

# DIRECTION RÉGIONALE DE L'ALIMENTATION DE L'AGRICULTURE ET DE LA FORÊT POITOU-CHARENTES



Année 2012



## PLAN DE MAITRISE NUTRITIONNELLE

Cuisine Centrale  
Etablissement :  
Commune :



**PLAN DE MAITRISE NUTRITIONNELLE**

**Cuisine Centrale de métropole**



---

## Partenaires

**CENA** : Club Experts Nutrition Santé

**AGORES** : Association Nationale des Directeurs de la Restauration Collective

**Conseil Régional Poitou-Charentes** – Service Technique de Restauration Marguerite de Valois ANGOULEME

**Conseil Général de La Charente** – Laboratoire Départemental d'Analyse et de Recherche de la Charente

**Agence Régionale de Santé Poitou-charentes** : panorama 2010 de la santé en région  
<http://ars.poitou-charentes.sante.fr>

**Préfet de région Poitou-Charentes**

**Communauté de communes de Jarnac (16)**

**Communauté de communes de Ruffec (16)**

**Conseil général de la Vienne**

**Collège de Charroux (86)**

**Lycée Marguerite de Valois (16)**

## SOMMAIRE

### ABREVIATIONS

### CHAPITRE 1 : GENERALITES

#### **I LE CONTEXTE REGLEMENTAIRE**

1. Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)
2. Le programme National pour l'Alimentation (PNA)
3. Qu'est ce que le GEM RCN
4. Les textes de référence.

#### **II LES BASES DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE**

1. Les nutriments indispensables
2. A qui servent les nutriments ?

#### **III DU PLAN ALIMENTAIRE AUX MENUS**

1. Le plan alimentaire
2. Les fréquences de présentation des plats
3. L'élaboration des menus
4. Les mesures encadrées.

#### **IV LES GRAMMAGES**

1. Les grammages exigés
2. Les grammages recommandés.

#### **V LES OUTILS INDISPENSABLES**

1. La balance
2. La calculette
3. Les instruments de mesure
4. La table de conversion
5. Les fiches techniques
6. les fiches recettes

## **CHAPITRE 2 : MON PLAN DE MAITRISE NUTRITIONNELLE**

### **I MA STRUCTURE**

1. La description de l'établissement
2. Les achats
3. l'organigramme nutritionnel

### **II MON PLAN ALIMENTAIRE / MES MENUS**

- 1 Le plan alimentaire
- 2 Les menus
- 3 Les mesures prises pour atteindre les objectifs nutritionnels.

### **III MES GRAMMAGES**

1. Les achats de produits prêts à consommer et encadrés par les exigences réglementaires.
2. Les usages de la collectivité au regard des grammages recommandés du GEM RCN.
3. La balance
4. La calculatrice
5. Les instruments de mesure.

### **IV MES FICHES TECHNIQUES**

1. Les fiches techniques des fournisseurs.
2. Les fiches recettes de l'établissement

### **V MES AUTO CONTROLES**

1. La fiche pratique PMN
2. Le tableau d'analyse des fréquences
3. L'audit nutrition interne
4. La gestion des non-conformités
5. L'archivage des documents du PMN

## **CHAPITRE 3 : DU SAVOIR FAIRE AU FAIRE SAVOIR**

### **I ACTIONS EN DIRECTION DES CONVIVES ET DES PARENTS**

### **II ACTIONS EN SOUTIEN DES OBJECTIFS DES POLITIQUES PUBLIQUES**

### **III ACTIONS EN DIRECTION DES EQUIPES DE RESTAURATION**

---

**IV ACTIONS EN DIRECTION DE LA COLLECTIVITE**

**CHAPITE 4 : RECAPITULATIF DES 12  
ENGAGEMENTS P.M.N**

**CHAPITRE 5 : LES DOCUMENTS DU P.M.N**

**LES ANNEXES**

**LES DOCUMENTS INTERNES**

**Mois 1**

Plan de menus, tableaux des fréquences, tableaux classement recettes par critère, fiches recettes.

**Mois 2**

Plan de menus, tableaux des fréquences, tableaux classement recettes par critère, fiches recettes.

**Mois 3**

Plan de menus, tableaux des fréquences, tableaux classement recettes par critère, fiches recettes.

## ABREVIATIONS

**ANSES** : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail  
(anciennement AFSSA : Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments).

**ARS** : Agence Régionale pour la Santé

**BOEN** : Bulletin Officiel Education Nationale

**GEM RCN** : Groupe d'Etude des Marchés Restauration Collective et Nutrition (anciennement  
GPEM DA)

**GST** : Glucides Simples Totaux

**JORF** : Journal Officiel de la République Française

**P/L** : Rapport Protides sur Lipides

**PNA** : Programme National pour l'Alimentation

**PNNS** : Programme National Nutrition Santé

# LE CLASSEUR PLAN DE MAITRISE NUTRITIONNELLE

## Définition

Le Classeur P.M.N (Plan de Maîtrise Nutritionnelle) constitue une aide pour concevoir une offre alimentaire variée, cohérente avec les objectifs de santé publique.

## Objectifs de ce document

La restauration scolaire est plus que jamais considérée comme lieu où certaines valeurs peuvent être développées:

- Le plaisir de table, la convivialité
- L'ouverture aux cultures culinaires
- La consommation de produits de saison
- L'éducation à la santé

L'hygiène a été longtemps le principal souci du fonctionnement des restaurants scolaires, il devenait impérieux que le contenu des assiettes soit bordé car subsiste encore des marges de progrès ici et là.

Le classeur PMN est un outil conçu pour que la collectivité réalise la mise en place des exigences du décret du 2 octobre 2011 concernant la qualité de l'offre en restauration scolaire.

Ce décret attendu depuis longtemps par les professionnels de la restauration peut faire peur aux élus territoriaux. Il semblait important d'aller plus précisément dans la démarche nutritionnelle et de donner des pistes de travail. C'est donc l'objectif de ce classeur.

Il ne dispense pas chaque établissement de sa propre réflexion, mais il donne la marche à suivre pour aborder tous les aspects déterminants.

## Contenu et mode d'emploi :

### **Le 1<sup>er</sup> chapitre : Généralités.**

Il est consacré à des rappels qui servent de socle à la démarche qualité. Il est conseillé que chaque membre de l'équipe lise ces pages pour bien en apprécier les objectifs.

### **Le 2<sup>ème</sup> chapitre : Mon plan de maîtrise nutritionnelle**

Il reprend chaque point déterminant et enjoint l'établissement à s'engager. 6 engagements PMN ciblent les exigences du décret et 6 autres vont au delà et détaillent les choix qualitatifs de la structure. Le choix du chiffre 12 s'explique par la symbolique à laquelle il renvoie. Ce chiffre est, en effet, traditionnellement symbole de la perfection, de la plénitude et de l'unité. Chaque structure nomme un référent nutrition qui sera le garant du respect des 12 engagements.

### **Le 3<sup>ème</sup> chapitre : Du savoir faire au faire savoir**

Il décrit les efforts de communication en direction de l'ensemble de la communauté éducative. En s'engageant, on confronte ses propres valeurs à celles de la communauté et il est donc essentiel de mettre en place des espaces de rencontre pour avancer ensemble.

## Le 4ème chapitre

Il revient sur les 12 engagements.

Les 12 fiches doivent être le fidèle reflet des pratiques. Cette partie est donc évolutive.



Les 12 engagements sont rédigés par des personnes connaissant bien la collectivité sous la direction du référent nutrition. Il est judicieux d'associer un expert en nutrition (diététicien spécialisé en restauration scolaire) qui validera la pertinence des arbitrages et le respect des exigences réglementaires.

### Les 6 engagements qui relèvent des exigences réglementaires :

2	Le service du pain*	Les modalités du service du pain en salle à manger.
3	Le service de l'eau*	Les modalités du service de l'eau en salle à manger.
4	Le bon usage du sel et des sauces*	Les mesures prises pour limiter la consommation de sel et les modalités de présentation des sauces qui accompagnent les entrées et les plats.
8	La mise en valeur des produits de saison*	Les objectifs pédagogiques de la collectivité sont précisés.
9	Le respect des grammages des produits achetés prêts à consommer*	L'ensemble des produits achetés par la collectivité et encadrés par les exigences de la loi est détaillé. Les grammages sont confirmés. Les non-conformités sont expliquées.
11	La conservation des informations nutritionnelles*	Les mesures prises pour conserver les informations sur les produits, les recettes, les grilles de menus.

### Les 6 engagements qui témoignent des choix de la structure en matière de qualité

1	Le Plan alimentaire et les menus	La construction du plan alimentaire, le nombre de composantes, les modalités d'élaboration des menus.
5	Le bon usage et la qualité des matières grasses	Les mesures prises pour encadrer l'utilisation des matières grasses d'assaisonnement et pour garantir leur diversité.
6	La maîtrise des glucides simples ajoutés	Les mesures prises pour limiter la consommation de sucre.
7	Le respect du menu	Les mesures prises en cas de changement de menus pour informer les convives et pour respecter les repères fréquentiels.
10	L'application des grammages recommandés	Les grammages du GEM RCN sont connus. Il s'agit de recommandation. La collectivité précise quel est son choix.
11	La conservation des informations nutritionnelles*	Les mesures prises pour conserver les informations sur les produits, les recettes, les grilles de menus.

Les cuisines centrales et les cuisines satellites devront compléter séparément les documents.

## Le 5<sup>ème</sup> chapitre : Les documents du P.M.N

Ce chapitre regroupe l'ensemble des documents du Plan de Maîtrise Nutritionnelle.. Ils décrivent les moyens mis en œuvre par l'établissement pour assurer la qualité nutritionnelle de son offre : qualité des achats, des menus, respect des portions adaptés aux convives, traçabilité des données nutritionnelles fournisseurs et cuisine. Ils permettent de prouver le bon fonctionnement du système de maîtrise de la qualité de l'offre. C'est donc un document important à constituer et à tenir à jour. Il permet aussi de justifier du travail du service vis à vis des services officiels de contrôles. Les modèles qui sont proposés dans le classeur doivent être adaptés et/ou complétés.

<p><b>PMN 01 :</b> Liste des fournisseurs de l'établissement Liste des clients de l'établissement</p>	<p>Document à renseigner Ne concerne que les cuisines centrales</p>
<p><b>PMN 02 :</b> Organigramme hiérarchique et fonctionnel de l'établissement</p>	<p>Document à renseigner</p>
<p><b>PMN 03 :</b> Plan Alimentaire.  Grilles de menus</p>	<p>Le Plan alimentaire de la collectivité est à joindre. Le classeur propose plusieurs exemples de plan alimentaire sur 4 jours, sur 5 jours, avec choix multiples. Le classeur propose des grilles de menus vierges.</p>
<p><b>PMN 04 :</b> Tableau des grammages exigés pour les produits prêts à l'emploi préparés par des fournisseurs extérieurs.</p>	<p>Document à compléter en indiquant les grammages des produits achetés par la collectivité.</p>
<p><b>PMN 05 :</b> Fiche de non-conformité  Document spécifique pour les changements de menu. Messages internes concernant le PMN</p>	<p>Document qui sera utilisé en cas de non-conformité : exemple poids d'un produit de l' IAA. Document renseigné en cas de changement de menus.  Ne concerne que les cuisines centrales</p>
<p><b>PMN 06 :</b> Fiche de dérogation</p>	<p>Document qui sera utilisé en cas de non-conformité récurrente.</p>
<p><b>PMN 07 :</b> Tableau des grammages (portion assiette) recommandés par le GEM RCN et appliqués dans l'établissement</p>	<p>Document à afficher et à compléter afin d'argumenter les options choisies.</p>
<p><b>PMN 08 :</b> Classement des fiches produits et modèle de tableau récapitulatif des densités nutritionnelles.</p>	<p>Archivage des fiches techniques fournisseurs par famille de produits. Exemple de tableau synthèse des données nutritionnelles.</p>
<p><b>PMN 09 :</b> Classement des fiches recettes et modèle de fiche recette.  Fiche agenda Traçabilité totale*</p>	<p>Archivage des fiches recettes par composante du repas. Exemple de fiche recette. Ne concerne que les petites cuisines &lt;100 couverts.</p>
<p><b>PMN 10 :</b> Auto-contrôle des points de la</p>	<p>Tableau récapitulatif des points à vérifier pour</p>



réglementation	valider le respect des exigences. Contrôle réalisé avec une périodicité définie par le référent nutrition.
<b>PMN 11 :</b> Tableau GEMRCN des repères fréquentiels  Feuille de classement des recettes en fonction des 15 critères GEM RCN	Tableau des fréquences qui doit être rempli pour valider chaque période de 20 menus successifs. Tableau permettant de confirmer le classement des recettes par critère. Document à archiver conjointement aux menus.
<b>PMN 12 :</b> Audit nutrition interne.	Tableau récapitulant l'ensemble des points à vérifier pour valider le respect des exigences et des engagements. Contrôle réalisé avec une périodicité définie par le référent nutrition

Les cuisines centrales et les cuisines satellites devront compléter séparément les documents.

**\*Le document PMN09** se décline pour les petites cuisines de façon spécifique. Sur ce document unique qui peut prendre la forme d'une page d'agenda, l'ensemble des éléments traçant la qualité sanitaire et nutritionnelle est mentionné. Ce document simple dans sa présentation regroupe les éléments essentiels.

