

# Les fréquences des plats

Guide pratique de la restauration  
collective dans les lycées

la Région

 **île de France**

[www.iledefrance.fr](http://www.iledefrance.fr)

# Sommaire

Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents	<b>4</b>
Diminuer les apports en lipides, en rééquilibrant les apports en acides gras	<b>7</b>
Diminuer les apports en glucides simples ajoutés	<b>12</b>
Augmenter les apports en fer	<b>13</b>
Augmenter les apports en calcium	<b>17</b>
Grammage des portions	<b>21</b>

Ce guide pratique a été élaboré afin de mettre à disposition des responsables de la restauration scolaire un document reprenant les recommandations nutritionnelles existantes. Elles auront bientôt un caractère impératif avec les nouvelles obligations adoptées dans le cadre de la loi de modernisation de l'agriculture et de la pêche en juillet 2010.

Ces règles ont pour principal objectif d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis par les collectivités en respectant les principes issus du plan national nutrition santé 2 (PNNS 2).

En complément des recommandations nutritionnelles élaborées par le Groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition (GEMRCN), le présent guide pratique constitue une aide à l'élaboration des menus au sein des restaurations scolaires des lycées d'Ile-de-France. Il précise les fréquences des plats à servir en lycées et complète le guide sur la composition nutritionnelle des menus.

Bonne lecture et surtout bon usage...



# Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents

Servir un maximum de crudités, de légumes et de fruits

On retrouve dans cette catégorie :

- Salades
- Tomates
- Concombres
- Radis
- Pamplemousses
- Melons
- Endives
- Carottes
- Choux blancs
- Choux rouges...

Zoom sur les fruits contenant le plus de vitamine C

Teneur en vitamine C



300 Kiwi/Goyave

50

Citron/Fraise/Orange

45

Pamplemousse/Mangue

30

Mandarine/Groseille/Litchi



■ Dans le but de garantir les apports en vitamine C, la recommandation est la suivante :

Entrée de crudités, légumes ou fruits : 10 repas sur 20 successifs au minimum, les salades servies en garniture de plats sont à prendre en compte. Desserts de fruits crus : 8 repas sur 20 successifs au minimum.

**Servir un maximum de variétés de garnitures de légumes cuits autres que secs**

**Cette catégorie est représentée par les légumes suivants :**

Poivrons  
Brocolis  
Choux verts  
Choux-fleurs  
Choux de Bruxelles  
Choucroute  
Tomates  
Épinards  
Petits pois extrafins  
Champignons  
Poireaux  
Endives  
Blettes, cardes  
Artichauts  
Salsifis  
Navets  
Courgettes  
Potirons  
Carottes  
Céleris  
Haricots verts  
Haricots beurre  
Fenouils

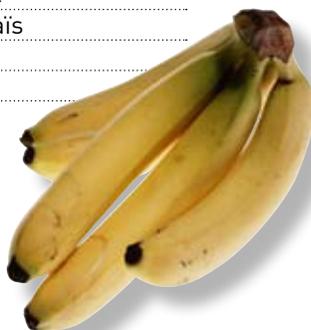
**À cela s'ajoutent les mélanges de légumes ou les poêlées contenant au moins 50 % de légumes, par exemple :**

Ratatouille  
Jardinière  
Macédoine  
Julienne de légumes

**Servir un maximum de variétés de garnitures de féculents et de légumes secs**

**Cette catégorie est représentée par les aliments suivants :**

Farine  
Maïzena  
Tapioca  
Pain  
Biscottes  
Boulgour  
Blé, pilpil de blé  
Châtaignes  
Fèves  
Flageolets  
Haricots blancs  
Haricots rouges  
Lentilles  
Maïs  
Patates douces  
Pâtes  
Pois cassés  
Pois chiches  
Polenta  
Pommes de terre  
Riz  
Semoule de blé  
Semoule de maïs  
Vermicelle  
Petits pois





