deux escalopes restantes et mettez-les dans du film transparent. Avec le rouleau à pâtisserie, assouplissez les escalopes. Dans chaque escalope, déposez un peu de farce. Roulez les escalopes et disposez-les dans une poêle chaude avec un filet d'huile (pour qu'elles tiennent mieux, fermez-les avec une pique en bois). Pendant ce temps faites cuire les pâtes sans gluten dans un grand volume d'eau salée. Une fois les escalopes cuites, versez le lait de coco. Ajoutez 2 cuillerées à café de curry autorisé.

Difficulté : facile

Préparation : 20 min. Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 escalopes
- 1 carotte
- 1 oignon
- 3 champignons de Paris
- 1/2 poivron
- 250 ml de lait de coco
- Curry autorisé
- Pâtes sans gluten
- Sel, poivre

Ingrédients pour 10 personnes

- 10 escalopes (environ 140 g par pièce) soit 1,4 kg
- 100 ml huile d'olive
- 300 g de carottes
- 180 g oignons jaunes
- 100 g de champignons de Paris frais
- 100 g de poivron vert ou rouge
- 400 ml lait de coco
- 20 g de curry autorisé
- sel, poivre
- 700 g de pâtes sans gluten

18.Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Lancé en 2001, le PNNS est un plan de santé publique proposant des repères nutritionnels concrets et des recommandations fiables et scientifiquement validées afin d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population. Ces messages sont notamment destinés aux professionnels de la restauration, dans le but d'encourager les réflexes favorables à une bonne nutrition.

Il est important de souligner que toutes les recommandations du PNNS qui concernent la restauration collective sont compatibles avec le régime sans gluten.

Les recommandations du PNNS reposent sur 9 repères nutritionnels :

- Fruits et légumes : au moins 5 par jour
- Pain et autres aliments céréaliers sans gluten, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit
- Lait et produits laitiers (yaourts, fromage...) : 3 par jour
- Viande et volailles, produits de la pêche et oeufs : 1 à 2 fois par jour
- matières grasses ajoutées : limiter la consommation
- Produits sucrés : limiter la consommation
- Boissons : de l'eau à volonté
- Sel : limiter la consommation
- Activité physique : au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour

Pour en savoir plus

Ministère des Affaires Sociales et de la Santé - 01 40 56 60 00

www.mangerbouger.fr/pnns/

www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf (guide alimentaire)

www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/802.pdf (repères de consommation)



Guide AFDIAG

19. Le Programme National pour l'Alimentation (PNA)

Créé en 2010, le PNA est un pacte entre les agriculteurs et les consommateurs garantissant une alimentation suffisante et accessible à tous. Son objectif est d'assurer une alimentation sûre, saine, équilibrée et de qualité respectueuse de l'environnement. Tous les acteurs de l'alimentation sont impliqués.

La restauration collective est donc concernée par les nombreuses actions du PNA. Il est à noter qu'aucune de celles-ci n'est en contradiction avec le régime sans gluten.

- Encourager les bonnes habitudes alimentaires scolaires et périscolaires
- mieux manger en établissements de santé et médico-sociaux
- Améliorer l'alimentation des seniors
- Réduire le gaspillage
- Améliorer l'alimentation en milieu carcéral
- Améliorer l'accès aux produits de base et conserver leurs qualités sensorielles
- Réduire l'apport en sel
- Faciliter l'accès aux produits permettant un régime équilibré
- Promouvoir le patrimoine alimentaire et culinaire français
- Valoriser les produits et les savoir-faire culinaires

Pour en savoir plus

Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt - 01 49 55 43 02

www.alimentation.gouv.fr/

www.alimentation.gouv.fr/IMG/pdf/PNA-09022011.pdf

www.alimentation.gouv.fr/IMG/pdf/brochure_PNA.pdf (brochure)

20. La Fondation Groupama pour la Santé

Créée en 2000 à l'occasion du centenaire de Groupama, cette fondation entièrement dédiée à la lutte contre les maladies rares agit pour

- Favoriser le diagnostic par la diffusion des connaissances sur ces maladies
- Faciliter le quotidien des patients et de leurs familles en soutenant leurs associations
- Encourager la recherche médicale par l'attribution de bourses

www.fondation-groupama.com



21. Les autres partenaires de cette campagne



A.L.I.G. a.s.b.l.
Association Luxembourgeoise
des Intolérants au Gluten

Association Suisse Romande
de la Cœliakie



Guide AFDIAG

22. Les experts

Ce guide, réalisé par l'AFDIAG, a bénéficié de l'expertise bénévole de :

M. le Professeur Stéphane Schneider
Gastro-entérologue – Nutritionniste CHU L'archet – Nice

Mme Marie-Annick Le Bars
Diététicienne nutritionniste CH Trousseau – Paris

Mme Marie-Christine Morin
Diététicienne nutritionniste APMH Marseille

Mme Christine Terrolle
Diététicienne nutritionniste CHU Le Kremlin-Bicêtre

Mme Sandrine Dufay
Diététicienne nutritionniste Pôle Nutrition - Direction Culinaire Sodexo Guyancourt

Mme Sophie Adam
Chef de projet - Sécurité des aliments – Direction Qualité Hygiène Sécurité Environnement Sodexo – Guyancourt

M. André Belloc ASEI Restauration - Toulouse

23. Les partenaires

L'ensemble de la campagne « Cuisiner sans gluten en collectivité » menée au premier semestre 2013 par l'AFDIAG a bénéficié du soutien déterminant de la Fondation Groupama pour la Santé.

Elle a également reçu celui des partenaires suivants :

- Association Française des Diététiciens Nutritionnistes (AFDN)
- Association Française de Promotion de la Santé Scolaire et Universitaire (AFPSSU)
- Les associations coeliaques de langue française :
 - Association Romande de la Coeliakie
 - Société Belge de la Coeliaquie
 - Association Luxembourgeoise des Intolérants au Gluten
- Bayer (Comité Give)
- Caceis (avec le soutien de CACEIS Bank France)
- Centre Culinaire Contemporain
- Comité de Coordination des Collectivités (Association de restauration collective)
- Cuisine Collective – magazine professionnel mensuel
- Fondation DigestScience
- Institut Polytechnique LaSalle Beauvais (Bérénice Leconte – Ing. Alimentation Santé)
- Squali (Société d'expertise de la sécurité alimentaire)

Les coordonnées complètes et les contacts de ces partenaires sont disponibles sur le site de l'AFDIAG : <http://afdiag.fr/>



Nutrition en milieu scolaire

1. Contexte

En 2015, le groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition (GEM-RCN) publie **une nouvelle version de la recommandation Nutrition** à l'intention des acteurs de la restauration collective de toutes les populations, de la petite enfance aux personnes âgées en institution.

Afin de faciliter l'application de la recommandation Nutrition, le comité Nutrition du GEM-RCN décide de mettre à la disposition des professionnels de la restauration collective un nouvel outil adapté à leur besoin.

La présente fiche synthétise les **points essentiels** de la recommandation Nutrition **pour le milieu scolaire en métropole**. Elle vise à aider les acheteurs et professionnels dans la rédaction et l'exécution des marchés.

Cette fiche est issue des travaux d'un groupe composé des opérateurs publics et privés, des associations et organisations professionnelles, d'experts et de fournisseurs.

2. Préambule

Statut

Il est important de noter la différence de statut existant entre la **réglementation¹ d'application obligatoire** et la **recommandation Nutrition** du GEM-RCN, d'**application volontaire**.

L'article L230-5 du Code rural et de la pêche issu de la loi de modernisation agricole fixe l'obligation de respecter les règles relatives à la nutrition en restauration scolaire.

Le décret n° 2011-1227 du 30 septembre 2011 et son arrêté interministériel d'application du même jour réglementent la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire.

Les **recommandations nutritionnelles** servent de **guide pour définir une offre alimentaire** (menus, approvisionnements,...) de restauration collective, au même titre que les guides de bonnes pratiques d'hygiène ou de sécurité au travail.

Si elles sont citées dans les considérants d'un contrat, ces recommandations deviennent juridiquement opposables.

1 Décret n° 2011-1227 du 30 septembre 2011 et son arrêté interministériel d'application

Enjeux du repas scolaire

Au-delà de l'**enjeu nutritionnel** consistant à nourrir pour contribuer à la couverture des besoins physiologiques des élèves, la restauration scolaire a bien **d'autres enjeux** qu'il convient de souligner : enjeux de santé publique, de justice sociale, de citoyenneté, de développements économiques et environnementaux.