### Les annexes :

On retrouve les textes de référence pour la restauration scolaire.



### Les documents internes :

On archive dans ce chapitre, les documents exigés par les pouvoirs publics lors des contrôles :

- Les grilles de menus.
- Le tableau des fréquences.
- Le tableau détaillant le classement des recettes par critère.
- Les fiches recettes du mois.

### Note du rédacteur :

Comme pour toute nouveauté, il faut un peu de temps et solutionner quelques difficultés avant de reconnaître que tout cela était à notre mesure.

Bon courage.

L'enjeu du PMN est de proposer une restauration de service public maîtrisée économiquement et riche de sens.

# CHAPITRE 1

## GENERALITES

## I. LE CONTEXTE REGLEMENTAIRE

Sous l'influence de divers rapports et l'avis des professionnels de santé, la réglementation en matière d'équilibre nutritionnel a évolué ces dernières années.

Ainsi, à l'issue de l'expertise de scientifiques publiés dans le PNNS, le PNA, ou le GEMRCN, des textes réglementaires ont été publiés en 2011.

Les PNNS, PNA et GEMRCN constituent ainsi des référentiels dont c'est inspiré le présent classeur, il permet la mise en application de Bonnes Pratiques Nutritionnelles.

### ➤ Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

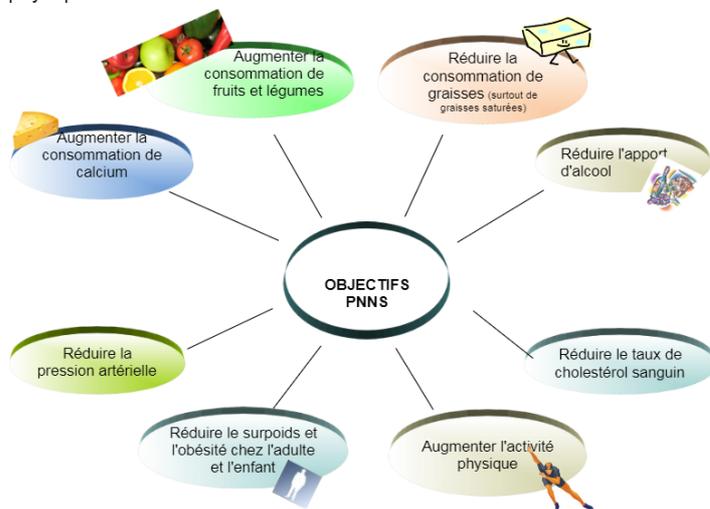
La mise en place d'une politique nutritionnelle est apparue comme une priorité de santé publique en France. En effet, les maladies comme les cancers, les maladies cardio-vasculaires, l'ostéoporose, l'obésité... peuvent être liées à une inadaptation des apports alimentaires et ont un poids considérable en terme de santé publique.

Le Programme National Nutrition Santé a été élaboré et mis en oeuvre en concertation étroite avec les ministères de :

- l'Education Nationale,
- l'Agriculture,
- la Consommation
- la Recherche,
- l'ensemble des acteurs concernés, publics et privés.

But du PNNS : **"BIEN MANGER POUR BIEN SE PORTER"**

Il s'agit d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur la nutrition et l'activité physique.



Pour atteindre ces objectifs en cinq ans, de nombreuses actions sont entreprises auprès des consommateurs, des industries agro-alimentaires, de la restauration collective.

*Le plan de maîtrise nutritionnelle peut être personnalisé à chaque région en fonction des Données de Priorités Régionales (ARS).*

✓ REPERES DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE

Correspondant aux objectifs du PNNS (Extrait du guide alimentaire « la santé vient en mangeant – le guide alimentaire pour tous » réalisé par le Ministère de la santé et de la protection sociale, le Ministère de l'agriculture, de l'alimentation, de la pêche et des affaires rurales, l'Assurance maladie, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments et l'Institut de veille sanitaire – Septembre 2002).

S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation.

REPERES DE CONSOMMATION

<b>Fruits et légumes</b> 	<i>au moins 5 par jour</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>à chaque repas et en cas de petit creux</li> <li>crus, cuits, nature ou préparés</li> <li>frais, surgelés ou en conserve</li> </ul>
<b>Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs</b>	<i>à chaque repas et selon l'appétit</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis</li> <li>privilégier la variété</li> </ul>
<b>Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)</b> 	<i>3 par jour</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>privilégier la variété</li> <li>privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés</li> </ul>
<b>Viandes et volailles Produits de la pêche et oeufs</b> 	<i>1 à 2 fois par jour</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>en quantité inférieure à l'accompagnement</li> <li>viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras</li> <li>poisson : au moins 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras</li> </ul>
<b>Matières grasses</b>	<i>limiter la consommation</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...)</li> <li>favoriser la variété</li> <li>limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème, lard, etc.)</li> </ul>
<b>Produits sucrés</b> 	<i>limiter la consommation</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>attention aux boissons sucrées</li> <li>attention aux aliments à la fois gras et sucrés (pâtisseries, crèmes desserts, chocolat, glaces, etc.)</li> </ul>
<b>Boissons</b> 	<i>de l'eau à volonté</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>au cours et en dehors des repas</li> <li>limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons light)</li> <li>boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (10 cl) pour les femmes*, et 3 pour les hommes (2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière, ou à 6 cl d'alcool fort)</li> </ul>
<b>Sel</b>	<i>limiter la consommation</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>préférer le sel iodé</li> <li>ne pas resaler avant de goûter</li> <li>réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson</li> <li>limiter les fromages et les charcuteries les plus salés, et les produits apéritifs salés</li> </ul>
<b>Activités physiques (qui doit accompagner la consommation alimentaire)</b>	<i>au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo, de la gymnastique, etc.)</li> </ul>

## ➤ Le Programme National pour l'Alimentation (PNA)

Présenté par le gouvernement en septembre 2010, le Programme National pour l'Alimentation part du principe que

**« BIEN MANGER, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS ».**

Pour garantir à tous une alimentation sûre, de qualité et respectueuse de l'environnement, tous les acteurs de l'alimentation, de la fourche à la fourchette, sont mobilisés.

Le PNA se base sur 4 champs d'action :

### FACILITER L'ACCÈS DE TOUS À UNE BONNE ALIMENTATION



#### Exemples d'actions

- Augmenter la consommation de fruits et légumes chez les enfants avec une opération comme (« un fruit pour la récré »),
- Inciter la restauration collective à améliorer la qualité, l'équilibre mais aussi la convivialité des repas servis aux personnes...

### DÉVELOPPER UNE OFFRE ALIMENTAIRE DE QUALITÉ



#### Exemples d'actions :

- Développer les circuits courts, l'agriculture biologique et les signes de qualité,
- Proposer une offre en fruits et légumes, en produits laitiers adaptée aux nouveaux modes de vie (distributeurs automatiques...).

### FAVORISER LA CONNAISSANCE ET L'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION

#### Exemples d'actions :

- Améliorer l'étiquetage des produits alimentaires,
- Développer les « classes du goût ».



### PROMOUVOIR NOTRE PATRIMOINE ALIMENTAIRE ET CULINAIRE



#### Exemples d'actions :

- Connaître la diversité du patrimoine alimentaire en France avec la réalisation d'un inventaire des aliments et des recettes par région,
- Soutenir l'excellence des meilleurs professionnels de la restauration traditionnelle (les maîtres-chefs).



## ➤ Qu'est-ce-que le GEM RCN ?

Le GEM RCN (Groupe d'Etude des Marchés Restauration Collective et Nutrition ex GPEM DA) est un organe administratif qui dépend de la direction des affaires juridiques du Ministère de l'Economie et des Finances et de l'Industrie. Il a pour fonction d'établir les règles techniques nécessaires à la commande publique de denrées alimentaires et de restauration.

En matière de restauration, le GEM RCN a établi une recommandation relative à la nutrition, celle-ci servant d'aide dans l'élaboration des cahiers des charges des contrats de restauration collective, notamment, mais s'appliquant aussi bien dans le cas d'exploitation en régie du service, que lorsque l'exploitation est externalisée.

Cette recommandation a pour but d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas de toutes les populations

## 6 objectifs prioritaires à atteindre

### ✓ DIMINUER LES APPORTS LIPIDIQUES

En limitant la fréquence de services des plats suivants :

- des entrées riches en graisses contenant plus de 15% de lipides (avec sauce mayonnaise, charcuterie, pâtisseries salées),
- des produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides (panés, frites, rissoles, beignets salés),
- des pâtisseries riches en graisses contenant plus de 15% de lipides (crème au beurre, gâteau chocolat, pâte feuilletée),
- des plats riches en graisses, c'est à dire dont le rapport Protides sur Lipides est inférieur ou égal à 1 : P/L (saucisses, quiches, farces à base de chair à saucisse, etc..).



### ✓ RÉÉQUILIBRER LA NATURE DES GRAISSES CONSOMMÉES

En assurant une place minimale aux poissons notamment aux poissons gras et en limitant les préparations riches en graisses : entrées, produits frits, pâtisseries contenant plus de 15% de matières grasses.



### ✓ AUGMENTER LES APPORTS EN CALCIUM

En assurant une place minimale aux fromages et produits laitiers frais riches en calcium (type emmental, cantal, yaourt,...).



### ✓ AUGMENTER LES APPORTS EN FER

En assurant une place minimale, aux viandes non hachées de boucherie (bœuf, veau, agneau, abats) et en limitant les préparations contenant une faible portion de matière dite noble : hachis, farces...



### ✓ AUGMENTER LES APPORTS EN FIBRES ET VITAMINES

En assurant une place minimale aux crudités légumes et fruits, aux légumes cuits proposés en accompagnement du plat protidique.



✓ **LIMITER LA CONSOMMATION DE SUCRES SIMPLES AJOUTES**

En limitant la fréquence de service des desserts sucrés contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion.



Les rédacteurs du GEM RCN ont traduit les données et préconisations scientifiques en outils pratiques d'application.

Ainsi, il est notamment recommandé la mise en place d'un contrôle de l'exécution des prestations sur la base de fréquence de service des aliments :

**VALIDATION DE LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE PAR L'ANALYSE DE 20 MENUS SUCCESSIFS.**

20 menus successifs : Hors mercredi et vacances en primaire,  
Hors vacances dans le secondaire

Le GEM RCN propose de vérifier la pertinence des choix en comparant les fréquences de service des plats :

- à des fréquences recommandées maximales (produits et plats riches en graisses et en sucres simples totaux)
- ou minimales (produits et plats de bonne densité nutritionnelle).

Il recommande de faire intervenir un professionnel de la nutrition (diététicien-ne) pour valider la cohérence de l'offre.

Il souligne qu'afin d'assurer une qualité nutritionnelle et gustative minimale pour les repas, il convient de consacrer un budget suffisant à l'achat des denrées qui les composent.

***Remarque :** Le GEM RCN doit être compris comme étant une base de travail et non une fin en soit. Les menus doivent être bons à manger et bons à penser.*

*Le guide du GEM RCN est disponible en annexe 1.*

## ➤ Les textes de référence

### ✓ **CIRCULAIRE EDUCATION NATIONALE N° 2001-118 DU 25 JUIN 2001 OU CIRCULAIRE DES ECOLIERS**



La "[Circulaire de l'Ecolier](#)" a pour objectif de prendre en compte les nouveaux apports nutritionnels conseillés, définis par la communauté scientifique, aussi bien pour l'enseignement primaire que secondaire.

Elle répond en cela aux problèmes soulevés dans le rapport de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA, nouvellement ANSES) publié début 2000.

Elle précise les besoins nutritionnels des enfants et des adolescents.

La circulaire précise également les quantités minimales de protéines de bonne qualité ainsi que de calcium et de fer à apporter par repas. Par ailleurs, elle engage à développer l'éducation nutritionnelle et l'éducation au goût.



### ✓ **DÉCRET N° 2011-1227 DU 30/09/2011**

Le décret 2011-1227 du 30 septembre 2011 est relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire.

Le décret prévoit les exigences que doivent respecter les gestionnaires publics et privés des services de restauration scolaire concernant la qualité nutritionnelle des repas qu'ils proposent.

Ces exigences portent sur la variété et la composition des repas, et sur la taille des portions.

Il met en avant des conseils en terme de portions, de fréquences maximale/minimale de certains types d'aliments afin de répondre au mieux aux besoins nutritionnels des enfants, mais aussi à leur éducation au goût.



### ✓ **ARRÊTÉ PUBLIE AU JO DU 30/09/2011**

L'arrêté du 30 septembre 2011 est conjoint au décret 2011-1227 et précise la nature des exigences sur la diversité des plats servis, le service de l'eau, du pain, du sel et des sauces.

Il précise également les exigences sur la taille des portions de produits achetés prêts à consommer.

Ces deux derniers textes d'application s'inspirent des recommandations du GEMRCN, publiés au Journal Officiel et rendent désormais obligatoire l'application de dispositions visant à améliorer la qualité nutritionnelle des repas dans tous les services de restauration scolaire servant plus de 80 couverts par jour en moyenne sur l'année dès le 2 octobre 2011. C'est en septembre 2012 qu'il devient obligatoire dans les établissements proposant moins de 80 couverts.