# Diminuer les apports lipidiques et rééquilibrer la consommation en acide gras

**Limiter la consommation des entrées contenant plus de 15% de lipides**

**Les aliments concernés sont les suivants :**

- Rillettes
- Pâté de campagne
- Terrine de canard
- Pâté de lapin
- Pâté à base de poisson ou de crustacé
- Tarama
- Pâté de foie de porc
- Pâté de foie de volaille
- Foie gras, galantine
- Pâté en croûte
- Pâté de tête
- Jambon cru ou fumé
- Coppa
- Chorizo
- Salami
- Saucisson sec

- Saucisson à l'ail
- Cervelas
- Mortadelle
- Rosette

**Zoom sur les graisses des charcuteries (en g pour 100 g de produit)**

## Taux de graisse

+	42,0	Chorizo
	41,4	Rillettes
	35,0	Saucisson sec
	33,3	Pâté de foie de porc
	29,6	Pâté de campagne
	19,0	Jambon cru
	3,9	Jambon cuit
-		

**Certaines préparations chaudes comme :**

- Feuilleté
- Friand
- Quiche lorraine
- Tarte aux légumes
- Croissant au jambon
- Tarte salée aux lardons
- Pizza
- Flamiche
- Croque-monsieur
- Soufflé au fromage
- Beignets de type acras ou nems



**Des entrées froides comme :**

- Guacamole
- Céleri rémoulade
- Macédoine de légumes avec mayonnaise
- Salade piémontaise
- Salades composées à base de charcuterie et de fromages

■ Pour tous ces aliments, la fréquence recommandée est de 4 repas sur 20 successifs au maximum.

**Zoom sur les graisses des préparations pâtisseries salées (en g par portion)**

**Taux de graisse**

+	28	Quiche lorraine
	22	Friand au fromage
	18	Croissant au jambon
	14	Pizza
-	8	Crêpe au fromage

**Zoom sur les graisses des entrées froides (en g pour 100 g de produit)**

**Taux de graisse**

+	20	Guacamole
	15	Salade piémontaise
	13	Céleri rémoulade
-		



### Limitier la consommation des aliments à frire ou préfaits contenant plus de 15 % de matière grasse

Les aliments concernés peuvent être :

Beignet  
Cordon-bleu  
Aliments panés (steak du fromager, poisson pané...)  
Frites  
Pommes de terre rissolées  
Pommes dauphines  
Pommes duchesse  
Beignets de légumes

### Limitier la consommation des plats protidiques dont le rapport P/L est inférieur ou égal à 1

Les aliments concernés peuvent être :

Légumes farcis  
Boulettes de viande  
Bolognaise (réalisée avec du steak haché à 20 % ou plus de mat. grasse)  
Bouchées à la reine  
Quiche  
Quenelle  
Omelette garnie (fromage, lardon, pommes de terre rissolées)  
Saucisses  
Cervelas  
Beignets de volaille  
Cordon-bleu  
Steak du fromager

Exemple de composition pour 100 g de tomates farcies :

Protéines : 4,9 g

Lipides : 12,7 g

P/L :  $4,9/12,7 = 0,38$

Par conséquent, le P/L < 1

Les poissons « meunières » ne sont pas concernés.

**Une vigilance particulière pourra être portée au niveau de l'étiquetage et de la fiche technique du produit.**

Par exemple en n'ajoutant pas de matière grasse pour cuire ou réchauffer les produits préfaits.

■ La fréquence recommandée est de 4 repas sur 20 successifs au maximum.

Il s'agit des aliments panés à frire ou à rissoler, ou des aliments préfaits à réchauffer ou à cuire, servis en plat principal ou en garniture d'accompagnement, et non en entrée (déjà limitée en lipides) ou en dessert (déjà limité en lipides)

Zoom sur les graisses contenues dans les plats composés (en g pour 100 g de produit)

#### Taux de graisse

+	30	Saucisse de Toulouse
	16	Beignet de volaille
	13	Tomate farcie
	9	Quenelle à la volaille
-		

■ La fréquence recommandée de plats protidiques dont le rapport protéines/lipides est inférieur ou égal à 1 est de 2 repas sur 20 successifs au maximum.