Elle doit être pour chaque élève, un moment de convivialité, de plaisir et d'éducation alimentaire.

Facteurs de réussite

L'environnement du repas et le rôle des adultes présents sur le temps de la pause méridienne, leur compréhension de tous ces enjeux, la qualité de leur recrutement et de leur formation, sont essentiels.

Impact économique

Les collectivités appliquant l'ensemble des recommandations témoignent de **coûts qui s'équilibrent** entre :

- une baisse du coût lié au respect des grammages ;
- un léger surcoût dû à l'amélioration de la qualité nutritionnelle et au respect des fréquences de service des plats.

Il est important d'insister sur **les bénéfices en terme de santé publique**.

3. Présentation des convives

Les recommandations nutritionnelles concernent tous les **enfants, adolescents et jeunes adultes scolarisés** quel que soit le type d'établissement.

Ces recommandations ne s'appliquent que pour les **convives bien-portants**. Les enfants souffrant de maladies chroniques nécessitant une adaptation de l'alimentation sont pris en charge dans le cadre d'un projet d'accueil individualisé (PAI)².

Le projet d'accueil individualisé (PAI) est mis en oeuvre pour faciliter l'intégration de l'enfant souffrant de troubles de la santé. Certains troubles peuvent être liés à l'alimentation et faire l'objet d'une prescription de régimes alimentaires. Si ces menus spécifiques sont élaborés par l'établissement d'accueil, il est important de s'assurer que l'équilibre alimentaire est toujours respecté.



Nutrition en milieu scolaire

3. Présentation des convives (suite)

Les enfants ont besoin d'une alimentation leur permettant une croissance harmonieuse, un développement optimal par un apport nutritionnel adapté à leur âge et leur activité physique. **La restauration scolaire participe à la couverture de ces besoins** et à l'acquisition de **bonnes habitudes alimentaires**.

Les enfants en école maternelle commencent à manger comme les adultes, mais dans des quantités moindres. C'est le temps de l'éducation au goût qui passe par l'exemple, mais aussi par l'apprentissage.

À l'entrée en cours préparatoire, l'enfant n'est pas capable de faire des choix alimentaires éclairés, il s'oriente spontanément vers ce qu'il aime. Il faut donc l'aider à acquérir quelques réflexes : manger les quantités adaptées à ses besoins, repérer la diversité des aliments, se demander si on a encore faim avant de se resservir.

Chez les collégiens et lycéens, les besoins nutritionnels sont particulièrement élevés. Les adolescents ont des préférences alimentaires dont il faut tenir compte. À cet âge, manger ensemble est primordial.

2 Bulletin officiel de l'Éducation nationale -BOEN- n°34 du 18 septembre 2003 relatif à l'accueil en collectivité des enfants et des adolescents atteints de trouble de la santé évoluant sur une longue période. Décrets n°2007-230 du 20 Février 2007 et 2010-613 du 7 juin 2010 relatif aux établissements d'accueil d'enfants de moins de 6 ans.

4. Objectifs nutritionnels

La restauration scolaire joue un rôle important dans l'équilibre alimentaire des enfants et des adolescents.

Elle répond aux priorités nutritionnelles du **Programme national nutrition santé (PNNS)** :

- couvrir les besoins de ces convives, en corrigeant les excès et les déficiences nutritionnels constatés ;
- ralentir la progression du surpoids, de l'obésité ;
- participer à la construction d'un répertoire alimentaire varié.

En conséquence, les **recommandations insistent sur** :

- la consommation suffisante de **fruits et légumes**, sources de vitamines, minéraux, oligo-éléments et fibres ;
- la variété des **féculents** (légumes secs, pommes de terre ou céréales), sources de glucides complexes et fibres ;
- la quantité limitée des **matières grasses** utilisées et leur nécessaire variété pour équilibrer les apports en acides gras et vitamines ;
- la place des **poissons gras**, sources d'acides gras essentiels (oméga 3) ;
- la quantité limitée d'aliments contenant du **sucre ajouté** ;
- la consommation suffisante de **boeuf, veau, agneau et abats de boucherie**, viandes sources de fer bien assimilé par l'organisme ;
- la consommation suffisante de **produits laitiers** (dont fromages) variés, principales sources de calcium ;
- les apports contrôlés en **sel**, vecteur de sodium.

5. Structure des repas

La journée alimentaire des enfants et adolescents est structurée de façon générale en quatre repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner).

Déjeuners et dîners

Pour pouvoir satisfaire aux recommandations nutritionnelles et aux fréquences d'apparition des plats, ces repas doivent être constitués de **4 ou 5 composantes** à savoir :

Composantes	Les repas à 5 composantes	Les variantes du repas à 4 composantes		
Entrées	X	X	X**	
Plats protidiques ³	X	X	X	X
Garnitures	X	X	X	X
Produits laitiers ⁴	X	X		X
Desserts	X		X**	X
Pain		Présence systématique		
Eau*		Présence systématique		

* Seule boisson indispensable, l'eau doit être proposée sans restriction de quantité. Du lait demi-écrémé non sucré peut aussi être proposé.

**Présence obligatoire d'un produit laitier dans l'entrée ou le dessert.

³ Fiche de recommandations nutritionnelles du GEM-RCN sur les plats protidiques

⁴ Fiche de recommandations nutritionnelles du GEM-RCN sur les produits laitiers



Nutrition en milieu scolaire

Déjeuners et dîners (suite)

Le déjeuner à **5 composantes** donne plus :

- de **latitude** et de **souplesse** dans la mise en œuvre des fréquences ;
- de place à la variété, à l'originalité et à l'éducation au goût.

Il est possible d'alterner 4 et 5 composantes.

Petit-déjeuner et goûter

Le petit-déjeuner et le goûter de l'après-midi sont des repas essentiels. Ils fournissent l'énergie nécessaire jusqu'au repas suivant et permettent d'éviter le grignotage.

Le **petit-déjeuner** comporte au minimum **1 boisson + 3 éléments principaux** : un aliment céréalier, un produit laitier et un fruit.

Sauf cas particuliers⁵, la collation du matin n'a pas de raison d'être.

Le goûter comporte au minimum **1 boisson + 2 des 3 éléments suivants** : aliment céréalier, produit laitier, fruit. Il doit être proposé au moins deux heures avant le dîner.

Les boissons sont l'eau, des jus de fruits de bonne qualité nutritionnelle (100 % fruits, sans sucre ajouté), ou du lait demi-écrémé de préférence non sucré.

Les viennoiseries, pâtisseries et autres produits gras et sucrés sont à limiter.

5 Afssa : cf. point 3.2.2. de l'avis sur la collation en milieu scolaire, 23 janvier 2004 – Éducation nationale : note du 25 mars 2004

6.Élaboration des menus et choix des produits

Fonction et construction d'un plan alimentaire et des menus

La construction d'un plan alimentaire adapté à l'établissement permet d'élaborer des menus variés, équilibrés tout au long de l'année tout en facilitant le respect des fréquences réglementaires.

Le plan alimentaire se présente sous forme d'un tableau établi sur **au minimum 20 déjeuners consécutifs**.

Pour les **internats**, il convient d'établir un plan alimentaire comprenant **au minimum 20 déjeuners et 20 dîners**.

Le plan alimentaire positionne les catégories d'aliments nécessaires pour chacune des composantes des repas.

Exemple : entrée = crudités, cuitités, entrées de féculent, entrées protidiques...

On passe du plan alimentaire aux menus en remplaçant chaque catégorie d'aliments par un plat ou un produit correspondant.

Exemple : Cuitité = betteraves cuites vinaigrette, salade de haricots verts, soupe de légumes...

L'offre alimentaire doit éviter d'associer au cours du même repas ou de la même journée des plats et produits dont les fréquences sont limitées du fait de leur richesse en matières grasses (recette avec un rapport protéines/lipides (P/L) ≤ 1 , > 15 % de lipides) ou sucre (dessert > 20 g de glucides simples totaux par portion). Lorsque des plats et produits gras et/ou sucrés sont proposés au déjeuner, il est préférable de composer l'offre du dîner en privilégiant les plats et produits à fréquence encouragée.