### ✓ **NORME QUALITE SERVICE NF X 50-220**

La norme NF X 50-220 sur la qualité de service dans les cantines scolaires vient d'être révisée avec un champ d'application élargi aux collèges et lycées. Elle définit des exigences et recommandations, et présente des exemples. Objectifs : amélioration et reconnaissance de la restauration scolaire.

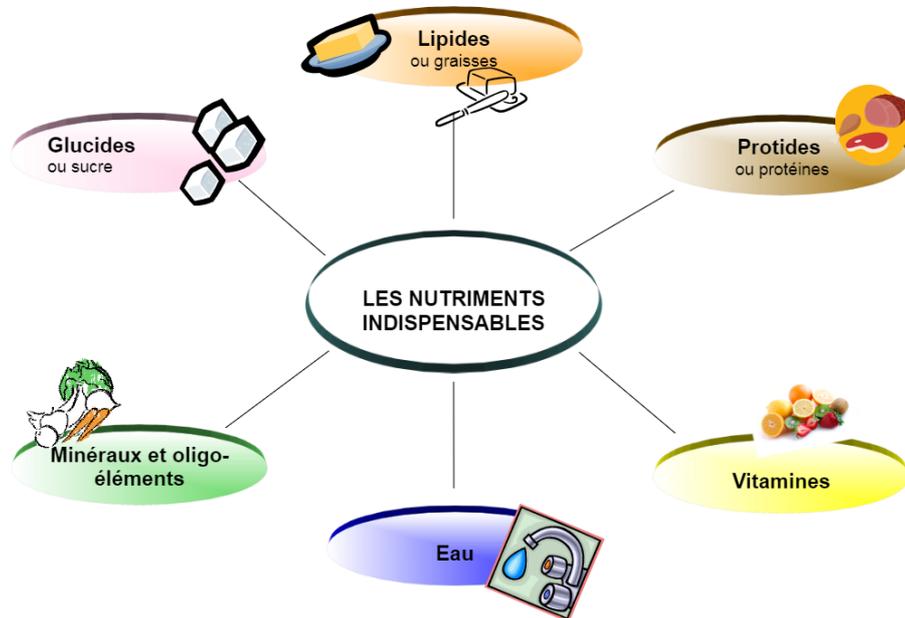
*Les textes réglementaires sont respectivement disponibles en annexe 2, 3, 4.*

## II. LES BASES DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

### 1. Les nutriments indispensables :

Tout aliment est composé d'éléments nutritifs, réunis avec une grande diversité. Ce sont « les pièces détachées » de l'aliment lorsqu'il est digéré.

On appelle ces éléments nutritifs les « **nutriments** ». Ils sont indispensables.



Les fibres ne font pas partie des nutriments mais elles demeurent indispensables.

**L'aliment supposé « parfait ou idéal » n'existe pas.**

Il est nécessaire de varier l'alimentation et de bien associer les aliments pour que leurs nutriments se complètent.

**EQUILIBRE NUTRITIONNEL = VARIETE + BONNE ASSOCIATION**

➤ **A quoi servent les nutriments?**



**LES GLUCIDES**



Les glucides fournissent en permanence de l'**énergie** à l'organisme.

On distingue les glucides simples et les glucides complexes.



Il existe 2 catégories de **Glucides simples**, qui forment les glucides simples totaux :

- Les glucides simples naturellement présents dans les aliments : glucose, fructose des fruits, lactose du lait.
- ② Les glucides simples ajoutés : sucre (saccharose), sirop de glucose, sirop de fructose, miel.

- **Glucides complexes** qui ont une saveur non sucrée. Il s'agit principalement de l'amidon.

On les retrouve dans les céréales (maïs, blé, semoule, pâtes...) le riz, les légumineuses, les tubercules.



**CONSEIL NUTRITIONNEL :**

Favoriser les sucres complexes  
et  
Réduire les sucres simples ajoutés



**LES LIPIDES**



Les lipides sont les **leaders énergétiques** : ils assurent en permanence l'énergie de réserve, la continuité de l'effort physique et la lutte contre le froid.

Ils peuvent être visibles (ceux qui servent à cuisiner) ou cachés (inclus dans l'aliment).  
Deux types de lipides:



LIPIDES D'ORIGINE ANIMALE		LIPIDES D'ORIGINE VEGETALE	
Crème fraîche	Viande	Fruits oléagineux <i>Exemple : noix, amande</i>	Margarine molle
Beurre	Charcuterie		Huiles
Lard	Œuf		Graisse de palme
Saindoux	Fromages		
Gras de bœuf	Lait entier		
	Pâtisseries, frites, margarines		
	Poisson gras (source d'oméga 3) <i>Exemple : saumon, maquereau</i>		
<b>VISIBLES</b>	<b>CACHEES</b>		<b>VISIBLES</b>

**CONSEIL NUTRITIONNEL :**

Réduire l'apport en graisse  
  
Réduire les graisses animales (surtout les graisses cachées)  
  
Bien choisir et bien utiliser les graisses végétales

Il convient d'être attentif à la qualité et à la quantité des matières grasses :

- privilégier les huiles végétales : en particulier huile de colza riche en oméga 3, et l'huile de tournesol riche en oméga 6 et en vitamine E.



- limiter les sauces d'accompagnement riches en lipides (béarnaise, mayonnaise)



## LES PROTIDES

Les protides sont le matériau de **construction** et de **réparation** par excellence.

Il s'agit d'un **besoin vital** qui constitue la base de toutes les cellules et permet la production d'hormone, enzymes et anticorps indispensables au bon fonctionnement du corps humain.



Il existe deux sortes de protéines :

- **Protéines animales** : elles sont de bonne qualité nutritionnelle mais souvent associées aux graisses animales cachées.

Les protéines animales sont essentiellement retrouvées dans les viandes de boucherie (bœuf, veau, agneau, abats,...), les volailles, le porc, les poissons, les œufs et les produits laitiers.



- **Protéines végétales** : elles ont une valeur nutritionnelle inférieure aux protéines animales et sont souvent associées aux glucides complexes.

Les protéines végétales sont retrouvées dans les céréales, les légumineuses, les fruits oléagineux,....



### CONSEIL NUTRITIONNEL :



Réduire les protéines animales en limitant les portions aux besoins des convives



Favoriser les protéines végétales

Eventuellement utiliser les complémentarités (légumes secs et céréales)

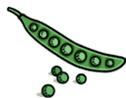
### III. DU PLAN ALIMENTAIRE AUX MENUS

#### RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Arrêté du 30 septembre 2011

Article 1<sup>er</sup> : 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.

Chaque jour le menu doit être équilibré et respecter la composition suivante :

- Un **plat protidique** de viande, poisson, œufs OU protéines végétales
- Un **produit laitier**
- Un accompagnement : **légumes cuits** ou **féculents**
- Une **entrée de crudités et /ou un dessert de fruits crus** (en fonction du mode de fonctionnement à 4 ou 5 composantes)



Une entrée

Un plat protidique

Un accompagnement

Un produit laitier

Un dessert

*Remarque : Les menus de fête doivent respecter les objectifs de fréquence de présentation des plats.*

*Des conseils concernant l'élaboration des piques niques sont disponibles dans le GEM RCN.*

#### 1. Le Plan Alimentaire

Le plan alimentaire est un outil pour concevoir des menus variés, équilibrés et conformes aux exigences réglementaires de fréquence de présentation des plats.

Il s'agit d'une aide ne nécessitant pas obligatoirement une validation.

Le plan alimentaire fixe les fréquences de service :

- Des viandes, poissons, œufs,
- Des garnitures de légumes et de féculents,
- Des entrées (crudité, légumes cuits, féculents),
- Des produits laitiers,
- Des desserts.

Il ne précise pas le nom des recettes, mais utilise des termes génériques pour désigner les catégories de plats.

Par exemple : crudités, bœuf, légumes cuits, produits laitiers...

**Il couvre une période de 20 jours au minimum.**

A la conception du plan alimentaire, il faut tenir compte des contraintes de livraison, de production, de stockage, du nombre de repas servis (mercredi), et des contraintes économiques.

• **TECHNIQUE DU PLAN ALIMENTAIRE :**

**1- On établit une grille permettant de placer 4 ou 5 composantes.**

Une grille de 20 jours successifs représente 4 semaines de 5 déjeuners ou 5 semaines de 4 déjeuners.

A ce stade, les composantes sont nommées par le nom de la famille de l'aliment et non par la recette. Par exemple : crudités et non carottes râpées

**2- En fonction des fréquences de présentation des plats, on inscrit sur la grille :**

Les plats protidiques (plats principaux) : viande non hachée de bœuf, veau, agneau, abats de boucherie, puis les poissons non panés, puis les volailles/ porc/ œufs, puis les plats composés et hachés dont le P/L est < ou = 1, les plats frits.

Les garnitures : en alternant légumes cuits et féculents (éventuellement garniture de crudité)

Les crudités : fréquence de présentation de 18/20 (entrée et dessert) soit environ une par repas en alternant crudités de légumes, salade verte en garniture de plat et fruits crus

Les produits laitiers : au moins un par repas, fromage (entrée ou 4ème composante), laitage ou dessert lacté

Pour les menus à 5 composantes, on complète les entrées ou desserts manquants.

**3- A ne pas manquer :**

Le produit laitier (fromage, dessert lacté source de calcium) doit être présent à chaque repas

Les garnitures de légumes cuits doivent être présentes pour moitié des 20 repas successifs

Les crudités doivent être présentes en entrée et/ou en dessert de fruits crus (18/20 repas successifs)

**4- Cas particuliers des établissements en fonctionnement 4 jours/semaine + centre de loisirs :**

Pour la période scolaire, la grille est établie à 4 repas / semaine soit 5 semaines, en fonction du calendrier scolaire en vigueur.

Le centre de loisirs doit également établir son propre Plan Alimentaire car les exigences de fréquence ne concernent que les périodes scolaires.

**5- Cas particulier des internats :**

Le plan alimentaire est établi pour les déjeuners soit à 5 jours/semaine, 4 semaines consécutives. Puis le plan alimentaire des dîners est établi pour 4 repas/semaine d'où un plan alimentaire sur 5 semaines.

Une concordance entre les plans alimentaires des déjeuners et des dîners doit être assurée.

**6- Cas particulier des établissements à choix multiples :**

Afin de valider la fréquence d'apparition de plats sur 20 menus successifs, on applique la règle de 3 :

$$\frac{\text{Fréquence de présentation du plat} * 20}{\text{Nombre de plats par composante}}$$

Par exemple : un établissement propose 3 choix d'entrées par jour (sur 20 jours successifs soit 60 services). Afin de valider la fréquence d'au moins 10 crudités, il faut additionner toutes les crudités proposées sur 20 jours, multiplier le résultat par 20 et diviser par 60.

Il est recommandé de travailler sur deux plans alimentaires en fonction des saisons.

*Le plan alimentaire de l'établissement doit être joint au présent classeur.*

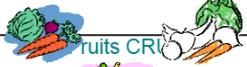
*Des matrices vierges de Plan Alimentaire sont jointes en **PMN 03***

*Un exemple de plan alimentaire est joint en **PMN 03 bis***

➤ **Les fréquences de présentation des plats**

**RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Arrêté du 30 septembre 2011**

**Article 1<sup>er</sup> :** 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.

Objectifs nutritionnels	Type de produits	Type de plats concernés par la recommandation	Fréquence apparition du plat sur 20 menus successifs
Garantir les apports en fibres et vitamines	Fruits ou légumes CRUS 	ENTREES GARNITURES	<b>Minimum 10 repas</b>
	Fruits CRUS 	DESSERTS	<b>Minimum 8 repas</b>
	Légumes CUIITS 	GARNITURES	<b>10 repas</b>
	Légumes secs, féculents, céréales 	GARNITURES	<b>10 repas</b>
Garantir les apports en Calcium	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium /PORTION 	ENTREES PRODUITS LAITIERS	<b>Minimum 8 repas</b>
	Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100mg et moins de 150mg /PORTION 	ENTREES PRODUITS LAITIERS	<b>Minimum 4 repas</b>
	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5g de Lipides /PORTION 	PRODUITS LAITIERS DESSERTS LACTES	<b>Minimum 6 repas</b>

Objectifs nutritionnels	Type de produits	Type de plats concernés par la recommandation	Fréquence apparition du plat sur 20 menus successifs
Garantir apports en fer et oligo-éléments	 <p><b>VIANDE NON HACHEE DE</b> (bœuf, agneau, veau, abats de boucherie)</p>	 <p>PLATS PROTIDIQUES</p>	<b>Minimum 4 repas</b>
	<p>Plat protidique à base de viande, poisson ou oeufs contenant moins 70% de ces produits</p>	<p>PLATS PROTIDIQUES</p>	<b>Maximum 3 repas</b>
Limiter les apports en matières grasses	<p>ENTREES à base de produits gras &gt;15% Lipides</p> 	 <p>ENTREES</p>	<b>Maximum 4 repas</b>
	<p>DESSERTS à base de produits gras &gt;15% Lipides</p> 	<p>DESSERTS</p>	<b>Maximum 3 repas</b>
	<p>Plats protidiques ou garnitures de produits gras &gt;15% de Lipides</p> 	<p>PLATS PROTIDIQUES</p> <p>GARNITURES</p> 	<b>Maximum 4 repas</b>
	<p>PLATS PROTIDIQUES DONT LE P/L &lt;ou = 1</p> 	<p>PLATS PROTIDIQUES</p>	<b>Maximum 2 repas</b>
Limiter les apports en sucres simples	<p>Desserts constitués de produits sucrés (&gt;20g de Glucides Simples Totaux/portion) et contenant moins de 15% de matières grasses</p> 	<p>DESSERTS</p>	<b>Maximum 4 repas</b>

**Remarque :** - Un plat peut être concerné par plusieurs critères.

Exemple : Un cordon bleu est compté en : plat frit, plat avec P/L < 1, plat < 70% de MPA.