Il s'agit du plat principal à base de viande, de poisson, d'œuf ou d'abats sans tenir compte du légume et de la sauce d'accompagnement

# Diminuer la consommation de sucres ajoutés

**Plus de 20 g de glucides totaux et plus de 15% de lipides :**

- Beignet
- .....
- Viennoiserie
- .....
- Gaufre
- .....
- Crêpe fourrée au chocolat
- .....
- Gâteau à la crème
- .....
- Gâteau au chocolat
- .....
- Brownie au chocolat
- .....
- Quatre-quarts
- .....
- Gâteau moelleux chocolaté (napolitain, mini-roulé)
- .....
- Biscuit chocolaté
- .....
- Biscuit nappé de chocolat
- .....
- Biscuit sec chocolaté
- .....
- Galette ou sablé
- .....
- Goûter chocolaté fourré
- .....
- Gaufrette fourrée
- .....
- Madeleine
- .....
- Biscuit sec
- .....
- Feuilleté (palmier, cookie au chocolat)
- .....
- Tiramisu
- .....
- Crème brûlée
- .....
- Nougat glacé

**Zoom sur les graisses contenues dans les plats composés (en g pour 100 g de produit)**

**Taux de graisse**

+	30	Brownie
+	24	Quatre-quarts
+	17	Île flottante
0,1		Entremets
0		Abricot au sirop
-		

**Plus de 20 g de glucides totaux et moins de 15% de lipides :**

- Entremet
- .....
- Crème dessert
- .....
- Flan
- .....
- Lait gélifié aromatisé
- .....
- Chocolat viennois
- .....
- Café liégeois
- .....
- Île flottante
- .....
- Mousse
- .....
- Glace
- .....
- Crème glacée
- .....
- Sorbet
- .....
- Certaines compotes
- .....
- Fruits au sirop

**■ La fréquence recommandée des desserts contenant plus de 20 g de glucides totaux par portion est de 7 repas sur 20 repas successifs au maximum, à raison de :**

**Maximum 3 repas pour les desserts contenant aussi plus de 15% de lipides. Maximum 4 repas pour les desserts contenant moins de 15% de lipides**





# Augmenter les apports en fer

■ La fréquence recommandée porte sur la limitation de la consommation des :

Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, œuf ou poisson contenant moins de 70% de viande, œuf ou poisson

Et sur la consommation au minimum de 4 plats sur 20 repas de type :

Poisson ou préparation à base de poisson contenant au moins 70% de poisson et dont le P/L est au moins de 2.  
Viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou mouton ou abats de boucherie

Zoom sur les aliments contenant le plus de fer (en mg pour 100 g de produit)

Taux de fer



**10 à 30** Abats, foie de veau

**8 à 23** Coquillages, huîtres

**3** Œufs

**2 à 3** Viande, volaille, gibiers



**Servir plus de viande non hachée de bœuf, veau, mouton ou abats de boucherie.**

**Les aliments concernés peuvent être :**

Rôti de bœuf  
 Steak  
 Côte de bœuf  
 Bœuf bouilli  
 Rôti de veau  
 Escalope  
 Côte de veau  
 Jarret  
 Sauté de veau  
 Gigot  
 Côte d'agneau

■ La fréquence recommandée est de 4 plats sur 20 repas successifs au minimum.

Sauté d'agneau  
 Langue de bœuf  
 Rognons  
 Foie...



**Servir plus de poisson ou de préparation à base de poisson contenant au moins 70% de poisson et dont le P/L est au moins de 2.**

**Les aliments concernés peuvent être des darnes, filets, dés ou émietté (même reconstitué) de :**

Colin  
 Saumon  
 Cabillaud  
 Merlan  
 Grenadier  
 Églefin  
 Hocki  
 Perche  
 Truite  
 Bar  
 Thon  
 Raie  
 Saumonette  
 Morue  
 Roussette...