6 Décret et arrêté du 30 septembre 2011 parus aux Journaux officiels du 2 octobre 2011

Fiches techniques et fiches recettes

Afin de respecter les fréquences d'apparition des plats selon leurs critères nutritionnels (cf. annexe de la recommandation Nutrition) et d'apporter la preuve de ce respect en cas de contrôles, les outils suivants sont indispensables :

Les fiches techniques fournisseurs

Elles doivent comporter au minimum :

- la liste des ingrédients par ordre décroissant ;
- le poids ;
- les valeurs nutritionnelles pour 100 g et éventuellement par portion ;
- la teneur en calcium pour les produits laitiers.

L'étiquetage nutritionnel est soumis au règlement CE 1169/2011⁷ dit règlement INCO.

7 Règlement (UE) n° 1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires



Nutrition en milieu scolaire

Fiches techniques et fiches recettes (suite)

Les fiches techniques recettes

- les quantités adaptées à chaque type de convives et pour chaque ingrédient ;
- la mise en œuvre ;
- le poids de la portion adaptée à chaque type de convives (avec et sans sauce) ;
- les valeurs nutritionnelles permettant de classer la recette dans le tableau de fréquence.

Variété des menus

L'offre alimentaire proposée sur une semaine doit être variée.

La découverte et le patrimoine gastronomique seront également valorisés.

Saisonnalité des produits

Les fruits et légumes frais, de saison ou primeurs, sont à privilégier. Les fruits et légumes nature, surgelés ou 4^e gamme, sont une alternative.

L'article D230-26 du décret du 2 octobre 2011 précise que les gestionnaires sont tenus d'identifier distinctement sur les menus, les produits de saison (fruits et légumes frais) entrant dans la composition des repas. La saison est déterminée par la période de pleine production au sein des périodes de récoltes ou de cueillettes naturelles.

S'il existe des calendriers de saison sur le site interprofessionnel des fruits et légumes frais⁸ ou le site du PNNS,⁹ il peut être utile de se rapprocher d'instances territoriales¹⁰ pour appréhender les spécificités liées à la géographie ou au climat de chaque région.

Les animations autour des produits frais de saison, avec ou sans dégustation sont un élément essentiel pour favoriser la découverte et le plaisir de la consommation de ces aliments.

⁸ www.lesfruitsetlegumesfrais.com

⁹ www.mangerbouger.fr

¹⁰ Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt (DRAAF), chambres d'agriculture,...

Choix des produits pour les cafétérias

L'ouverture d'une cafétéria dans un lycée s'effectue pour diversifier l'offre de restauration sur la base d'une réflexion de la communauté scolaire (environnement et modalités d'accès).

L'offre globale de restauration doit assurer les objectifs d'équilibre alimentaire.

Il convient notamment de mettre en avant les fruits, les légumes et les produits laitiers et de limiter les produits riches en matières grasses et en sucres.

Produits issus de l'agriculture biologique

L'intégration de produits issus de l'agriculture biologique dans les menus doit être encouragée. L'objectif fixé par la circulaire du 2 mai 2008¹¹, relative à l'exemplarité de l'État en la matière, était notamment d'atteindre dans les quatre ans 20 % de denrées issues de l'agriculture biologique dans les menus.

¹¹ JORF n° 0116 du 20 mai 2008

7. Fréquence de service et contrôle de l'équilibre des repas

Présentation du tableau de fréquence et des critères

Le tableau de fréquences est un outil pratique, permettant le contrôle des fréquences de service des plats susceptibles d'influer significativement sur l'équilibre alimentaire (cf annexe 4.2 de la recommandation Nutrition).

Les critères associés aux fréquences du tableau répondent aux objectifs nutritionnels précédemment cités, de la manière suivante : (cf tableau page suivante)



Nutrition en milieu scolaire

Présentation du tableau de fréquence et des critères (suite)

Objectifs nutritionnels	Critères	Fréquences
Consommation suffisante de fruits et légumes	Crudités de légumes ou de fruits (entrées ou granitures contenant 50% de légumes ou de fruits)	10/20 mini
	Légumes cuits autres que secs (garnitures contenant au moins 50% de légumes)	10/20
	Desserts de fruits crus (100% fruits crus, sans sucre ajouté)	8/20 mini
Variété des féculents	Légumes secs, pommes de terre ou céréales (garnitures en contenant au moins 50%)	10/20
Quantité limitée des matières grasses	Entrées constituées de produits à teneur en matières grasses > 15 %	4/20 maxi
	Produits à frire ou pré-frits à teneur en matières grasses > 15%	4/20 maxi
	Plats protidiques contenant autant ou plus de matières grasses que de protéines ($P/L \leq 1$)	2/20 maxi
Place des poissons et consommation suffisante de viandes sources de fer	Poissons ou préparations d'au moins 70 % de poissons et contenant au moins 2 fois plus de protéines que de matières grasses ($P/L \geq 2$)	4/20 mini
	Viandes non hachées de boeuf, veau, agneau, et abats de boucherie ¹²	4/20 mini
	Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou oeuf	3/20 maxi
Quantité limitée des sucres ajoutés	Desserts contenant plus de 20 g de sucres simples totaux par portion et contenant moins de 15 % de matières grasses	4/20 maxi
	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion	8/20 mini
Consommation suffisante de produits laitiers variés	Fromages contenant entre 100 mg et 150 mg de calcium par portion	4/20 mini
	Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion)	6/20 mini

¹² Y compris plats contenant 100 % de viandes en muscle non hachées de caprins, équidés ou cervidés ou d'abats des caprins, équidés et porcins en excluant les abats de volaille (cf. questions/réponses de la DGAL).

Le contrôle du respect des fréquences se fait sur la base minimale de 20 repas successifs (soit 5 déjeuners hebdomadaires en collectivité pendant 4 semaines, soit 4 déjeuners hebdomadaires en collectivité pendant 5 semaines).

Il se réalise sur des menus uniques ou de libre-service (choix dirigés, choix multiples avec menus conseils).

Le contrôle des fréquences et méthode de calcul

En cas de libre-service, deux prestations différentes sont possibles : le choix dirigé et le choix multiple.

Une offre alimentaire à choix dirigé proposera, pour chaque composante, des plats ayant les mêmes critères nutritionnels que ceux précisés dans le tableau de fréquence (exemples : salade de tomates ou carottes râpées ou concombres vinaigrette = entrées de crudités).

Cela permet de respecter les fréquences tout en proposant plusieurs choix aux convives.

Une offre alimentaire à choix multiple proposera, pour chaque composante, des plats à critères nutritionnels différents (exemples : salade de tomates ou taboulé ou pâte de campagne = entrée de crudités, entrée de féculent ou charcuterie > 15 % de matières grasses).

Il est recommandé de réserver ces offres à choix multiple aux lycées.

Pour des prestations à choix multiple, le respect des fréquences est établi grâce à des **calculs de proportionnalité** (cf. le questions/réponses¹³ (DGAL) destiné aux questionnaires sur les règles nutritionnelles en restauration scolaire). Les établissements qui fonctionnent en choix multiple peuvent communiquer un « **menu conseil** » qui respecte les fréquences recommandées.

Le choix dirigé assure un meilleur équilibre alimentaire et une plus grande variété pour le convive. Il facilite également le calcul des fréquences.

Les repas type pique-nique ne font pas partie des repas contrôlés sauf s'ils concernent l'ensemble des convives. Il est nécessaire que les repas proposés comprennent une cruditité de légume ou de fruit, un produit laitier, une source de protéine (oeuf, volaille, viande, poisson), du pain en l'état ou sous forme de sandwich, une boisson (eau de préférence), sans privilégier les chips et les biscuits qui constituent généralement des apports de graisses, de sel et/ou de glucides simples ajoutés importants.

Les repas à thème font partie des repas contrôlés.

¹³ <http://agriculture.gouv.fr/Ameliorer-la-restauration-scolaire>



Nutrition en milieu scolaire

Classification des plats

Certains plats ne sont ni limités, ni encouragés par des fréquences de présentation. Ils n'apparaissent donc pas dans le tableau de fréquence (exemples : poulet rôti, steak haché pur boeuf inférieur à 15 % de matières grasses). Ces derniers participent alors à la diversité de l'offre alimentaire.