- Par contre, certaines composantes d'une grille de menus ne seront pas prises en compte dans le tableau des fréquences. Dans ce cas, la fréquence de service n'est ni limitée ni encouragée.

Exemple : Entrées de sardine, entrées de féculent, entrées de légumes cuits  
Plats à base de porc, de volaille, etc...

## ➤ L'élaboration des menus

Il convient de **varier la composition des menus pour assurer l'équilibre nutritionnel**. A partir du plan alimentaire élaboré sur un minimum de 20 jours, on définit les menus en choisissant produits et recettes répondant aux critères nutritionnels. Le choix des recettes tient compte de leurs densités nutritionnelles mais aussi des contraintes liées à leur fabrication, elles sont spécifiques pour chaque établissement : budget, effectif de personnels en cuisine, équipements, planning de travail, contraintes de service, etc.....

Dans le choix des recettes : voici quelques précisions utiles :

### ✓ **CHOIX DES ENTRÉES (\*)**

#### **RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Arrêté du 30 septembre 2011**

**Annexe 1** : Pour garantir les apports en fibres et en vitamines, il convient de servir :

- **Au moins 10 repas** avec en entrée ou accompagnement du plat, des **crudités de légumes** ou de fruits frais.

Pour limiter les apports en matières grasses, il convient de ne pas servir :

- **Plus de 4 entrées constituées de produits gras.**

On entend par **produits gras** : produits à teneur en matières grasses supérieure à 15%.

#### **LES PRÉCISIONS UTILES :**

##### ② **Entrée à base de fromage :**

Pour qu'une entrée puisse être prise en compte comme source de calcium du repas, la part de chaque convive doit apporter au minimum 100mg de Calcium.

Exemple : l'ajout de 10g d'emmental dans la portion de salade d'endives permet à la recette d'être la source de calcium du repas comptée dans les 4 services de fromage contenant plus de 100mg de calcium. De même, un friand au fromage qui affiche plus de 100mg de calcium par portion de 70g est compté dans les 4 services sur 20 menus successifs (veiller à sa teneur en lipides !).

##### ② **Entrée de crudité et/ou salade composée :** Assemblage de plusieurs ingrédients qui code pour une entrée de crudité si la recette est composée d'au moins 50% de crudités

Exemple : salade tomate et maïs, si >50% de tomates = crudités  
Si > 50% de maïs = féculent



##### ② **Entrée de légumes cuits :** Un potage code pour une entrée de légumes cuits si la recette contient au moins 40% de légumes cuits

Exemple : Salade de haricots verts  
Potage : dans un bol de 200mL au minimum 80g de légumes **HORS** pommes de terre

##### ② **Entrée de féculents :** ce peut être : Pizza, crêpe farcie, maïs, potage parmentier, bouillon vermicelles, salade de pâtes, de riz, de pommes de terre...

##### ② **Entrée >15% de Lipides :** ce peut être : Charcuterie, quiche, feuilleté, friand, avocat mayonnaise, salade piémontaise, macédoine mayonnaise, terrine de poisson Attention pour les entrées en saucées : vérifier la quantité d'assaisonnement de la recette et la composition de la sauce.

##### ② **Entrée à base de poisson :** Certaines entrées de poissons sont riches en lipides (sardine à l'huile), cependant elles sont intéressantes car elles permettent de rééquilibrer la nature des graisses consommées (du fait de leur richesse en oméga 3).

Exemple : Thon, sardines, maquereau.

Le GEM RCN précise que pour limiter les apports en matières grasses : il est préférable de proposer ces poissons gras avec du citron, de la tomate ou du vin blanc.

(\*) Pour chaque composante du menu des exemples de plats sont donnés en annexe 6 en fonction des critères d'exigence réglementaire

✓ CHOIX DU PLAT PROTIDIQUE (\*)

RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Arrêté du 30 septembre 2011

Annexe 1 : Pour garantir les apports en fer et en oligo-éléments, il convient de servir :

- Au moins 4 repas, avec en plat protidique, des viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou abats de boucherie.
- Au moins 4 repas avec, en plat protidique, du poisson ou une préparation d'au moins 70% de poisson et contenant au moins deux fois plus de protéines que de matières grasses.
- Moins de 4 repas avec, en plat protidique, une préparation à base de viande, de poisson ou d'œuf contenant moins de 70% de ces produits.

Pour limiter les apports en matières grasses, il convient de ne pas servir :

- Plus de 4 plats protidiques constitués de produits gras à frire ou pré-frits.
- Plus de 2 plats protidiques qui contiendraient autant ou plus de matières grasses que de protéines.

LES PRÉCISIONS UTILES :

② **Les poissons cuisinés** : Etre attentif au rapport P/L et au % de chair de poisson dans les recettes et produits à base de poisson.

Exemple : portion de poisson enrobé de panure, lasagnes, brandade parmentier.

② **Les recettes à base d'œufs** : les omelettes garnies (avec ajouts d'ingrédients riches en lipides) sont à classer dans la catégorie des plats ayant rapport P/L < ou = 1

Exemple: omelette au fromage, aux lardons, aux pommes de terre rissolées.

② **Les plats avec plusieurs viandes** : sur ce type de plat, on doit vérifier le P/L et mettre en évidence le pourcentage de matières premières animales.

Exemple : paupiette de veau : vérifier le % de viande de veau, souvent < 70% du grammage recommandé.

② **Les plats de bœuf haché** : Le choix du pourcentage de matières grasses (15 ou 20%), ainsi que le mode de préparation influencera le rapport P/L et donc le classement éventuel du produit dans la catégorie P/L < 1.

Exemple: égrené de bœuf à 20% de matières grasses = bolognaise avec P/L < 1



② **Les recettes végétariennes** : ces plats sont sans protéine d'origine animale. Ils peuvent être classés dans les 3 plats contenant moins de 70% du grammage recommandé du plat protidique (en cours de validation par la DGAL).

② **Les abats de boucherie** : leur service est encouragé (ils entrent dans le critère viande non hachée de bœuf, veau, agneau et abats de boucherie) mais sans obligation. Ils participent à la diversité des menus :

Exemple: Foie, rognons, cœur, langue de bœuf, veau, agneau.

Attention, le boudin n'est pas un abat de boucherie. Il est pris en compte dans les plats ayant un rapport P/L < à 1.

**Remarque** : En restauration maternelle et élémentaire, il faut veiller à ne pas positionner les viandes de boucherie et les poissons (dont les fréquences de présentation sont respectivement de 4/20) le mercredi (jour sans école en fonction du calendrier scolaire en vigueur). Cette situation pourra en fonction des directives ministérielles évoluer.

Attention, les classes découvertes doivent prendre en compte les mercredis.

(\*) Pour chaque composante du menu des exemples de plats sont donnés en annexe 6 en fonction des critères d'exigence réglementaire

✓ **CHOIX DES GARNITURES (\*)**

**RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Arrêté du 30 septembre 2011**

**Annexe 1** : Pour garantir les apports en fibres et en vitamines, il convient de servir :

- **Au moins 10 repas avec en entrée ou accompagnement du plat, des crudités de légumes ou de fruits frais.**
- **10 repas avec, en garniture ou accompagnement du plat protidique, des légumes cuits autres que les légumes secs.**
- **10 repas, avec en garniture ou accompagnement du plat protidique, des légumes secs, féculents ou céréales.**

**LES PRÉCISIONS UTILES :**

- ② **Les garnitures de légumes cuits** : Elles sont composées d'au moins 50% de légumes  
Les légumes cuits qui sont difficiles à classer : Les petits pois (considérés comme légumes si ils sont fins, très fins ou extra-fins), les poêlées de légumes (prendre en compte le % de féculents incorporés dans les mélanges).
- ② **Les gratins** : Ne sont pas pris en compte comme source de calcium cf l'objectif de limiter la place des acides gras saturés
- ② **Les plats qui contiennent leur garniture** : Pizza, raviolis, lasagnes, brandade, tomate farcie. ne pas oublier de compter ces recettes en plats protidiqes et en garniture.
- ② **Les plats qui contiennent 2 garnitures** : Couscous (si semoule >légumes = féculent, pot au feu (si pommes de terre>légumes = féculent)
- ② **La salade qui accompagne** : N'est pas considérée comme une garniture de légumes, mais comme une entrée de crudité.



✓ CHOIX DES PRODUITS LAITIERS (\*)



RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Arrêté du 30 septembre 2011

Annexe 1 :

Pour garantir les apports en calcium, il convient de servir :

- **Au moins 8 repas** avec, en entrée ou en produit laitier, des fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion.
- **Au moins 4 repas** avec, en entrée ou en produit laitier, des fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100mg et 150mg par portion.
- **Au moins 6 repas** avec des produits laitiers ou des desserts lactés contenant plus de 100mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion.

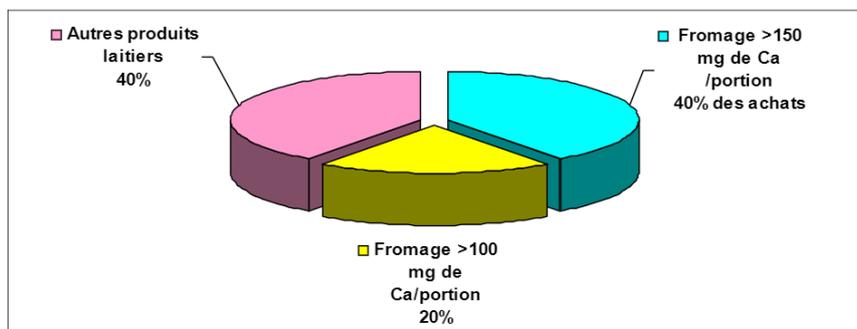
**Remarque :** Cette classification est réalisée sur la base de la teneur en calcium d'une portion de 30g de fromage à la coupe, quelque soit le grammage de la tranche d'âge concernée (maternelle : 20g, élémentaire : 30g, secondaire : 40g).

Dans le cas des fromages portionnés emballés (type Kiri, Vache qui rit), on tient compte de la densité calcique de la portion.

LES PRÉCISIONS UTILES :

Lorsque les fromages sont présentés sous forme de plateau de fromages, la validation des repères fréquentiels se fait à partir des achats :

- les fromages à forte densité calcique : >150mg de calcium/portion doivent représenter 40% des achats
- les fromages >100mg de Calcium /portion doivent représenter 20% des achats.



<sup>(\*)</sup> Pour chaque composante du menu des exemples sont donnés en annexe 6 en fonction des critères d'exigence réglementaire

✓ CHOIX DES DESSERTS <sup>(1)</sup>

**RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Arrêté du 30 septembre 2011**

**Annexe 1 :**

Pour limiter les apports en sucres simples, il convient de ne pas servir :

- plus de 4 desserts constitués de produits sucrés et contenant moins de 15% de matières grasses.

On entend par produits sucrés : produits contenant plus de 20g de sucres simples totaux par portion.

Les glucides simples totaux comprennent les glucides simples naturels des fruits (fructose), du lait (lactose) et les glucides simples ajoutés pendant le processus de fabrication ou la recette de cuisine.

Pour résumer: les desserts sucrés dont il faut limiter la fréquence de service, s'ils contiennent plus de 20g de Glucides Simples Totaux sont :

- Produits laitiers ou desserts lactés >100mg de calcium et <5g de lipides
- Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de Glucides Simples Totaux (GST) / portion et moins de 15% de lipides .

Il ne faut pas oublier les 2 autres critères qui concernent les desserts :

- Desserts contenant plus de 15% de lipides : **maximum 3/20**
- Desserts de fruits crus 100% fruits crus sans sucre ajouté : **minimum 8/20**

**LES PRÉCISIONS UTILES :**



② **Fruits crus :** Dessert contenant 100% de fruit cru, sans sucre ajouté.

Les fruits surgelés sont éligibles s'ils n'ont pas subi de traitement thermique, ni ajout de sucre

Exemple : un cocktail de fruits cuits et crus ne compte pas comme un fruit cru.

② **Fruits cuits :** Pour atteindre l'objectif de réduire les apports en sucre, il est préférable d'utiliser des produits sans sucre ajouté ou allégés en sucre (GST<20g/portion)

Exemple : compote allégée en sucre, fruit au sirop léger, pomme au four sans sucre ajouté,...

② **Desserts lactés :** ils peuvent être considérés comme source de calcium si densité en calcium /portion >100mg et L <5g/portion

Exemple : Entremet maison avec au moins 90ml de lait demi écrémé/convive

② **Desserts glacés:** il est rare qu'une glace contienne assez de lait ou de poudre de lait pour être considérée comme un produit laitier. On classe les glaces dans les desserts sucrés, dont on va vérifier le % de matières grasses (g ou ml) et la teneur en GST/portion.

Attention: les portions de desserts glacés sont encadrées par la réglementation.