**Les recettes composées du type brandade, paella, gratin, poisson meunière ou poisson pané sont à prendre en compte, si le grammage de poisson atteint 70 % du grammage périodique.**

Les entrées ne sont pas prises en compte.

De même, il n'est pas tenu compte du rapport P/L des poissons gras tels que le thon, saumon, sardine, maquereau, bar, roussette ou truite, dont la consommation est recommandée car ils sont riches en acide gras, oméga 3 et en vitamine D.

■ La fréquence recommandée est de 4 plats sur 20 repas successifs au minimum.

**Limiter la consommation des préparations ou des plats prêts à consommer à base de viande, œuf, poisson contenant moins de 70% de viande, œuf ou poisson**

**La fréquence recommandée est de 4 plats sur 20 repas successifs au maximum.**

**Les aliments concernés**

**peuvent être :**

- Pizza
- Quiche
- Croque-monsieur
- Hachis parmentier
- Brandade
- Moussaka

- Cannellonis
- Raviolis
- Légumes farcis
- Panés
- Gratin de viande
- Coquille de poisson
- Beignet
- Cordon-bleu industriel
- Boulettes de viande
- Poitrine de viande farcie
- Paupiette
- Galopin
- Normandin



Toutes les préparations composées d'une base de viande ou poisson, éventuellement reconstitué, additionnés de divers ingrédients comme des protéines végétales, des viandes de différentes espèces ou amidon.

Les entrées ne sont pas prises en compte.





## Augmenter les apports en calcium

Dans le but de préserver une alimentation harmonieuse et diverse pour les repas, de promouvoir l'éducation au goût, il convient de veiller à un équilibre dans la consommation des fromages dont il faut assurer la variété en servant aux convives les différentes familles.

■ **Pour atteindre cet objectif, la fréquence recommandée porte sur la consommation minimum de :**

**Fromages contenant au moins 150 g de calcium par portion.  
Fromages contenant plus de 100 g et moins de 150 g de calcium par portion. Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 g de calcium et moins de 5 g de lipides par portion**

**Zoom sur le calcium présent dans les fromages (en mg pour 30 g)**

### Taux de calcium

+	300	Emmental
	234	Cantal
	195	Saint-Paulin
	150	Bleu
	105	Camembert
	90	Fromage fondu
-		

**Servir un minimum de fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion**

**Pâte pressée cuite :**

Beaufort  
Comté  
Emmental  
Leerdammer ou Maasdam  
Parmesan  
Cheddar  
Edam  
Gouda...

**Pâte pressée non cuite :**

Reblochon  
Pyrénées  
Fromage des Pyrénées au lait de brebis  
Saint-Nectaire  
Port-Salut  
Saint Paulin  
Morbier  
Tomme de Savoie  
Mimolette

**Servir un minimum de fromages contenant plus de 100 mg et moins de 150 mg de calcium par portion**

**Pâte molle à croûte fleurie :**

Camembert à 40% de mat. grasse  
Camembert à 45% de mat. grasse  
Camembert et apparenté 50% de mat. grasse  
Brie  
Carré de l'Est  
Chaource

**Pâte molle à croûte lavée :**

Maroilles  
Livarot  
Munster

Cantal  
Raclette

**Pâte persillée :**

Bleu des Causses  
Roquefort  
Bleu d'Auvergne  
Fourme d'Ambert  
Gorgonzola

**Pâte molle :**

Vacherin Mont-d'Or

■ La fréquence recommandée est de 8 repas sur 20 repas successifs au minimum

Le fromage contenu dans les entrées sous forme de cubes, de tranches ou de dés doit être pris en compte dans le calcul des fréquences.

Langres  
Époisses  
Pont-l'Évêque

**Pâte persillée :**

Bresse bleu  
Saint-Agur

**Fromage fondu et autres spécialités :**

Voir les fiches techniques des produits

■ La fréquence recommandée est de 4 repas sur 20 repas successifs au minimum.