D'autres, en revanche, peuvent être pris en compte au titre de plusieurs critères de fréquence.

Place du plat végétarien¹⁴

Le plat végétarien entre dans la catégorie des plats contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou oeuf. Sa fréquence de service est limitée (3 maxi/20 menus successifs).

14 Fiche synthétique de recommandations nutritionnelles du GEM-RCN sur les plats protidiques

Gestion des assaisonnements

Selon l'arrêté du 30 septembre 2011, il convient de limiter le service du sel et des sauces d'accompagnement riches en lipides (sauce mayonnaise, sauce à la crème, etc.), en sel (sauce soja, etc.) ou en sucre (sauce ketchup, etc.).

Le sel et les sauces ne doivent pas être laissés en libre accès systématique.

Il convient de ne pas supprimer ces sauces d'accompagnement et de **proposer des solutions pratiques** telles que :

- la sauce accompagnant les plats est servie à l'assiette ;
- les sauces (mayonnaise, ketchup, ...) et le sel sont proposés occasionnellement, c'est-à-dire si les plats au menu le justifient. Ils sont présentés en dose individuelle ou à l'aide de distributeurs de sorte que les élèves se servent de manière encadrée.

Il convient de **sensibiliser les cuisiniers à saler leurs préparations à la juste dose** (étalonnage de la quantité de sel dans les recettes).

Ponctuellement, l'établissement peut proposer :

- des **animations pédagogiques** à destination des élèves sur la juste dose de sel ;
- des **séances de sensibilisation** du personnel.

Gestion du pain

Selon l'arrêté du 30 septembre 2011, le pain doit être disponible en libre accès. Les personnels de service veilleront à la juste consommation du pain qui ne doit pas se faire au détriment des composantes du repas. Il convient de se référer au grammage de la tranche d'âge concernée pour faire la mise en place.

Fréquence de service pour les dîners en internat des collèges et lycées

La fréquence d'apparition des plats est à valider séparément pour les déjeuners et les dîners. Il est néanmoins important de veiller à l'équilibre des repas proposés par la collectivité sur la journée.

Le mercredi

Les mercredis et jours de vacances scolaires sont à prendre en compte dans le calcul des fréquences d'apparition des plats, dès lors qu'un service de restauration est proposé.

8. Grammage des portions

Les grammages, mentionnés en annexe 2.2 de la recommandation Nutrition, correspondent à des portions moyennes d'aliments, nettes à consommer dans l'assiette, pour la tranche d'âge donnée, et ne doivent pas être systématiquement abondés.

Cependant, **ils peuvent être modulés au moment de la distribution** selon l'activité physique et l'appétit des convives.

Le bon sens doit guider les quantités effectivement servies en tenant compte des goûts et habitudes locales, du gaspillage éventuel¹⁵.

Parmi les grammages recommandés, certains, notamment ceux des produits prêts à consommer, sont rendus obligatoires par l'arrêté du 30 septembre 2011¹⁶. Ils ne peuvent donc être adaptés que de 10 % en plus ou en moins de la valeur indiquée.

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.

15 <http://agriculture.gouv.fr/pacte-national-de-lutte-contre-le-gaspillage-alimentaire-dossier-de-presse>

16 Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire



Nutrition en milieu scolaire

9. Précisions

Calcul du grammage en cas de panachage de produits

En cas de panachage de produits dans une portion, le grammage de la portion totale ne correspond pas à la somme des grammages recommandés pour chaque produit.

Formation technique

La formation des professionnels de restauration, acheteurs, cuisiniers, agents de service, doit constituer un impératif.

Le diététicien, professionnel de la démarche qualité nutritionnelle, est qualifié pour conseiller sur les points suivants : choix des ingrédients, calcul des valeurs nutritionnelles des recettes, équilibre des menus, actions de communication en direction des convives et des familles.

Afin d'aider à l'élaboration des menus conformes à la réglementation, des outils numériques aux fonctionnalités variables peuvent être utilisés. Ils doivent permettre de personnaliser les recettes, calculer les valeurs nutritionnelles et mettre en évidence des repères fréquentiels. L'outil doit pouvoir être mis à jour.

Accompagnement du repas

Au quotidien, le personnel encadrant le temps du repas doit solliciter l'enfant de façon éducative et pédagogique, afin de l'inviter à goûter l'ensemble des mets proposés durant le repas.

Le libre-service

Il est nécessaire de prévoir des contenants adaptés pour le service des sauces et pour les différents types de plats, afin de minimiser les restes dans l'assiette et limiter ainsi le gaspillage alimentaire. Dans le même esprit, on recommande de placer le pain en bout de chaîne.

10. Bibliographie - Webographie

- **Décret n° 2011-1227 du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire**
<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000024614716&dateTexte&categorieLien=id>
<http://agriculture.gouv.fr/Ameliorer-la-restauration-scolaire>
- **Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire**
<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000024614763>
<http://agriculture.gouv.fr/Ameliorer-la-restauration-scolaire>
- **Questions / Réponses du ministère l'agriculture (DGAL) destinées aux gestionnaires sur les règles nutritionnelles en restauration scolaire**
http://agriculture.gouv.fr/sites/minagri/files/documents/pdf/QR_gestionnaires_DEF_mise_a_jour_au_28_janv_2013_cle887c9e.pdf
<http://agriculture.gouv.fr/Ameliorer-la-restauration-scolaire>
- **Recommandation Nutrition du GEM-RCN - Fiches de recommandations nutritionnelles du GEM-RCN**
<http://www.economie.gouv.fr/daj/guides-et-recommandations-des-gem-et-autres-publications>
- **Programme national nutrition santé (PNNS)**
<http://www.mangerbouger.fr/>
- **Norme AFNOR X50-220**
- **Règlement (UE) n° 1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires (INCO)**
http://europa.eu/legislation_summaries/consumers/product_labelling_and_packaging/co0019_fr.htm
- **Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail**
<https://www.anses.fr/fr>
- **Table de composition d'aliments de l'ANSES**
<http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/index.htm>
- **Institut national de prévention et d'éducation pour la santé**
<http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/nutrition/index.asp>
- **BO du 18 septembre 2003 sur l'accueil en collectivité des enfants et adolescents atteints de troubles de la santé évoluant sur une longue période**
<http://www.education.gouv.fr/bo/2003/34/default.htm>
- **Fruits et légumes frais**
www.lesfruitsetlegumesfrais.com
- **Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire**
<http://agriculture.gouv.fr/pacte-national-de-lutte-contre-le-gaspillage-alimentaire-dossier-de-presse>