② **Desserts sucrés :**

Si >15% de lipides : **fréquence 3 maximum /20**

Si <15% de lipides et >20g de GST/portion : **fréquence 4 maximum /20**

Si <15% de lipides et <20 g de GST /portion : **fréquence non limitée**

**Remarque :** Bien retenir que, pour les desserts, on prend en compte, d'une part, le pourcentage de lipides et d'autre part, la teneur en glucides simples totaux par portion.

Au contraire des critères des plats qui peuvent se cumuler, les desserts gras, même s'ils sont très sucrés ne seront pas comptés dans les 4 desserts >20g de GST / portion.

<sup>(1)</sup> Pour chaque composante du menu des exemples de plats sont donnés en annexe 6 en fonction des critères d'exigence réglementaire

## ➤ Les mesures encadrées

### ✓ LE PAIN :



#### RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Arrêté du 30 septembre 2011

#### Article 2 : Le pain doit être disponible en libre accès

Le PNNS recommande le service de pain réalisé à base de farine T80 et dont la teneur en sel est modérée (18-20g de sel /kg de farine).

Le pain est mis à la disposition des convives :

- En self, il peut être envisagé de placer le pain en fin de ligne de distribution : les convives estiment alors leur besoin en pain en fonction de la composition de leur plateau. On complète le service en plaçant une corbeille de pain tranché accessible en salle à manger, en libre accès.
- En réfectoire, une corbeille est mise à la disposition des convives sur chaque table. Ces corbeilles sont réapprovisionnées au fur et à mesure du repas, en tant que de besoin.

Veiller à adapter la quantité de pain commandée en fonction du menu : par exemple un radis beurre nécessite plus de pain qu'une entrée de féculent.

Il convient d'informer les agents assurant l'encadrement du temps de repas de ces mesures.

### ✓ L'EAU : à volonté et en libre accès



#### RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Arrêté du 30 septembre 2011

#### Article 2 : L'eau est à disposition sans restriction

En restauration scolaire, l'eau est la seule boisson indispensable (pas de boissons sucrées, pas d'alcool).

L'eau est mise à la disposition des convives :

- En pichets placés sur les tables, réapprovisionnés en tant que de besoin.

Il convient d'informer les agents assurant l'encadrement du temps de repas de ces mesures, les pichets placés sur les tables ne doivent pas être retirés avant la fin du service.

Des fontaines à lait peuvent être installées, notamment dans les établissements du secondaire, il est recommandé de proposer alors un lait demi écrémé non sucré (éviter les laits aromatisés).

✓ **LE SEL ET LES SAUCES**

**RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Arrêté du 30 septembre 2011**

**Article 2 : Le sel et les sauces (mayonnaise, ketchup, vinaigrette) ne sont pas en libre accès et sont servis en fonction des plats.**

**On distingue 2 sources de sel :**

Le **sel caché** dans les aliments, présent à l'état naturel dans les produits ou ajouté lors de leur fabrication. Par ordre d'importance décroissante, on évoque : Pain, fromages, charcuterie, condiments, soupes déshydratées, potages en brique, plats cuisinés, viennoiseries. Le sel caché représente près de 80% de notre consommation.

Le **sel visible**, celui que l'on ajoute en cuisinant ou à table.

**Remarque :** Il est plus facile d'éduquer le goût des enfants que de modifier celui des adultes, alors il est important de les initier très tôt au vrai goût des aliments.

*Éviter les excès et avoir la main légère en cuisinant.*

Repère : une cuillère à café bombée représente 5 g de sel



LE BON DOSAGE DU SEL	
Pour 1 kg de produits crus	Grammage de sel
Bœuf agneau veau	5g
Porc	4g
Volaille, abats	6g
Poisson	3g
Légumes	3g
Riz pilaf, semoule (sec)	6g
Pâtes, riz créole (sec)	25g
Sauces chaudes et froides	5g



• **LES BONS GESTES POUR LE DOSAGE DU SEL**

- 1- Une dose de gros sel équivaut à une dose de sel fin
- 2- Ne pas mélanger le sel et le poivre
- 3- Goûter les préparations avant de les resaler, utiliser pour cela une cuillère propre
- 4- Moments idéaux de salaison :



Les viandes	Milieu de cuisson
Les grillades	Fin de cuisson
Les poissons	Avant cuisson
Les légumes	En début de cuisson pour les légumes sautés Après cuisson pour les légumes vapeur
Les féculents	Saler l'eau en début de cuisson
Les sauces	Maisons : après réduction En poudre : ne pas saler

**Astuces pour donner du goût aux plats :**

- Utiliser des herbes aromatiques en sachets, lyophilisées ou surgelées, elles sont disponibles toute l'année.
- Pour relever poissons, salades de crudités, presser un jus de citron ou parsemer de mélanges d'aromates.
- Penser aux épices : cumin, paprika, curcuma, curry, muscade, etc...
- Et puis, ail, oignon, échalote peuvent aussi agrémenter de nombreuses recettes.

**Remarque :** Il n'est pas inutile de sensibiliser les agents assurant l'encadrement du temps de repas de ces mesures, l'adulte doit se défendre de projeter de son propre goût !

## ✓ LES MATIERES GRASSES

Les matières grasses sont composées de 3 types d'acides gras différents :

- Les **acides gras saturés** (d'origine animale et végétale)
- Les **acides gras mono-insaturés** : (majoritaires dans l'huile d'olive)
- Les **acides gras poly insaturés** dits essentiels car source d'oméga 3 ( huile de colza et graisses des poissons gras) et d'oméga 6 ( huile de tournesol).

Tenant compte des nouveaux ANC (Apports Nutritionnels Conseillés), on recommande de limiter les graisses saturées cachées (notamment à base de graisses de palme, coprah) et de rééquilibrer la nature des graisses consommées. Pour cela il convient de :

- **Limiter les produits gras** riches en graisses saturées (C12, C14 ; C16)
- Privilégier l'utilisation d'huiles diverses : **colza pour les assaisonnements froids, tournesol et olive pour les cuissons**
- **Consommer des poissons gras** : sardine, maquereau notamment



Le GEM RCN définit les **portions de matières grasses à ne pas dépasser** par convive :

	Maternelles	Elémentaires	Secondaires	Adultes
Entrée	5 g	7 g	8 g	8 g
Plat	5 g	7 g	8 g	8 g

### • LES BONS GESTES POUR LE DOSAGE DES MATIERES GRASSES

Afin d'estimer la quantité de matières grasses utilisées, il convient d'additionner la quantité de toutes les matières grasses commandées pour une période donnée et de diviser par le nombre de convives sur cette même période.

Par exemple : un service de 20 couverts sur 20 jours successifs : 400 convives servis

Le total de matières grasses (huiles, sauce salade, mayonnaise, crème, margarine, beurre,...) achetées sur cette période de 20 jours ne doit pas excéder :

- 4 kg pour les maternelles,
- 5.6 kg pour les élémentaires et
- 6.4 kg pour l'enseignement secondaire et les adultes.

## LES MATIERES GRASSES

### Recette d'une sauce vinaigrette : pour réaliser 1 litre de sauce

Huile de colza :	600ml
Vinaigre de vin :	300ml
Moutarde :	85g
Sel :	10g
Poivre :	3g

### Dosage de la sauce vinaigrette pour respecter les recommandations du GEM RCN

Entrée	Maternelle	Elémentaire	Collège lycée adulte
Quantités de graisses recommandées	5g	7g	8g
<b>Quantité de sauce vinaigrette</b>	<b>8ml</b>	<b>11ml</b>	<b>13ml</b>

### Pour information : Teneur en lipides des mayonnaises industrielles :

Mayonnaise	Mayonnaise allégée	Mayonnaise à la Moutarde
73%	40%	73%

*Cela veut dire : 73g ou 40g de graisses pour 100g de mayonnaise*

### Dosage de la sauce mayonnaise pour respecter les recommandations du GEM RCN

Entrée	Maternelle	Elémentaire	Collège lycée adulte
Quantités de graisses recommandées	5g	7g	8g
<b>Quantité de mayonnaise</b>	<b>7g</b>	<b>9g</b>	<b>11g</b>
<b>Quantité de mayonnaise allégée</b>	<b>12.5g</b>	<b>17.5g</b>	<b>20g</b>

### Une entrée additionnée de mayonnaise est classée dans les entrées >15% de lipides, si

Par portion convive	Maternelle	Elémentaire	Collège lycée adulte
Quantité de mayonnaise est de	10g	14g	20-24g
Quantité de mayonnaise allégée est de	18g	25g	32-36g

### Pour mémoire : rappel des grammages recommandés / convive

Entrée >15% de lipides	Maternelle	Elémentaire	Collège lycée adulte
Céleri rémoulade	50g	70g	90-120g
Macédoine mayonnaise	50g	70g	90-120g
Salade piémontaise	60g	80g	100-150g

## DOCUMENT A AFFICHER EN CUISINE

✓ **LES PRODUITS SUCRES**

**RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Arrêté du 30 septembre 2011**

**Annexe 1 : Pour limiter les apports en sucres simples, il convient de ne pas servir :**

- Plus de 4 desserts constitués de produits sucrés et contenant moins de 15 % de matières grasses.

**Définition d'un produit sucré : produits contenant plus de 20 g de sucres simples totaux par portion**

Les desserts contenant plus de 20g de GST doivent donc être limités.

Les différentes propositions de desserts intégrés aux menus peuvent être :

- Des fruits crus
- Des fruits cuits
- Des desserts lactés
- Des desserts pâtisseries
- Des desserts sucrés

Certaines recettes sont déjà encadrées par des fréquences de service :

- Les desserts gras contenant plus de 15% de lipides (quel que soit leur teneur en sucres simples) dont la fréquence est limitée à 3 services sur 20 menus successifs.
- Les desserts de fruits crus dont la fréquence doit être au minimum de 8 services sur 20 menus successifs.

**LES PRÉCISIONS UTILES :**

Le GEM RCN définit les portions de desserts sucrés recommandés par tranche d'âge.

	Maternelles	Elémentaires	Secondaires	Adultes
Desserts lactés	90 à 125g	90 à 125g	90 à 125 g	90 à 125 g
Fruits cuits	100g	100g	100 à 150g	100 à 150g
Biscuits accompagnement	15g	15g	20g	20g

**L'annexe 2 de l'arrêté du 30 septembre 2011 précise les exigences de grammages concernant les desserts achetés prêts à consommer.**

Les tailles des portions figurant dans le tableau ci-dessous peuvent être adaptées à hauteur de 10 % en plus ou en moins de la valeur indiquée.

	Maternelles	Elémentaires	Secondaires	Adultes
Glaces en ml	30 à 70ml	50 à 100ml	50 à 120ml	50 à 120ml
Mousse en cl	10-12cl	10-12cl	10-12cl	10-12cl
Pâtisserie type pâte à choux	20-45g	20-45g	40-60g	40-60g
Pâtisserie à découper	40-60g	40-60g	60-80g	60-80g
Pâtisserie sèche	20-30g	20-30g	30-50g	30-50g

Ces grammages peuvent s'appliquer pour des recettes « maison ».

• **POUR LIMITER LA CONSOMMATION DE SUCRE SIMPLE AJOUTE**

Il convient de choisir :

- Des compotes allégées en sucre ou sans sucre ajouté (100g de compote contient 15 à 17g de GST).
- Des fruits au sirop léger (100g de fruits au sirop léger contient 15 à 17g de GST)..
- Des sachets de sucre de 8g plutôt que de 10g.
- De référencer des laitages type yaourt ou fromage blanc sans sucre ajouté.

Et aussi :

Inutile de proposer des biscuits en accompagnement des desserts de fruits cuits ou les laitages.  
Ne pas dépasser les grammages recommandés.  
A cet effet, le choix des contenants doit être judicieux afin d'éviter une surconsommation inutile.

Il semble également intéressant d'estimer la consommation de sucre ajouté / mois / convive.

Cette consommation reste cependant inférieure à celle des sucres simples cachés dans les différents desserts proposés.

## LE SUCRE

Une **recette de compote « maison »** est classée dans les desserts contenant plus de 20g de Glucides Simples Totaux si

Par portion convive	Maternelle	Elémentaire	Collège lycée adulte
Pour une portion de compote de	100g	100g	100 à 150g
La quantité de sucre ajouté est de	6g	6g	6 à 9g

Une **recette de semoule au lait « maison »** est classée dans les desserts contenant plus de 20g de Glucides Simples Totaux si

Par portion convive	Maternelle	Elémentaire	Collège lycée adulte
Pour une portion de semoule au lait	90 à 125g	90 à 125g	90 à 125 g
La quantité de sucre ajouté est de	15g	15g	15g

### Recette d'un entremet maison : pour réaliser 100 portions de 100ml

10 litres de Lait demi-écrémé  
60 Œufs  
1kg Sucre  
10 gousses de vanille épuisée

Réalisation de 100 ramequins de 100ml.



### Pour mémoire : rappel des grammages recommandés / convive

	Maternelles	Elémentaires	Secondaires	Adultes
Desserts lactés	90 à 125g	90 à 125g	90 à 125 g	90 à 125 g
Fruits cuits	100g	100g	100 à 150g	100 à 150g
Biscuits accompagnement	15g	15g	20g	20g
Glaces en ml	30 à 70ml	50 à 100ml	50 à 120ml	50 à 120ml
Mousse en cl	10-12cl	10-12cl	10-12cl	10-12cl
Pâtisserie type pâte à choux	20-45g	20-45g	40-60g	40-60g
Pâtisserie à découper	40-60g	40-60g	60-80g	60-80g
Pâtisserie sèche	20-30g	20-30g	30-50g	30-50g

## DOCUMENT A AFFICHER EN CUISINE

✓ **RESTAURATION EN LIBRE SERVICE :**

**Référence du GEM RCN :**

Lorsque le service de restauration est organisé en libre service.