**Servir un minimum de produits laitiers contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de lipides par portion**

**Yaourts :**

Nature (bulgare, lait partiellement écrémé, maigre, maigre sucré, sucré, lait fermenté au bifidus)

Aromatisé (aux céréales, lait fermenté au bifidus aux fruits)

Aux fruits (à la pulpe de fruits sucrés à 0 % m.g., aux fruits et aux édulcorants à 0 % m.g., bulgare ou à la pulpe de fruit, au lait entier)

**Fromages blancs :**

Fromage blanc de campagne avec ou sans sucre

Faisselle de 0 à 20 % m.g.

Fromage

blanc nature 20 % m.g.

**Fromage frais :**

Petit suisse nature

ou aux fruits 20 % m.g...

**Desserts lactés :**

Entremets fait maison

ou du commerce (clafoutis, riz au lait, semoule au lait...)

Lait gélifié

Crème dessert

Mousse lactée aux fruits...



■ La fréquence recommandée est de 6 repas sur 20 repas successifs au minimum.



# Le grammage des portions

Les grammages préconisés pour les portions d'aliments servis sont détaillés par les recommandations du GEMRCN et sont précisés dans le tableau ci-après.

Ces grammages, adaptés à chaque âge, sont nécessaires et suffisants. Ils ne doivent donc pas être augmentés en lycée.

Dans certains cas cependant, lorsqu'il y a une activité physique importante, il convient d'adapter la taille des portions tout en utilisant les critères de qualité nutritionnelle recommandée.

## Grammages issus des recommandations du GEMRCN

Dénominations des préparations alimentaires	Grammages (en g) des denrées alimentaires pour adolescents et adultes
Pain	de 50 à 100
<b>Crudités sans assaisonnement</b>	
Avocat (à l'unité)	1/2
Carottes, céleri et autres racines râpées	90 à 120
Choux rouges et choux blancs émincés	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
<b>Crudités sans assaisonnement</b>	
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

Dénominations des préparations alimentaires	Grammages (en g) des denrées alimentaires pour adolescents et adultes
Cœurs 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
<b>Entrées de féculents</b>	
Salades composées à base de P. de T., blé, riz, semoule ou pâtes	100 à 150
<b>Entrées protidiques diverses</b>	
Œuf dur (à l'unité)	de 1 à 1,5
Hareng/garniture	de 40 à 60
Maquereau	40 à 50
Sardines (à l'unité) sauf exception mentionnée	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
<b>Préparations pâtisseries salées</b>	
Nems	100
Crêpes	100
Friand, feuilleté	90 à 120
Pizza	90
Tarte salée	90

Dénominations des préparations alimentaires	Grammages (en g) des denrées alimentaires pour adolescents et adultes
<b>Assaisonnement hors-d'œuvre</b>	
Poids de la matière grasse	8

Dénominations des préparations alimentaires	Grammages (en g) des denrées alimentaires pour adolescents et adultes
<b>Bœuf</b>	
Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf	100 à 120
Rôti de bœuf, steak	80 à 100
Steak haché	100
Hamburger	100
Boulettes de bœuf de 30 g pièce crues (à l'unité)	4 à 5
Bolognaise viande	80 à 100
<b>Veau</b>	
Sauté de veau ou blanquette (sans os)	100 à 120
Escalope de veau, rôti de veau	80 à 100
Steak haché de veau	80 à 100
Hamburger veau, Rissollette veau	80 à 100
Paupiette de veau	100 à 120
<b>Agneau-Mouton</b>	
Gigot	80 à 100
Sauté (sans os)	100 à 120
Côte d'agneau avec os	100 à 120
Boulettes d'agneau-mouton de 30 g pièce crues (à l'unité)	4 à 5
Merguez de 50 g pièce crues (à l'unité)	2 à 3
<b>Porc</b>	
Rôti de porc, grillade (sans os)	80 à 100
Sauté (sans os)	100 à 120
Côte de porc	100 à 120
Jambon DD, palette de porc	80 à 100
Andouillettes	100 à 120
Saucisse chipolatas de 50 g pièce crue (à l'unité)	2 à 3
Saucisse de Francfort ou de Strasbourg de 50 g pièce crue (à l'unité)	2 à 3
Saucisse Toulouse, Montbéliard, Morteau	100 à 120
<b>Volaille-Lapin</b>	
Rôti de volaille, escalope de volaille, blanc de poulet	80 à 100
Sauté	100 à 120