Nutrition en milieu scolaire

11. Annexe : Outils d'aide au classement des plats selon les repères nutritionnels

Type de plats et produits	Critères nutritionnels de la recommandation Nutrition	Seuil visé pour le classement	Information à rechercher dans :		Remarques	
			Fiche technique fournisseur et étiquettes produits	Fiche technique de la recette : ingrédients à quantifier ou dont les valeurs nutritionnelles sont à rechercher*		
Entrées	% en légumes crus	< ou ≥ 50 %	% légumes crus dans liste ingrédients	Légumes crus		
	% de matières grasses (lipides)	≤ ou > 15 %	Matières grasses (lipides) pour 100g	Tous ingrédients apportant des matières grasses (lipides) : huile ; beurre ; crème ; mayonnaise... pâte feuilletée ; charcuterie ; fromage ; oléagineux...	Additionner les valeurs de matières grasses (lipides) de chaque ingrédient et ramener à 100 g	
	Teneur en calcium par portion	< ou ≥ 100 mg < ou ≥ 150 mg	Calcium pour 100 g à ramener à la portion	Tous ingrédients apportant du calcium : fromage pâte dure, pâte molle, fromage frais, fromage fondu...		
Plats protidiques	Tous		Calcul du rapport P/L ≤ ou > 1 (2 pour poisson)	Matières grasses (lipides) pour 100 g de plat ou produit Protéines pour 100 g de plat ou produit	Tous ingrédients apportant des protéines et des matières grasses (lipides) : toutes viandes, poissons, oeufs, charcuteries, fromages, matières grasses, ...	
	Préparations ou plats prêts à consommer	Viande, poisson, oeuf par portion	< ou ≥ 70% du grammage recommandé par tranche d'âge soit : - maternelle : 35 g - élémentaire : 49 g - adolescent, adulte : 70 g	Quantité (g) viandes, poissons et/ou oeufs, pour 100 g à ramener à la portion	Quantité (g) viandes, poissons et/ou oeufs, pour 100 g à ramener à la portion	
	frits ou pré-frits	% de matières grasses (lipides)	≤ ou > 15 %	Matières grasses (lipides) pour 100 g de plat ou produit	Tous ingrédients apportant des matières grasses dont celles utilisées pour la mise en oeuvre	Respecter les conditions d'utilisation recommandées par le fabricant
	Tous	% de légumes cuits % de légumes secs, pommes de terre ou céréales	< ou ≥ 50 % < ou ≥ 50 %	% légumes cuits et % légumes secs, pommes de terre ou céréales dans la liste des ingrédients	Légumes cuits, légumes secs, pommes de terre ou céréales	L'ingrédient majoritaire déterminant (ex. purée 60 % carottes et 40 % pommes de terre = légumes cuits)
Garnitures ou accompagnements	frits ou pré-frits	% de matières grasses (lipides)	≤ ou > 15 %	Matières grasses (lipides) pour 100 g de plat ou produit	Matière grasse utilisée pour la mise en oeuvre	Respecter les conditions d'utilisation recommandées par le fabricant
Fromages	Fromages	Calcium par portion	< ou ≥ 100 mg < ou ≥ 150 mg	Calcium pour 100 g à ramener à la portion	Pas de fiche recette mais respect du grammage recommandé	
	Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés)	Calcium par portion	< ou ≥ 100 mg	% de matières premières laitières (lait, poudre de lait) au moins 50 %	% de matières premières laitières (lait, poudre de lait) au moins 50%	
		Sucres (glucides simples totaux) par portion	≤ ou > 20 g	Sucres pour 100 g à ramener à la portion	Tous ingrédients apportant des sucres : caramel, sucre, sirop de glucose, jus de fruit, miel, confiture, coulis	
		Matières grasses (lipides) par portion	< ou ≥ 5 g	Matières grasses (lipides) pour 100 g à ramener à la portion	Tous ingrédients apportant des matières grasses (lipides) : crème, lait entier, oeuf, chocolat, fruits, ...	
Desserts	% de matières grasses (lipides)	≤ ou > 15 %	Matières grasses (lipides) sur poids total pour 100 g	Tous ingrédients apportant des matières grasses (lipides) : Crème, lait entier, huile, oeuf, chocolat, fromage, mascarpone, fond de tarte, ...		
	Sucres (glucides simples totaux) par portion	≤ ou > 20 g	Sucres (glucides simples totaux) pour 100 g à ramener à la portion	Tous ingrédients apportant des sucres : caramel, sucre, sirop de glucose, jus de fruits, miel, confiture, coulis, chocolat, ...		
Desserts de fruits crus	Absence de sucre ajouté	100 % fruits				

*valeurs nutritionnelles des ingrédients disponibles sur <https://pro.anses.fr/TableCIQUAL/index.htm>



Nutrition en milieu scolaire

12.Exemples de classement des plats

HACHIS PARMENTIER	
<p>Valeurs nutritionnelles pour 100 g Energie 934 kJ / 223 kcal Matières grasses (= Lipides = L) 5,5 g Glucides 11,4 g Protéines (P) 5,1 g Sel 0,75 g</p>	<p>Ingrédients Purée de pommes de terre (69%) : pomme de terre, eau, lait demi-écrémé, sel, muscade, poivre. Viande de boeuf cuisinée (30 %) : boeuf (60 %), carottes, oignons, huile de tournesol, ail, sel, thym. Chapelure (1%)</p>
<p>Recommandation nutrition La portion recommandée de viande hachée pour un enfant en classe élémentaire est de 70 g. La portion recommandée de hachis Parmentier d'un enfant en classe élémentaire est de 250 g. Elle est considérée comme un plat de viande si le poids de viande qu'elle contient est au moins égal à 70 % de la portion recommandée pour la viande, soit 70 % de 70 g = 49 g.</p>	
<p>Classement GEM-RCNL Poids de viande par portion de 100 g de hachis Parmentier = 30 g x 60 % = 18 g de viande Poids de viande par portion de 250 g de hachis Parmentier = 18 g x 250 / 100 = 45 g de viande dans la portion (< 49 g) 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 (fréquence 3/20 maxi) + Rapport P/L = 5,1 g / 5,5 g = 0,93 < 1 Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1 (fréquence 2/20 maxi) Garniture de légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales (fréquence 10/20)</p>	
BEIGNETS DE POISSON PRÉ-FRITS	
<p>Valeurs nutritionnelles pour 100 g Energie 934 kJ / 223 kcal Matières grasses (= Lipides = L) 11,7 g Glucides 18,6 g Protéines (P) 10,8 g Sel 0,9 g</p>	<p>Ingrédients Colin d'Alaska 44 %, chapelure (farine, eau, sel), huile de colza, eau, semoule de riz, poudre à lever, moutarde...</p>
<p>Recommandation nutrition La portion recommandée de poisson pour un enfant en classe élémentaire est de 70 g. Elle est considérée comme un plat de poisson si le poids de poisson qu'elle contient est au moins égal à 70 % de la portion recommandée pour le poisson, soit 70 % de 70 g = 49 g.</p>	
<p>Classement GEM-RCNL Poids de poisson pour 70 g de beignets de poisson = 70 g x 44 % = 30,8 g de poisson dans la portion (< à 49 g) 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 (fréquence 3/20 maxi) + Rapport P/L = 10,8 g / 11,7 g = 0,92 < 1 Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1 (fréquence 2/20 maxi)</p>	
CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT	
<p>Valeurs nutritionnelles pour 100 g Energie 484 kJ / 116 kcal Matières grasses (= Lipides = L) 3,3 g Glucides 17,6 g dont sucres 17,5 g Protéines (P) 3,9 g Calcium 108 g</p>	<p>Valeurs nutritionnelles par pot de 125 g Energie 603 kJ / 144 kcal Matières grasses (= Lipides = L) 4,1 g Glucides 22,0 g dont sucres 21,9 g Protéines (P) 4,9 g Calcium 135 g</p>
<p>Classement GEM-RCNL Laitages contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion (fréquence 6/20 mini) + Desserts contenant plus de 20 g de glucides simples totaux (sucres) par portion et contenant moins de 15 % de matières grasses (fréquence 4/20 maxi)</p>	



Plats protidiques

1. Contexte

En 2015, le groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition (GEM-RCN) publie **une nouvelle version de la recommandation Nutrition** à l'intention des acteurs de la restauration collective de toutes les populations, de la petite enfance aux personnes âgées en institution.

Afin de faciliter l'application de la recommandation Nutrition, le comité Nutrition du GEM RCN décide de mettre à la disposition des professionnels de la restauration collective en métropole un nouvel outil adapté à leur besoin.

La présente fiche synthétise les points essentiels de la recommandation pour les plats protidiques.

Cette fiche est issue des travaux d'un groupe composé des représentants des fonctions publiques (État, collectivités territoriales, hôpitaux), des associations professionnelles, d'experts, d'opérateurs et de fournisseurs.

2. Préambule

La présente fiche de recommandations nutritionnelles s'adresse aux décideurs, gestionnaires et acteurs de la restauration, la distribution et le service. Se voulant accessible, elle est un outil complémentaire pour les professionnels.

Cette fiche reprend les recommandations nutritionnelles qui concernent les plats protidiques dans la composition de l'offre alimentaire de toutes les populations, y compris la petite enfance et les personnes âgées en institution.

Elle s'applique quelle que soit la structure de restauration publique et privée, qu'elle soit professionnelle, éducative, de soins, carcérale ou militaire, et quel que soit le mode de gestion, régie ou externalisation.

3. Objectifs nutritionnels

Les principaux objectifs nutritionnels généraux visés par la recommandation qui impactent la qualité des plats protidiques sont :

- **garantir les apports en protéines et veiller à leur qualité nutritionnelle ;**
- **maîtriser les apports lipidiques et rééquilibrer la répartition en acides gras ;**
- **assurer des apports en minéraux (dont le fer) et vitamines associés à la consommation des aliments sources de protéines animales.**

Les objectifs généraux sont modulés en fonction des différentes populations.