**Il y a 2 possibilités :**

• Le **choix dirigé** : dans ce cas, les plats entre lesquels le convive a à choisir sont équivalents nutritionnellement pour une catégorie donnée d'aliments, et doivent respecter les fréquences définies ci-après. Le choix dirigé est recommandé pour les populations jeunes ou très jeunes (de la maternelle au collège).

Par exemple : lors d'un service de crudités, l'offre proposée aux convives est constituée de plusieurs choix de crudités (carottes râpées, concombre, salade de choux, tomates ciboulette, salade d'endive...)

• Le **choix multiple** : dans ce cas, le convive est libre de composer son menu. Le GEM RCN précise comment valider la pertinence de l'offre en prenant soin de respecter le bon équilibre des choix proposés.

Il est essentiel, que l'offre soit conçue avec cohérence, de façon à intégrer la totalité des recommandations du GEMRCN. Dans ce cas, les fréquences de service des plats sont déterminées en multipliant par une fraction de 20 le nombre de plats répondant au critère de fréquence considéré.

Par exemple, il est proposé 3 entrées différentes par repas, soit 60 entrées proposées pour 20 repas successifs. Si, sur ces 60 entrées, 12 sont des charcuteries, la fréquence de charcuteries pour 20 entrées est de  $12 \times 20/60 = 4$ .

De plus, chaque jour un **menu conseil** conforme aux recommandations nutritionnelles doit être affiché.

**Remarques :**

- ① Pour le choix multiple, le plat proposé au menu conseil doit être disponible en quantité supérieure aux autres choix

Par exemple, sur un service, si la proposition des plats est "bœuf bourguignon, chipolatas", le pourcentage de chipolatas préparées doit être <50%.

On recommande de ne pas proposer des choix non équivalents sur les services de viande de bœuf, veau, agneau et abats de boucherie ou de poisson, pour garantir le respect des fréquences.

- ② Lors de modification de menu due à un événement imprévu, le menu de remplacement doit correspondre d'un point de vue nutritionnel au menu d'origine

Par exemple : une viande de bœuf (bourguignon) ne peut être remplacée par un produit à frire (cordon bleu) ou un plat contenant moins de 70% du grammage recommandé (paupiette de veau).

Il est également important que l'ensemble des choix soit disponible du début à la fin du service.

## ✓ LES PRODUITS DE SAISON

### RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Décret 2011-1227 du 30 septembre 2011

Article D.230-26 : Les gestionnaires des restaurants scolaires sont tenus d'identifier distinctement, sur les menus, les produits de saison entrant dans la composition des repas.

Les fruits et légumes doivent donc être identifiés sur les menus affichés à la vue des convives. Il convient également de définir les objectifs pédagogiques de cette communication.

Les objectifs de cette communication sont :

- transmettre aux convives des repères,
- favoriser la connaissance et l'information sur l'alimentation,
- promouvoir notre patrimoine alimentaire.

Ils peuvent être par exemple :

- Légumes et fruits produits dans la région et cuisinés sur site.
- Légumes et fruits produits et transformés dans la région ayant une durée de vie courte.
- Légumes et fruits consommés dans la période de production annuelle.

### La définition d'un produit de saison :

Consommer des produits de saison, c'est respecter les rythmes de la nature et profiter de produits savoureux qui ont pris le temps de mûrir.

Autre avantage, les produits de saison sont généralement moins chers car ils ne poussent pas sous serres chauffées et peuvent être cultivés sous nos latitudes.

En saison, cela paraît une évidence, les fruits et les légumes sont plus abondants, de meilleure qualité – en principe !

En automne, privilégiez les pommes, les poires, le raisin, le potiron, le chou-fleur, le céleri, les blettes, l'artichaut ou le fenouil.

En hiver, les oranges, les endives, les carottes, les poireaux, les navets, les choux, la betterave ou la mâche.

Au printemps, les fraises, les framboises, les salades, les radis, le concombre, les légumes primeurs (petits pois, carottes, navets, radis, épinards, asperges, pommes de terre nouvelles)

En été, les pêches, les nectarines, le melon, les abricots, les prunes, le poivron, les tomates, les aubergines, les courgettes, les haricots ou les artichauts.

**Remarque :** Voir : *Guide des fruits et légumes en Restauration Hors Domicile.*  
Edition Centre technique interprofessionnel des fruits et légumes. [www.ctifl.fr](http://www.ctifl.fr)  
Calendriers régionaux des disponibilités.

## IV. LES GRAMMAGES

### 1. Les grammages exigés



**RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Arrêté du 30 septembre 2011**

**Annexe 2 :**

**Grammages des produits prêts à consommer préparés par des fournisseurs extérieurs**

La taille des portions figurant sur le tableau joint peut être adaptée à +/- 10% de la valeur indiquée.

Le tableau des grammages exigés par la réglementation pour les plats prêts à l'emploi est fourni en annexe **PMN 04**. Sur ce tableau, veiller à compléter les grammages appliqués pour les dits produits au sein du restaurant scolaire.

En cas de non-conformité dans les grammages exigés, des fiches de non-conformité ou de dérogation doivent être mises en place (cf Chapitre 3, I, 3. Les non-conformités)

Un exemple de fiche de non-conformité et de dérogation est disponible : **PMN 05** et **PMN 06**.

Il est indispensable de transmettre les informations concernant les non-conformités et les dérogations au responsable des achats.

La **fiche de non-conformité** permet de consigner les manquements aux exigences : dépassement ou sous grammage.

La **fiche de dérogation** est déclenchée quant à elle, pour signaler que le responsable de la structure s'autorise une non-conformité qui va durer dans le temps.

Un exemple : dans le cadre d'un marché établi sur 3 ans, l'une des références produits n'est pas compatible avec les exigences réglementaires ; durant toute la période du marché, le gestionnaire s'autorise à ne pas être en conformité. Il doit bien évidemment faire une notification argumentée à destination du responsable de la passation du marché.

**Quelques exemples de motif de dérogation :**

Grammages produits	Qualité des matières grasses	Conditionnement
Teneur en GST	% de lipides	Teneur en calcium

## ➤ Les grammages recommandés



### Ce que dit le GEM RCN :

Les grammages préconisés pour les portions d'aliments servies sont **détaillés en annexe 3**. Il s'agit de **produits prêts à consommer**, en grammes, sauf exceptions mentionnées.

Ces grammages sont indicatifs. **Adaptés à chaque classe d'âge, ils sont nécessaires et suffisants. Ils ne doivent donc pas être systématiquement abondés** par les services de restauration, afin d'éviter toute dérive sur alimentaire génératrice de surpoids et d'obésité, ainsi que de gaspillage.

Dans certains cas cependant, notamment dans le cas d'une population ayant une activité physique importante, il convient d'adapter la taille des portions, tout en utilisant les critères de qualité nutritionnelle recommandés.

Il est important que les personnels encadrant les repas des enfants soient formés, afin d'être particulièrement vigilants sur la taille des portions servies, et de veiller à adapter celles-ci aux besoins de chaque enfant.

Les grammages prévus en annexe 3 pour les enfants en classe maternelle ou élémentaire sont ceux du déjeuner, et ne sont pas adaptés au dîner.

Le tableau des recommandations est disponible en **PMN 07**

Sur ce tableau la structure précise le grammage Poids net assiette proposé dans l'établissement.

Si ces grammages ne correspondent pas à +/-10%, des fiches explicatives (**PMN 06 : fiche de dérogation**) doivent être élaborées afin de **justifier\*** du poids net assiette appliqué.

### Exemples de justifications\* :

% d'enfants de la tranche d'âge la plus élevée parmi les convives

Activités physiques et sportives intenses

Enfants accueillis en centre de loisirs ou classes découvertes.

**Ou encore** : en milieu rural et agricole, en lycée professionnel (métiers du bâtiment, etc...) la pénibilité des tâches peut justifier l'augmentation de la portion assiette.

**Il n'est pas indispensable de peser chaque assiette pour vérifier les grammages : portion. Ils peuvent également être estimés à partir des achats.**

Par exemple : Pour les matières grasses il est recommandé 10 g /convives maternelles/jour (5 g pour les entrées, 5 g pour le plat) sur 20 menus successifs la quantité de matière grasse achetée pour 100 élèves est de  $10 \times 100 \times 20 = 20000\text{g}$  soit 20 kg au maximum de matières grasses utilisées pour la période considérée.

Un service de rillettes (portion recommandée 30g) pour 100 enfants de maternelle doit correspondre à  $30\text{g} \times 100 = 300\text{g}$  +/-10% → quantité achetée pour un seul service 270-330g de rillettes.

A la réception des matières premières, on va donc enregistrer la quantité de marchandises livrées et puis, conserver les bons de livraison mentionnant les quantités mises en œuvre pour les produits : matières grasses, sel, sauces prêtes à l'emploi, ...



## V LES OUTILS INDISPENSABLES

### 1. La balance



- La balance de précision permet de contrôler :
- les grammages recommandés
  - les grammages exigés
- permet de quantifier
- matières grasses, sucres,
  - sel dont la consommation doit être limitée.

### ➤ La calculette



La calculatrice permet de calculer les densités nutritionnelles des recettes :

- Le pourcentage de lipides,
- Le rapport P/L
- La teneur en calcium / portion
- La teneur en Glucides Simples Totaux(GST)/portion
- Les quantités mises en œuvre.

Et donc de renseigner le tableau des fréquences

### ➤ Les instruments de mesure



Les cuillères de mesure permettent de doser rapidement le sel, le sucre ou l'huile à ajouter dans une préparation alimentaire.

**Remarque :** *Le cuisinier ne perd rien de sa créativité en posant sur le papier sa recette. A l'identique du pâtissier qui ne peut s'écarter des justes doses au risque de « rater » sa recette, le cuisinier de collectivité doit s'obliger à peser. Il en va de la cohérence nutritionnelle de son offre et bien évidemment du respect des contraintes budgétaires.*

➤ La table de conversion

✓ LES ÉQUIVALENCES VOLUME

	1 cuillère à café (rase) de...	1 cuillère à soupe (rase) de...	1 tasse de...
...sucre en poudre	5 g 	15 g 	
...farine, semoule	4 g	12 g	100 g
...beurre	5 g	15 g	200 g
...crème fraîche	5 ml	15 ml	175 ml
...fruits frais			50 g
...huile	5 ml	15 ml	
...cacao en poudre	5 g	8 g	80 g
...sel	5 g	15 g	
...poivre	2 g	5 g	

✓ LES EQUIVALENCES POIDS

Une noisette de beurre : 4 g



Une pincée de sel : 4 g



Une noix de beurre : 15 g



Un oeuf : 55 g



Un morceau de sucre N°4 : 5 g

✓ VOLUMES / POIDS

1 ml = 1 g.

1 cl = 10 g.

1 dl. = 100 g.

1 L = 1000 g = 1kg



**DOCUMENT A AFFICHER EN CUISINE**

➤ **Les fiches techniques**

**RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Décret 2011-1227 du 30 septembre 2011**

**Article D.230-26** : Les gestionnaires des restaurants scolaires tiennent à jour [...], les fiches techniques descriptives des produits alimentaires achetés auprès des fournisseurs.

Les fiches techniques de produits prêts à l'emploi sont à demander aux fournisseurs et à archiver.



La fiche technique permet de connaître :

- le pourcentage de matières grasses ( ou lipides) du produit
- le pourcentage de matières premières (légumes, féculents, denrées d'origine animale)
- le rapport Protide/Lipide (P/L)
- la quantité de calcium par portion
- la quantité de Glucides Simples Totaux par portion.



Ces informations nutritionnelles permettent de classer les produits prêts à l'emploi en fonction des critères du GEMRCN.

Annexe 7 : Un exemple de décryptage d'un étiquetage nutritionnel.

Le tableau ci-dessous récapitule les informations nutritionnelles à prendre en compte pour classer les produits

Préparations	% MG Lipides	% MP	Rapport P/L	 Calcium /portion	GST/ portion 
Salades composées ou crudités	X	% crudités % légumes cuits % féculents		X si fromage	
Charcuteries	X				
Entrées pâtisseries	X			X si fromage	
Préparations à base de légumes ou de féculents		% de légumes % de féculents			
Produits frits ou pré-frits	X		X		
Préparation à base de viande, poisson, œuf, fromage		% de viande, poisson ou œuf et quantité par portion	X		
Fromages				X	
Desserts & Produits laitiers	X			X	X

• **REGROUPER LES INFORMATIONS NUTRITIONNELLES**

Il peut être intéressant de rassembler les valeurs nutritionnelles de tous les produits achetés dans un tableau **PMN 08** : *Tableau des densités nutritionnelles des produits achetés*. On gagne ainsi du temps lors de la validation des menus.

## • COMMENT TRACER AU JOUR LE JOUR, LES INFORMATIONS NUTRITIONNELLES DES PRODUITS ET DES PREPARATIONS

La rédaction des fiches recettes représente un travail important.