Dénominations des préparations alimentaires	Grammages (en g) des denrées alimentaires pour adolescents et adultes
Jambon de volaille	80 à 100
Cordon-bleu	100 à 120
Cuisse de poulet, de pintade, de canard	140 à 180
Brochette	100 à 120
Paupiette de volaille	100 à 120
Fingers, beignets, nuggets de 20 g pièce crus	5
Escalope panée	100 à 120
Cuisse de lapin	140 à 180
Lapin sauté	140 à 180
Paupiette de lapin	100 à 120
Saucisse de volaille de 50 g pièce crue (à l'unité)	2 à 3
<b>Abats</b>	
Foie, langue, rognons, boudin	100 à 120
Tripes avec sauce	100 à 200
<b>Œufs (plat principal)</b>	
Œufs durs (à l'unité)	2 à 3
Omelette	90 à 130

Dénominations des préparations alimentaires	Grammages (en g) des denrées alimentaires pour adolescents et adultes
<b>Poissons (Sans sauce)</b>	
Poissons non enrobés sans arêtes (filets, 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
<b>Plats composés : denrée protidique et garniture</b>	
Plat composé, choucroute, paella, etc. (poids minimum d'aliment protidique)	100 à 120
Hachis Parmentier, Brandade, Légumes farcis (poids minimum d'aliment protidique)	100 à 120

Dénominations des préparations alimentaires	Grammages (en g) des denrées alimentaires pour adolescents et adultes
Raviolis, Cannellonis, Lasagnes (poids ration avec sauce)	250 à 300
Préparations pâtisseries (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches)	200
Quenelles	120 à 160
Légumes cuits	150
<b>Féculeux cuits</b>	
Riz – Pâtes – Pommes de terre	200 à 250
Purée de pommes de terre, fraîche ou reconstituée	250
Frites	200 à 250
Légumes secs	200 à 250
<b>Sauces pour plats</b>	
(jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, etc.) Poids de la matière grasse	8
Fromages	30 à 40
<b>Produits laitiers frais</b>	
Fromage blanc, fromages frais	100 à 120
Yaourt	100-125
Petit suisse	120
<b>Desserts</b>	
Desserts lactés	100
Mousse (en cl)	12
Fruits crus	100 à 150
Fruits cuits	100 à 150
Pâtisseries fraîches ou surgelées en portions	60
Pâtisseries fraîches ou surgelées à portionner	80
Pâtisserie sèche emballée	50
Biscuits d'accompagnement	20

Les recommandations du GEMRCN sont disponibles sur Internet à partir du lien suivant :  
[http://www.minefe.gouv.fr/directions\\_services/daj/guide/gpem/nutrition/nutrition.htm](http://www.minefe.gouv.fr/directions_services/daj/guide/gpem/nutrition/nutrition.htm)

Références bibliographiques : Les recommandations du GEMRCN n° J5-07 du 4 mai 2007  
*Vitamines, sels minéraux oligo-éléments*, Docteur Ph. DOROSZ, édition Maloigne.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



**CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES :**

**A. Lejarre/Le Bar Floréal photographie** : pages 2, 4, 8, 13 (en bas), et 19.

**J.-F. Bernard-Sugy/Région Île-de-France** : pages 5 (bas), 10 (en bas), et 11.

**Photodisc** : page 3.

**Fotolia** : pages 5 (en haut), 7, 9, 10 et 13 (en haut).





## Conseil régional d'Île-de-France

Unité lycées

17, rue du Docteur Lancereaux - 75008 Paris

Tél. : 01 53 85 53 85 / [www.iledefrance.fr](http://www.iledefrance.fr)