4. Définitions

Le plat principal, traditionnellement appelé « plat garni » ou « plat de résistance », est composé d'un plat protidique et d'un accompagnement de légumes et/ou de féculents. Ce plat peut être servi chaud ou froid.

Le plat protidique est la principale source de protéines du repas.

Il peut être composé des aliments suivants :

Les viandes non hachées de boucherie	Viandes de bœuf, de veau, d'agneau, de cheval, de gibier, abats
Les autres produits carnés	Viande de porc, de volaille, de lapin, ... Viandes hachées de bœuf, veau, agneau ou cheval Charcuterie
Les produits de la mer ou d'eau douce	Poissons, mollusques et crustacés
Les oeufs	
Les céréales associées à des protéagineux	Céréales (blé*, riz, quinoa, sarrasin, millet, orge, avoine, maïs) Seitan (gluten de blé) Légumes secs (lentilles, haricots, fèves, pois chiches, pois cassés) Soja (tofu, soja texturé, ...) * pâtes, semoule, boulgour, ...



Plats protidiques

4. Définitions (suite)

Le plat protidique végétarien est un plat sans viande ni poisson qui contient d'autres sources de protéines : végétales et/ou animales (œuf, produit laitier).

Si ce plat protidique végétarien ne contient pas de protéines animales (œuf, produits laitiers ou fromage), il doit associer, dans des proportions adéquates et suffisantes, plusieurs sources de protéines végétales (céréales + légumes secs) pour bénéficier de leurs apports complémentaires en acides aminés indispensables (AAI – voir glossaire dans la recommandation Nutrition).

Les exemples d'association les plus pratiqués sont : haricots rouges + maïs ; boulgour + pois chiches, lentilles + riz, ...

Le plat composé ou complet apporte à la fois la partie protidique du plat et la garniture (légumes et/ou féculents : cassoulet, choucroute, spaghetti bolognaise, hachis parmentier, ...).

Pour déterminer sa fréquence de service, on prend en compte le grammage de viande, poisson ou œuf de la portion de plat complet servi.

5. Choix des produits dans l'élaboration des menus

Il convient de varier l'offre des plats protidiques pour assurer l'équilibre nutritionnel et l'éducation au goût.

Il est recommandé d'établir des fiches recettes composant les menus, en faisant apparaître au minimum :

- les quantités mises en oeuvre de chaque ingrédient ;
- le poids de la portion servie ;
- tous les éléments permettant de classer la recette par critère de fréquence.

Les fiches techniques des produits achetés auprès de fournisseurs constituent un outil indispensable ; elles doivent comporter au minimum les informations suivantes :

- la liste des ingrédients ;
- le poids ;
- les valeurs nutritionnelles pour 100 g et éventuellement par portion.

Le tableau ci-dessous donne les éléments clés à rechercher selon que le produit est prêt à l'emploi ou fabriqué :

Type de plats et produits	Critères nutritionnels de la recommandation Nutrition	Seuil visé pour le classement	Information à rechercher dans :		Remarques
			Fiche technique fournisseur et étiquettes produits	Fiche technique de la recette : ingrédients à quantifier ou dont les valeurs nutritionnelles sont à rechercher	
Tous	% protéines % de matières grasses (lipides)	Calcul du rapport $P/L^* \leq 1$ (fréquence limitée) ($P/L \geq 2$ pour le poisson)	Protéines/100 g de plat ou produit Matières grasses (lipides) /100 g de plat ou produit	Tous ingrédients apportant des protéines et/ou des matières grasses : viandes, volailles, poissons, œufs, charcuteries, fromage, matières grasses, légumes secs, céréales...	
Préparations ou plats prêts à consommer	viande, poisson, œuf / portion	< 70% du grammage recommandé par tranche d'âge, ce qui donne - Maternelle : < 35 g - Élémentaire : < 50 g - Adolescent : < 70 g - Adulte : < 70 g Déj. pers. âgées : < 70 g Dîner pers. âgées : < 50 g (fréquence limitée)	Quantité (g) viande, poisson et/ou œuf / pour 100 g à ramener à la portion	Viande (y compris porc et volaille) ou poisson ou œuf	
Frit ou pré-frit*	% matières grasses (lipides)	> 15 % (fréquence limitée)	Matières grasses (lipides) /100 g de plat ou produit	Tous ingrédients apportant des matières grasses (lipides) + matières grasses utilisées pour la mise en oeuvre	Respecter les conditions d'utilisation recommandées par le fabricant Dans le cas d'une cuisson en friteuse, le produit frit est considéré comme > à 15 % de matières grasses (lipides)

*teneur en protéines divisée par la teneur en lipides

Le calcul du rapport protéines/lipides tient compte de l'ensemble des éléments de la recette.



Plats protidiques

6. Fréquences de service

Le plat protidique doit être présent dans chaque repas.

Certains plats protidiques sont à fréquence libre, c'est-à-dire ni limitée, ni encouragée ; d'autres sont soumis aux critères de fréquence suivants :

Plats dont les fréquences sont encouragées (mini)	Plats dont les fréquences sont limitées (maxi)
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un rapport protéines/lipides ≥ 2 (sauf pour les poissons naturellement gras exemple : saumon)	Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides
Viandes non hachées de boeuf, de veau, d'agneau, de cheval, de gibier et abats de boucherie	Plats protidiques ayant un rapport protéines/lipides ≤ 1
Viandes non hachées de boeuf, de veau, d'agneau, de cheval, de gibier et abats de boucherie	Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou oeuf.
Critères spécifiques pour la petite enfance	
Filet de poisson 100 % poisson	Viandes hachées contenant plus de 10 % de lipides
	Préparations pâtisseries* ayant un rapport protéines/lipides ≥ 1 et contenant plus de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou oeuf.
	<small>*fabriquées sur place ou produites spécifiquement pour des établissements d'accueil ou de soins de la petite enfance</small>

Un plat protidique végétarien entre dans la catégorie des plats contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou oeuf dont la fréquence de service est limitée.

Comment savoir si une préparation ou un plat prêt à consommer doit être classé dans la catégorie « Préparation ou plat prêt à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou oeuf » ?

Il convient de calculer 70 % du poids recommandé de la denrée protidique et non 70 % du poids de la portion servie.

EXEMPLE	Poids de la portion servie (spaghetti bolognaise)	Poids recommandé de la denrée protidique (viande hachée)	Fréquence limitée (si < à 70 % du poids recommandé de la denrée protidique)
Maternelle	180 g	50 g	< 35 g (70 % de 50 g)
Primaire	250 g	70 g	< 50 g
Adolescent	250 à 300 g	100 à 120 g	< 70 g
Adulte	250 à 300 g	100 à 120 g	< 70 g

S'il s'agit de plusieurs viandes ou plusieurs poissons différents, l'ensemble des viandes et poissons est comptabilisé (exemple : paupiette de veau constituée de veau et de porc).

Dans les plats associant (viande + fromage) ou (poisson + fromage), ou (oeuf + fromage), seul le grammage de viande, de poisson ou d'oeuf est pris en compte.



Plats protidiques

6. Fréquences de service (suite)

Les fréquences des catégories de plats, précisées en annexe 4 de la recommandation Nutrition, sont :

Description	Nourrissons et jeunes enfants en crèche, halte-garderie ou structure de soins			Enfants scolarisés, adolescents adultes	Personnes âgées			
	Bébés (8-9 à 12 mois)	Moyens (12 à 15-18 mois)	Grands (15/18 mois à 3 ans)		en institution*, structure de soins			
					MIDI sur 20 repas	MIDI sur 24 repas	MIDI sur 28 repas	SOIR sur 28 repas
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides	0	0	2/20 maxi	4/20 maxi	4/20 maxi	5/24 maxi	6/28 maxi	4/28 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1	0	0	0	2/20 maxi	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 P/L ≥ 2				4/20 mini	4/20 mini	5/24 mini	5/28 mini	3/28 mini
Filet de poisson 100 % poisson	4/20 min	4/20 mini	4/20 mini					
Viandes non hachées de boeuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie	4/20 mini	4/20 mini	4/20 mini	4/20 mini	4/20 mini	5/24 mini	8/28 mini	Fréquence libre
Viandes hachées contenant plus de 10 % de lipides	0	0	2/20 maxi					
Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou oeuf	0	0	0	Enfants scolarisés et adolescents : 3/20 maxi Adultes : 4/20 maxi	2/20 maxi	2/24 maxi	3/28 maxi	8/28 maxi
Préparations pâtisseries** ayant un rapport Protéines/Lipides ≥ 1 et contenant au moins 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou oeuf.			2/20 maxi					

* Les fréquences peuvent se cumuler entre le déjeuner et le dîner dans les établissements d'hébergement de personnes âgées.