Le document proposé en annexe et identifié en [PMN 09 ter](#) est conçu pour faciliter le travail, en regroupant l'ensemble des éléments essentiels pour valider la qualité nutritionnelle.

Sur une même feuille, type agenda, on reporte :

- le menu du jour, le nombre de couverts servis,
- la liste des produits réceptionnés, on prend soin de noter les informations sur les valeurs nutritionnelles des produits nouveaux (on constitue ainsi un répertoire des données nutritionnelles).
- On détaille la liste des ingrédients de chaque plat du repas, en précisant les quantités mises en œuvre et on précise le classement par critère GEM RCN.

### ➤ Les fiches recettes

Pour les préparations dites "Maison", il convient de créer des fiches recettes.



Ces fiches recettes doivent préciser :

- la liste des ingrédients
- les quantités de chaque ingrédient mis en œuvre
- les informations utiles pour déterminer les valeurs nutritionnelles (le % de matières grasses de l'égrené de bœuf, la teneur en GST d'une compote intégrée dans une tarte aux pommes, etc....)
- le grammage "Poids net assiette"
- la catégorie GEM RCN à laquelle appartient la préparation (catégorie correspondant aux dénominations utilisées sur le Plan Alimentaire)

## • LES INFORMATIONS PMN DE LA FICHE RECETTE

- 1- Préciser sur chaque recette le critère GEM RCN
- 2- Evaluer si des améliorations peuvent être apportées : diminution des graisses, réduction du sucre ajouté.  
Par exemple : un gâteau contenant plus de 20g de sucre /portion et moins de 15% de lipides peut être réévalué en diminuant la quantité de sucre de sa recette.
- 3- Préférer les graisses d'assaisonnement riches en oméga 3 (acides gras essentiels) et appliquer les grammages recommandés
- 4- Quantifier le dosage du sel et limiter son apport.

Et puis, avec l'aide d'une table de composition des aliments (base CIQUAL), valoriser les nutriments : protéides, lipides, glucides (dont glucides simples totaux) et calcium

**Remarque :** Exprimer ces nutriments par portion (glucides simples totaux, calcium, lipides dans les produits laitiers) ou pour 100g de plats ou produits pour les lipides

**PMN 09 :** Un exemple de matrice de fiche recette est disponible.

**CHAPITRE 2**  
**MON PLAN DE MAITRISE**  
**NUTRITIONNELLE**  
**Cuisine Centrale**

## **CHAPITRE 2 : MON PLAN DE MAITRISE NUTRITIONNELLE**

### **I MA STRUCTURE**

1. La description de l'établissement
2. Les achats
3. l'organigramme nutritionnel

### **II MON PLAN ALIMENTAIRE / MES MENUS**

- 1 Le plan alimentaire
- 2 Les menus
- 3 Les mesures prises pour atteindre les objectifs nutritionnels.

### **III MES GRAMMAGES**

1. Les achats de produits prêts à consommer et encadrés par les exigences réglementaires.
2. Les usages de la collectivité au regard des grammages recommandés du GEM RCN.
3. La balance
4. La calculette
5. Les instruments de mesure.

### **IV MES FICHES TECHNIQUES**

1. Les fiches techniques des fournisseurs.
2. Les fiches recettes de l'établissement

### **V MES AUTO CONTROLES**

1. La fiche pratique PMN
2. Le tableau d'analyse des fréquences
3. L'audit nutrition interne
4. La gestion des non-conformités
5. L'archivage des documents du PMN

## I. MA STRUCTURE

### 1. La description de l'établissement

Ce paragraphe permet de définir le mode de fonctionnement de la structure. Les éléments détaillés dans cette partie permettront de mettre en place les exigences réglementaires en matière de nutrition.

#### Type de restauration <sup>(\*)</sup>:

Cuisine Centrale

Cuisine Satellite



Cuisine sur site

S'il s'agit d'une cuisine satellite livrée en repas ou en denrées à cuisiner, renseigner les coordonnées de la cuisine centrale ou du magasin central de rattachement :

Raison sociale : .....  
Adresse : .....  
Téléphone : .....  
Fax : .....  
Responsable de la cuisine centrale ou du magasin.....

Type de liaison :  Froide (les plats sont réchauffés au sein de la cuisine satellite)

Chaude (les plats sont livrés chauds à la cuisine satellite)

Non concerné

Conditionnement :  Individuel

Multi portions (barquette thermo scellée ou gastronome fermé)

Non concerné

Modalités de livraison :  Camion réfrigéré,

Camion bi-température

Containers isothermes

Jour de fonctionnement de la restauration : .....

.....Lundi au vendredi avec mercredi.....

.....Lundi au vendredi sans mercredi...

Cas particulier des centres de loisirs :

Nombre d'agents travaillant en cuisine (*détailler le personnel présent en production et le personnel présent au service*) :

.....  
.....



#### Offre alimentaire <sup>(\*)</sup>:

Petit Déjeuner

Déjeuner

Dîner

Collation (matin et/ou après midi à préciser) : .....



<sup>(\*)</sup> Cocher les cases correspondantes aux modalités de fonctionnement de l'établissement. Plusieurs cases peuvent être cochées par catégorie.

Les repas préparés au sein de la structure sont destinés à (les tranches d'ages sont données à titre indicatif) :



- Nourrissons (0-3 ans)
- Enfants de maternelles (3-6 ans)
- Enfants de cours élémentaires (6-11 ans)
- Collégiens (11-15 ans)
- Lycéens (15-18 ans)
- Etudiants
- Adultes
- Personnes âgées



Nombre de repas servis par jour en fonction des tranches d'âges et des types de repas :

PETIT DEJEUNER :	... mini	maxi
DEJEUNER :	mini	maxi
GOUTER :	mini	maxi
DINER :	mini	maxi
...		

### ➤ Les achats



Le responsable des achats : : .....  
Les commandes sont passées par : .....

### Approvisionnement (1) :

Marché public                       Centrale d'achat                       En direct

Autre : .....

**PMN 01** : Liste des fournisseurs de l'établissement

### ➤ L'organigramme nutritionnel



Le responsable du PMN est : .....

Le plan alimentaire est réalisé par : .....

Les menus sont réalisés par .....

Existe-t-il une commission menus ? .....

Si OUI, qui la compose? .....

.....

Les autocontrôles "nutritionnels" (**PMN12**) sont assurés par : .....

**PMN 02** L'organigramme hiérarchique et fonctionnel est joint au présent classeur (si absent du Plan de Maîtrise Sanitaire).

## II. MON PLAN ALIMENTAIRE , MES MENUS

### 1 Mon plan alimentaire

Chaque journée du plan alimentaire est équilibré et respecte la composition suivante :

- Un **plat protidique** de viande, poisson, œufs OU de protéines végétales
- Un **produit laitier** en entrée ou en composantes fromages ou desserts
- Un accompagnement : de légumes cuits ou de féculents
- Une **entrée de crudités et /ou un dessert de fruits crus** (engagement établissement)



Une entrée



Un plat protidique



Un accompagnement



Un produit laitier



Un dessert

Il couvre une période de .....jours

Le plan alimentaire de l'établissement est précisé sur le document **PMN3**

Il est susceptible de subir des changements mais les principes d'équilibre sont conservés.

### 2 Les menus

**RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Arrêté du 30 septembre 2011**

**Article 1<sup>er</sup> :** 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.



**Les menus sont élaborés selon les modalités suivantes**

- Ils sont proposés et/ou élaborés par : .....
- Ils sont réalisés par période de .....
- Ils sont validés par: .....
- Périodicité des menus à thème : .....

**En cas de changement de menu**, le changement est enregistré et les convives informés .

L'équilibre global des menus ne doit pas être bouleversé. On veille au respect des repères fréquents.

#### Engagement de l'établissement 1

#### **LE PLAN ALIMENTAIRE ET LES MENUS**

Nombre de composantes des menus :

.....

Le plan alimentaire couvre 4 à 5 semaines de menus successifs : : .....

Le plan alimentaire tient compte des exigences de fréquence réglementaires sur les jours d'école ainsi que sur les journées hors temps scolaire.

En cas de changement de menus, les convives sont informés, l'équilibre des menus est préservé. ....

.....

✓ **COMPOSITION DE L'OFFRE DU PETIT DEJEUNER EN SELF**

**Choix au petit déjeuner**

Famille	Tous les jours	De temps en temps
Produits laitiers		
Fruit		
Boissons		
Produits sucrés		
Céréales	Baguette	Petits pains mardi et jeudi

✓ **LE CHOIX DES FROMAGES PROPOSÉS DANS MON SELF**

**RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Arrêté du 30 septembre 2011**

**Annexe 1 :**

Pour garantir les apports en calcium, il convient de servir :

**Au moins 8 repas** avec, en entrée ou en produit laitier, des fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion.

**Au moins 4 repas** avec, en entrée ou en produit laitier, des fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100mg et 150mg par portion.

**Au moins 6 repas** avec des produits laitiers ou des desserts lactés contenant plus de 100mg de calcium et moins de 5g de lipides par portion.

Un choix de fromages est proposé chaque jour aux convives : .....

Nombre de choix : .....

Mode de présentation : .....

Afin de confirmer la juste place des fromages riches en calcium, chaque mois, un état des achats est réalisé.

**3 Les mesures prises pour atteindre les objectifs nutritionnels**

✓ **LE PAIN :**

**RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Arrêté du 30 septembre 2011**

**Article 2 :** Le pain doit être disponible en libre accès

**Engagement de l'établissement 2 Service du petit déjeuner**

**LE SERVICE DU PAIN**

Fiche technique du boulanger précisant le type de farine et la teneur en sel.

Lieu de présentation du pain : .....

Quantité moyenne commandée : .....

Modalités du réassort :

**Engagement de l'établissement 2**

**LE SERVICE DU PAIN**

Fiche technique du boulanger précisant le type de farine et la teneur en sel.

Lieu de présentation du pain : .....

Quantité moyenne commandée : .....

Modalités du réassort :

✓ **L'EAU** : à volonté et en libre accès

**RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Arrêté du 30 septembre 2011**

**Article 2 : L'eau est à disposition sans restriction**



**Engagement de l'établissement 3**  
**LE SERVICE DE L'EAU**

Qualité de l'eau servie (eau embouteillée ou adduction) : .....  
Résultat de l'analyse microbiologique.....  
Température de l'eau distribuée.....  
Mode de distribution de l'eau : .....  
Modalités d'accessibilité à l'eau (fontaine en réfectoire par exemple) : .....  
Modalités de réassort :



✓ **LE SEL ET LES SAUCES**

**RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Arrêté du 30 septembre 2011**

**Article 2 : Le sel et les sauces (mayonnaise, ketchup, vinaigrette) ne sont pas en libre accès et sont servis en fonction des plats.**



**Liste des assaisonnements disponibles en cuisine :**

Fonds : .....  
Jus lié : .....  
Herbes aromatiques fraîches, surgelées, déshydratées : .....  
Epices : .....  
Aromates type : ail, oignon, échalote : frais, surgelés, déshydratés. : .....

**Engagement de l'établissement 4**  
**LE BON USAGE DU SEL ET DES SAUCES**



Encadrement du service de sel /sauce (préciser en cas de service à table, service en salade bar et service en self) : .....



✓ **LES MATIERES GRASSES**

Les portions de matières grasses recommandées par le GEM RCN sont appliquées

	Maternelles	Elémentaires	Secondaires	Adultes
Entrée	5 g	7 g	8 g	8 g
Plat	5 g	7 g	8 g	8 g

**Engagement de l'établissement 5 Service du petit déjeuner**



**LE BON USAGE ET LA QUALITE DES MATIERES GRASSES**

Estimation des matières grasses achetées/mois/convive :  
Type de matière grasse proposée

**Engagement de l'établissement 5**

**LE BON USAGE ET LA QUALITE DES MATIERES GRASSES**

Estimation des matières grasses achetées/mois/convive :  
Type d'huile utilisée : Pour les crudités : .....  
Pour les cuissons : .....  
Pour les fritures : .....  
Pour les assaisonnements (pâtes, légumes cuits) : .....  
Mesures pour maîtriser l'usage des matières grasses.



✓ **LES PRODUITS SUCRES**

Les portions de desserts sucrés recommandées par le GEM RCN sont appliquées

	Maternelles	Elémentaires	Secondaires	Adultes
Desserts lactés	90 à 125g	90 à 125g	90 à 125 g	90 à 125 g
Fruits cuits	100g	100g	100 à 150g	100 à 150g
Biscuits accompagnement	15g	15g	20g	20g

L'annexe 2 de l'arrêté du 30 septembre 2011 précise les exigences de grammages concernant les desserts achetés prêts à consommer.

Les portions de desserts sucrés exigées dans l'annexe 2 sont appliquées

	Maternelles	Elémentaires	Secondaires	Adultes
Glaces en ml	30 à 70ml	50 à 100ml	50 à 120ml	50 à 120ml
Mousse en cl	10-12cl	10-12cl	10-12cl	10-12cl
Pâtisserie type pâte à choux	20-45g	20-45g	40-60g	40-60g
Pâtisserie à découper	40-60g	40-60g	60-80g	60-80g
Pâtisserie sèche	20-30g	20-30g	30-50g	30-50g

**Engagement de l'établissement 6 Service du petit déjeuner** 

**LA MAITRISE DES GLUCIDES SIMPLES AJOUTES**

Estimation du sucre acheté/mois/convive :

Les achats : Desserts de fruits cuits allégés en sucre. :  
Choix de laitages sans sucre ajouté:  
Limitation des doses de sucre:

**Engagement de l'établissement 6** 

**LA MAITRISE DES GLUCIDES SIMPLES AJOUTES**

Estimation du sucre acheté/mois/convive : .....