** fabriquées sur place ou produites spécifiquement pour des établissements d'accueil ou de soins de la petite enfance

Certains plats protidiques peuvent cumuler plusieurs critères de fréquence.

Exemple : un plat de quenelles est concerné par les critères :

- plat protidique ayant un rapport protéines/lipides ≤ 1 ;
- préparations ou plats contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou oeuf.

Selon la portion servie, la même recette pourra être prise en compte sur des critères différents.



Plats protidiques

7. Grammages

Les grammages recommandés sont précisés en annexe 2 de la recommandation Nutrition.

Ils sont adaptés à chaque typologie de convives. Ils sont nécessaires mais aussi suffisants et ne doivent donc pas être abondés.

Pour la restauration scolaire, les grammages de certains produits issus de l'industrie agro-alimentaire sont réglementairement définis¹.

1 annexe 2 de l'arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire

8. Bibliographie - Webographie

- **Recommandation Nutrition – Fiches de recommandations nutritionnelles :**
<http://www.economie.gouv.fr/daj/guides-et-recommandations-des-gem-et-autres-publications>
- **Décret n° 2011-1227 du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire**
<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000024614716&dateTexte&categorieLien=id>
<http://agriculture.gouv.fr/Ameliorer-la-restauration-scolaire>
- **Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire**
<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000024614763>
<http://agriculture.gouv.fr/Ameliorer-la-restauration-scolaire>
- **Les protéines : définition, rôle dans l'organisme, sources alimentaires**
<https://www.anses.fr/fr/content/les-prot%C3%A9ines>
- **Achat des viandes :**
INTERBEV, Fiches techniques d'achat des viandes en RHD, 2014
<http://www.interbev.fr/ressource/des-fiches-techniques-dachat-en-rhd-sur-les-differents-plats-a-base-de-viande/>
Arrêté de juillet 2014 modifiant l'arrêté du 18 mars 1993 relatif à la publicité des viandes de boucherie et de charcuterie
<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000029307950&dateTexte=&categorieLien=id>
Spécification technique applicable aux viandes hachées et aux préparations produites à partir de viandes hachées d'animaux de boucherie
<http://www.economie.gouv.fr/daj/guides-et-recommandations-des-gem-et-autres-publications>



Produits laitiers

1. Contexte

En 2015, le groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition (GEM-RCN) publie **une nouvelle version de la recommandation Nutrition** à l'intention des acteurs de la restauration collective de toutes les populations, de la petite enfance aux personnes âgées en institution.

Afin de faciliter l'application de la recommandation Nutrition, le comité Nutrition du GEM RCN décide de mettre à la disposition des professionnels de la restauration collective en métropole un nouvel outil adapté à leur besoin.

La présente fiche synthétise les points essentiels de la recommandation sur les produits laitiers dont les desserts lactés.

Cette fiche est issue des travaux d'un groupe composé des représentants des fonctions publiques (État, collectivités territoriales, hôpitaux), des associations professionnelles, d'experts, d'opérateurs et de fournisseurs.

2. Préambule

La présente fiche de recommandations nutritionnelles s'adresse aux décideurs, gestionnaires et acteurs de la restauration, la distribution et le service. Se voulant accessible, elle est un outil complémentaire pour les professionnels.

Cette fiche reprend les recommandations nutritionnelles qui concernent le choix des produits laitiers dans la composition de l'offre alimentaire de toutes les populations, y compris la petite enfance et les personnes âgées en institution.

Elle s'applique quelle que soit la structure de restauration publique et privée, qu'elle soit professionnelle, éducative, de soins, carcérale ou militaire, et quel que soit le mode de gestion, régie ou externalisation.

3. Objectifs nutritionnels

Les principaux objectifs nutritionnels généraux visés par la recommandation qui impactent la qualité des produits laitiers sont :

- garantir les apports calciques,
- contrôler les apports lipidiques ;
- contrôler les apports en sucres simples ajoutés.

Les objectifs généraux sont modulés en fonction des différentes populations (cf. fiches de recommandations nutritionnelles pour les différentes typologies de convives).

Les produits laitiers sont indispensables pour satisfaire les apports en calcium ; le calcium venant d'autres aliments (légumes en particulier, eaux) sert de complément.

4. Définitions

Les produits laitiers

Conformément aux décrets « Yaourts ¹ » et « Fromages ² » et selon la spécification technique de l'achat public « Laits et produits laitiers »³, **on entend par « produits laitiers » les produits dérivés exclusivement du lait.**

Il s'agit des :

- yaourts et laits fermentés et spécialités laitières assimilées ;
- fromages blancs et petits suisses et spécialités laitières assimilées ;
- fromages et spécialités fromagères assimilées ;
- desserts lactés.

Dans la recommandation Nutrition, le terme « laitages » est employé pour désigner tous les produits laitiers hors fromages.

D'un point de vue nutritionnel, les beurres et crèmes fraîches, bien qu'issus du lait, sont classés dans la famille des matières grasses. Ils ne sont donc pas comptabilisés dans le tableau des fréquences d'apparition des plats de la recommandation Nutrition.

1 Décret n°88-1203 du 30 décembre 1988 relatif aux laits fermentés et au yaourt ou yoghourt

2 Décret n°2013-1010 du 12 novembre 2013 relatif aux fromages et spécialités fromagères

3 Spécification technique n° B3-07-09 destinée à l'achat public de laits et produits laitiers



Produits laitiers

4. Définitions (suite)

Les produits laitiers (suite)

Les produits laitiers sont la principale source de calcium. Néanmoins, tous ne contiennent pas la même teneur en calcium (voir tableaux indicatifs en 4.2.1.5.2 et 4.2.1.5.3 de la recommandation nutrition). Consulter les fiches techniques des fournisseurs permet de connaître la teneur en calcium.

Les produits laitiers sont également une source de protéines non négligeable à prendre en compte selon les besoins des convives (petite enfance, personnes âgées, ...).

La teneur en sucres (glucides simples totaux) et/ou matières grasses (lipides) par portion servie conditionne la fréquence d'apparition des produits laitiers (hors fromages) dans les menus.

Les desserts lactés

Les desserts lactés font partie des produits laitiers.

La dénomination desserts lactés qu'ils soient achetés, prêts à consommer ou réalisés « maison », exige qu'ils soient fabriqués avec au moins 50 % de matières premières laitières (ex : lait, poudre de lait) auxquelles d'autres ingrédients (sucre, fruits, caramel, café, chocolat, oeufs, riz, semoule, ...) peuvent être ajoutés.

On distingue notamment :

- les crèmes desserts, flan type flan nappé au caramel, laits gélifiés et liégeois...
- les desserts lactés à base de céréales : riz et semoules au lait, gâteaux de riz et de semoule...
- les desserts lactés de type mousses laitières (sans oeufs) quel que soit le parfum (chocolat, café, caramel, aux fruits...);
- les desserts lactés aux oeufs : crèmes caramel, pots de crème, flans aux oeufs, îles flottantes...
- les entremets...

Il faut vérifier la proportion de lait sur les fiches techniques des fournisseurs et les fiches recettes pour confirmer que le dessert est un dessert lacté.

Les desserts pâtisseries (type fondant au chocolat, tiramisu, crêpe, pain perdu, ...) ne sont pas classés dans les desserts lactés.

5. Place des produits dans les repas principaux

Les produits laitiers peuvent être intégrés aux composantes du repas en :

- entrée : salade fromagère, carottes au gouda...;
- plat : plats composés de fromage ;
- accompagnement féculent (légumes secs, pommes de terre, aliments céréaliers) ou légume : gratin ... ;
- produit laitier/dessert : fromage, laitage (yaourt, fromage blanc, dessert lacté...).

Le produit laitier intégré dans le plat et la garniture n'est pas pris en compte comme source de calcium du repas.

Les produits laitiers contiennent aussi des protéines animales. Leur consommation doit être adaptée aux besoins spécifiques de chaque type de convive.

On veille aux choix des laitages et à ajuster les portions de fromages servis pour contrôler les apports en protéines en structure petite enfance, tandis qu'on encourage le recours aux produits laitiers pour enrichir les repas des personnes âgées.

Pour la petite enfance, le produit laitier est une composante de chaque déjeuner proposé aux enfants de plus de 12 mois.

Pour les enfants scolarisés et les personnes âgées, le produit laitier est une composante essentielle à chaque repas sous forme de fromages ou de laitages.



Produits laitiers

5. Choix des produits dans l'élaboration des menus

Il convient de varier l'offre des produits laitiers pour assurer l'équilibre nutritionnel et l'éducation au goût.

Il est recommandé d'établir des fiches recettes composant les menus, en faisant apparaître au minimum :

- les quantités mises en oeuvre de chaque ingrédient ;
- le poids de la portion servie ;
- tous les éléments permettant de classer la recette par critère de fréquence.

Les fiches techniques des produits achetés auprès de fournisseurs constituent un outil indispensable ; elles doivent comporter au minimum les informations suivantes :

- la liste des ingrédients ;
- le poids ;
- les valeurs nutritionnelles pour 100 g et éventuellement par portion.

Le tableau ci-dessous donne les éléments clés à rechercher selon que le produit est prêt à l'emploi ou fabriqué :

Type de plats et produits	Critères nutritionnels de la recommandation Nutrition	Seuil visé pour le classement	Information à rechercher dans :	
			Fiche technique fournisseur et étiquettes produits	Fiche technique de la recette : ingrédients à quantifier ou dont les valeurs nutritionnelles sont à rechercher
Fromages	Calcium/portion	Au moins 150 mg (fréquence mini) entre 100 mg et moins de 150 mg (fréquence mini)	Calcium/100 g à ramener à la portion	Pas de fiche recette mais respect du grammage recommandé
	Calcium/portion	Plus de 100 mg (fréquence mini)		
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés)	Matières grasses (lipides)/portion	Moins de 5 g	Matières grasses (lipides) /100 g à ramener à la portion	Crème ; lait entier
	Sucres (glucides simples totaux)/portion	Plus de 20 g de sucres (fréquence maxi sauf personnes âgées)	Sucres (glucides simples totaux)/100 g à ramener à la portion	Caramel ; sucre ; sirop de glucose, jus de fruit ; miel ; confiture ; coulis ; fruits ; lait

6. Fréquences de service

Pour les fréquences d'apparition des produits laitiers, il faut tenir compte de la teneur en calcium, de la teneur en lipides (matières grasses) et de la teneur en glucides simples totaux (sucres) selon les portions servies (cf. annexes relatives aux grammages dans la recommandation nutrition).

(cf Tableau page suivante)



Produits laitiers

6. Fréquences de service (suite)

Leurs fréquences d'apparition sont différentes selon les types de convives (cf. annexe 4 de la recommandation Nutrition) :

Description	Nourrissons et jeunes enfants en crèche, halte-garderie ou structure de soins			Enfants scolarisés, adolescents adultes	Personnes âgées			
	Bébés (8-9 à 12 mois)	Moyens (12 à 15-18 mois)	Grands (15/18 mois à 3 ans)				en institution*, structure de soins	
					MIDI sur 20 repas	MIDI sur 24 repas	MIDI sur 28 repas	SOIR sur 28 repas
Fromages contenant au moins de 150 mg de calcium par portion	0	10/20 mini		8/20 mini	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	0	8/20 mini		4/20 mini	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, et moins de 5 g de lipides par portion	0	2/20 mini		6/20 min	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*
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides	0	1/20 maxi		4/20 maxi				

* Les fréquences peuvent se cumuler entre le déjeuner et le dîner dans les établissements d'hébergement de personnes âgées.

La portion de fromage est précisée en point 4.2.1.5.1 dans la recommandation.

La classification tient compte d'une portion usuelle de 30 g pour les fromages à la coupe.

Pour les fromages en portions, il convient de vérifier la teneur en calcium annoncée pour chaque grammage.



Produits laitiers

7. Grammages

Les grammages recommandés, précisés en annexe 2 de la recommandation Nutrition, sont les suivants :

DÉJEUNER ET DÎNER							
	Produits prêts à consommer, en gramme (plus ou moins 10 %) sauf exceptions signalées	Nourrissons et jeunes enfants en crèche, halte-garderie ou structure de soins			Enfants scolarisés, adolescents adultes	Personnes âgées	
		Bébés (8-9 à 12 mois)	Moyens (12 à 15-18 mois)	Grands (15/18 mois à 3 ans)		Déjeuner	Dîner
Produits laitiers	Fromages	0	16 à 20	16 à 20	16 à 40	16 à 40	16 à 40
	Fromage blanc, fromages frais (autres que le petit suisse et les fromages frais type suisse)	0	90 à 100	90 à 100	90 à 120	100 à 120	100 à 120
	Yaourt et autres laits fermentés	0	100 à 125	100 à 125	100 à 125	100 à 125	100 à 125
	Petits suisses et autres fromages frais type suisse	0	50 à 60	50 à 60	50 à 60 (maternelle) 50 à 60 (élémentaire) 100 à 120 (adolescent, adulte)	100 à 120	100 à 120
	Lait infantile (en ml)	100 à 125	100 à 125	0			
	Lait (en ml) pour repas à 4 composants	0	0	0	125 (maternelle) 125 (élémentaire) 250 (adolescent)		

PETIT-DÉJEUNER, GOÛTER, COLLATION							
	Produits prêts à consommer, en gramme (plus ou moins 10 %) sauf exceptions signalées	Nourrissons et jeunes enfants en crèche, halte-garderie ou structure de soins			Enfants scolarisés, adolescents adultes	Personnes âgées	
		Bébés (8-9 à 12 mois)	Moyens (12 à 15-18 mois)	Grands (15/18 mois à 3 ans)		Petit-Déjeuner	Collation
Apports lactés	Lait entier (en ml)	0	0	0			
	Lait demi-écrémé (en ml) Petit déjeuner				200 (maternelle) 200 (élémentaire) 250 (adolescent, adulte)	Au moins 150	
	Lait demi-écrémé (en ml) Goûter				200 (maternelle) 200 (élémentaire) 250 (adolescent, adulte)		Au moins 100
	Yaourt et autres laits fermentés	0	100 à 125	100 à 125	100 à 125	100 à 125	100 à 125
	Fromage blanc	0	90 à 100	90 à 100	90 à 120	100	100
	Fromage	0	16 à 20	16 à 20	16 à 20 (maternelle) 16 à 30 (élémentaire) 30 à 40 (adolescent, adulte)	30 à 40	16 à 20
	Petit suisse ou fromage frais type suisse	0	50 à 60	50 à 60	50 à 60 (maternelle) 50 à 60 (élémentaire) 100 à 120 (adolescent, adulte)	100 à 120	30 à 60
	Lait infantile	210 à 240	210 à 240	210 à 240			

Ils sont adaptés à chaque typologie de convives. Ils sont nécessaires mais aussi suffisants et ne doivent donc pas être systématiquement abondés. Pour la restauration scolaire, les grammages de certains produits issus de l'industrie agro-alimentaire sont réglementairement définis⁴.

⁴ annexe 2 de l'arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire



Produits laitiers

8. Bibliographie - Webographie

- **Recommandation Nutrition – Fiches de recommandations nutritionnelles :**
<http://www.economie.gouv.fr/daj/guides-et-recommandations-des-gem-et-autres-publications>
- **Décret n° 2011-1227 du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire**
<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000024614716&dateTexte&categorieLien=id>
<http://agriculture.gouv.fr/Ameliorer-la-restauration-scolaire>
- **Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire**
<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000024614763&dateTexte=&categorieLien=id>
- **Décret n°88-1203 du 30 décembre 1988 relatif aux laits fermentés et au yaourt ou yoghourt :**
<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=LEGITEXT000006066373&dateTexte=20121226>
- **Décret n°2013-1010 du 12 novembre 2013 relatif aux fromages et spécialités fromagères :**
<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000028194079&dateTexte=&categorieLien=id>
- **Spécification technique n° B3-07-09 destinée à l'achat public de laits et produits laitiers :**
<http://www.economie.gouv.fr/daj/oeap-liste-des-guides-gem#RCN>