Les achats : Desserts de fruits cuits allégés en sucre. : .....  
Choix de laitages sans sucre ajouté: .....  
Limitation des doses de sucre: .....  
Choix de contenant adapté .....  
Peu de biscuit proposé avec fruit cuit ou laitage (fréquence maxi):.....

✓ **RESTAURATION SERVICE A TABLE :**

**Engagement de l'établissement 7** 

**LE RESPECT DU MENU**

Affichage du menu à la vue des convives: .....

En cas de changement de menu, remplacement du plat par un plat de même valeur nutritionnelle :.....

Fiche de dérogation renseignée à chaque changement :.....

✓ **RESTAURATION EN LIBRE SERVICE :**

**Engagement de l'établissement 7**

**LE RESPECT DU MENU**



Affichage du menu et du menu conseil à la vue des convives : .....  
En cas de changement de menu, remplacement du plat par un plat de même valeur nutritionnelle : .....  
Fiche de dérogation renseignée.....  
Organisation interne pour que l'ensemble des choix soit disponible jusqu'à la fin du service : .....

✓ **LES PRODUITS DE SAISON**

**RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Décret 2011-1227 du 30 septembre 2011**

**Article D.230-26 :** Les gestionnaires des restaurants scolaires sont tenus d'identifier distinctement, sur les menus, les produits de saison entrant dans la composition des repas.

**Engagement de l'établissement 8**

**LA MISE EN VALEUR DES PRODUITS DE SAISON**



Les produits de saison sont identifiés par l'intermédiaire de : .....  
.....  
Communication pédagogique sur les produits de saison : .....  
.....

### III MES GRAMMAGES



#### 1-Les achats de produits prêts à consommer et encadrés par les exigences de grammages.

**RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Arrêté du 30 septembre 2011**

**Annexe 2 : Grammages des produits prêts à consommer préparés par des fournisseurs extérieurs**  
La taille des portions figurant sur le tableau joint peut être adaptée à +/- 10% de la valeur indiquée.

#### **Engagement de l'établissement 9**



##### **LE RESPECT DES GRAMMAGES DES PRODUITS ACHETES PRETS A CONSOMMER**

Respect des grammages figurant à l'annexe 2 de l'arrêté : .....  
Mise à jour annuelle des informations produits : .....  
Présence de fiche de Non-Conformité : .....  
Présence de fiche de Dérogation : .....  
Informations transmises au responsable des achats : .....

#### **2 Usage de ma collectivité au regard des grammages recommandés**

Pour tous les produits non prêts à l'emploi (préparés au sein de la structure), le GEMRCN a établi des recommandations concernant le grammage poids net assiette.

#### **Engagement de l'établissement 10**

##### **L'APPLICATION DES GRAMMAGES RECOMMANDES**

Connaissance des grammages appliqués en cuisine : .....  
Mise à jour annuelle des informations produits : .....  
Application des grammages recommandés: .....  
Argumentation concernant les non conformités/Grammages recommandés : .....



#### **3 La balance**



Référence du matériel disponible en cuisine :  
.....  
- La cuisine et les satellites sont dotés d'une balance et/ou d'un verre doseur.

#### **4 La calculette**



Référence du matériel disponible en cuisine :  
.....  
- La cuisine et les satellites sont dotés d'une calculette.

#### **5 Les instruments de mesure**



Référence des ustensiles mis en place dans la cuisine .

## IV MES FICHES TECHNIQUES

### 5. Les Fiches techniques fournisseurs

**RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Décret 2011-1227 du 30 septembre 2011**

**Article D.230-26 : Les gestionnaires des restaurants scolaires tiennent à jour [...], les fiches techniques descriptives des produits alimentaires achetés auprès des fournisseurs.**

- **LES INFORMATIONS NUTRITIONNELLES SONT REGROUPEES**



Les fiches techniques des produits sont conservées :

- Par le magasin central ou service comptabilité
- Par la cuisine centrale
- Sur chaque cuisine de production ou satellite
- Sur site (lorsqu'il s'agit d'une cuisine en direct)

Les valeurs nutritionnelles de tous les produits achetés sont archivés :

- Dans un cahier type agenda (voir modèle **PMN 9 ter**)
- Dans un classeur .
- Autre : préciser

Les fiches sont classées : (voir modèle **PMN 08 Tableau des densités nutritionnelles des produits achetés**)

- Par lot
- Par ordre alphabétique
- Autre : préciser

### 2. Les Fiches recettes de l'établissement

- **LES REGLES D'ELABORATION DES FICHES RECETTES**

Les fiches recettes sont rédigées par : (voir un modèle de fiche recette **PMN 09**)

Préciser : .....

Les fiches recettes sont conservées :

- Par la cuisine centrale
- Sur chaque cuisine de production ou satellite
- Sur site (lorsqu'il s'agit d'une cuisine en direct)
- Autre : préciser

Les valeurs nutritionnelles des fiches recettes sont :

- Calculées à l'aide d'un logiciel
- Evaluées à partir de la liste des ingrédients et des quantités .
- Autre : préciser

Les fiches sont classées : (voir modèle **PMN 09 Classement des fiches recettes par composante du repas**)

- Par composante du repas
- Par ordre alphabétique
- Par critère du GEM RCN
- Autre : préciser

## V MES AUTO-CONTRÔLES

La démarche du PMN est une démarche volontaire qui va au delà des exigences nutritionnelles. Elle témoigne de la volonté d'une collectivité de s'engager plus avant dans la qualité de son offre et de transmettre aux enfants et à leurs familles des repères fiables.

Une démarche qualité est indissociable d'un système interne de veille sous forme d'audit afin de régulièrement contrôler le respect des engagements.

Les points à vérifier pour valider le respect des exigences réglementaires



### **1. La fiche pratique PMN**

Le document **PMN 10** récapitule les points à vérifier pour respecter les exigences du décret et de l'arrêté.

La collectivité détaille comment elle a organisé la mise en œuvre, article par article.

Périodiquement, un audit est réalisé pour vérifier l'efficacité du système.

**Précision sur l'organisation de la vérification du respect des exigences réglementaires :**

Fiche PMN 10 remplie par : .....

Fréquence de réalisation : .....

Actions en cas de non conformités constatées : .....

### **2. Le tableau d'analyse des fréquences**

**La variété des menus 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 de l'arrêté.**

Cette validation doit se faire en utilisant le tableau des fréquences du GEM RCN octobre 2011.

Chaque cycle de 20 menus successifs doit donc être accompagné de ce tableau annexé **PMN 11**.

Pour faciliter la lecture de ce tableau, l'établissement remplit le tableau **PMN 11 bis**

Sur ce tableau on reporte le nom des plats dans chaque catégorie, il facilite le repérage des densités nutritionnelles des recettes et des produits.

### **3. L'audit nutrition interne**

Le document **PMN 12** est un exemple de grille d'audit pouvant être utilisé.

Il permet de vérifier le respect des engagements de la collectivité.

L'ensemble des points audités, va au delà des exigences réglementaires.

**5 grandes thématiques sont étudiées :**

Le plan alimentaire

Les menus

Les produits

Le déroulement du repas

La démarche qualité



**Précision sur l'organisation de l'audit :**

L'audit est réalisé par : .....

Fréquence de réalisation : .....

Actions en cas de non conformités constatées : .....

## 4 La gestion des non-conformités



Une **fiche de non-conformité** doit être rédigée dès qu'une anomalie est constatée entre la réglementation et/ou les recommandations et les mesures prises par l'établissement.

Une **fiche de dérogation** permet de justifier des mesures prises par le restaurant. Celle-ci est créée lorsque l'on veut s'autoriser à ne pas respecter la réglementation ou un engagement interne.

Les **fiches de dérogation** en rapport avec les exigences réglementaires doivent être limitées dans le temps et le responsable des achats doit être informé le plus rapidement possible afin de remédier à la non-conformité.

**Par exemple**, un produit prêt à l'emploi acheté par l'intermédiaire d'un marché ne répond pas aux exigences réglementaires en matière de grammage. Cette non-conformité perdurera le temps du marché. Ce produit sera donc servi mais dans un temps que l'on souhaite court. Une fiche de dérogation doit être mise en place. Le responsable des achats doit être alerté et le produit doit être retiré et/ou modifié sur le dit marché.

Un exemple de fiche de non-conformité et de dérogation est disponible **PMN 05** et **PMN 06**.

## 5 L'archivage des documents du PMN



**RÉFÉRENCE RÉGLEMENTAIRE : Décret 2011-1227 du 30 septembre 2011**

**Article D.230-26** : Les gestionnaires des restaurants scolaires tiennent à jour un registre dans lequel sont conservés sur les trois derniers mois, les documents attestant de la composition des repas

Un archivage des 3 derniers mois de l'année scolaire doit être disponible.

On précise :

Qui actualise et classe les documents : .....

Qui transmet les documents aux équipes de cuisine des satellites.....

**Cet archivage comprend à minima :**

- Les menus, sur lesquels les produits de saison sont mis en évidence
- Les fiches techniques des produits, les fiches recettes intégrées aux menus.
- Les grammages des produits prêts à consommer intégrés aux menus.
- Les fiches de non-conformité et les fiches de dérogation
- Les autocontrôles
- Les modifications apportées aux menus (en cas de problème de livraison ou de fabrication).



### Engagement de l'établissement 11

#### LA CONSERVATION DES INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Durée de conservation des informations nutritionnelles ( **au minimum 3 mois** ) : .....

Organigramme de la structure disponible et mis à jour

Liste des fournisseurs disponible et mise à jour :

Présence des fiches techniques des produits\*;

Présence des fiches recettes maison\*;

PMN 10 points à vérifier rempli.



**ARCHIVAGE DES DOCUMENTS DU PMN**

**CUISINE SUR SITE EN GESTION AUTONOME**

Liste des documents	Archivage sur site
Liste des fournisseurs	X
Organigramme	X
Plan alimentaire	X
Plan de menus	X
Grammages produits prêts à l'emploi	X
Fiche de non conformité et dérogation	X
Tableau des grammages	X
Fiches produits	X
Fiches recettes	X
Auto-contrôles internes	X
Tableau des fréquences	X
Audit nutrition interne	X

**CUISINE SUR SITE EN GESTION CENTRALISEE (magasin central ou CDC)**

Liste des documents	Archivage bureau gestion ou magasin centrale	Archivage sur la cuisine
Liste des fournisseurs	X	X
Organigramme	X	X
Plan alimentaire	X	
Plan de menus	X	X
Grammages produits prêts à l'emploi	X	X
Fiche de non conformité et dérogation	X	X
Tableau des grammages	X	X
Fiches produits	X	
Fiches recettes	X	X
Auto-contrôles internes	X	X
Tableau des fréquences	X	X
Audit nutrition interne	X	X

**SATELLITE D'UNE CUISINE CENTRALE)**

Liste des documents	Archivage cuisine centrale	Archivage sur le satellite
Liste des fournisseurs	X	
Organigramme	X	X
Plan alimentaire	X	
Plan de menus	X	X
Grammages produits prêts à l'emploi	X	X
Fiche de non conformité et dérogation	X	X
Tableau des grammages	X	X
Fiches produits	X	
Fiches recettes	X	
Auto-contrôles internes	X	X
Tableau des fréquences	X	
Audit nutrition interne	X	X

## CHAPITRE 3

# DU SAVOIR FAIRE AU FAIRE SAVOIR

**I ACTIONS EN DIRECTION DES CONVIVES ET DES PARENTS**

**II ACTIONS EN SOUTIEN DES OBJECTIFS DES POLITIQUES  
PUBLIQUES**

**III ACTIONS EN DIRECTION DES EQUIPES DE RESTAURATION**

**IV ACTIONS EN DIRECTION DE LA COLLECTIVITE**

## LA COMMUNICATION



Le suivi de la démarche doit permettre de garantir la bonne qualité nutritionnelle des repas servis. Il est important que le personnel encadrant le repas des enfants soit formé afin d'être vigilant sur la taille des portions servies. Il doit veiller à adapter celles-ci aux besoins de chaque enfant.

Il convient bien évidemment de ne pas négliger la dimension sensorielle et de faire du repas un moment de plaisir et de bien-être.

### ENJEU : TRANSMETTRE AUX JEUNES ET AUX FAMILLES "UN ÉCLAIRAGE" SUR LES VALEURS DE LA RESTAURATION SCOLAIRE

#### I. ACTIONS EN DIRECTION DES CONVIVES ET DES PARENTS

Afin de sensibiliser les convives aux nouvelles règles imposées à la restauration scolaire, il peut être envisagé de mener des actions leur permettant de découvrir l'envers du restaurant scolaire qu'ils fréquentent quotidiennement.

Ces actions peuvent être de différents types :

- **Visite des cuisines** pour tous les nouveaux entrants dans l'établissement et à chaque rentrée scolaire.

**Par exemple** : l'entrée en sixième ou seconde peut passer par une découverte d'un nouvel établissement. Lors de la rentrée scolaire il peut être consacré un temps de découverte du restaurant scolaire présenté par l'équipe de cuisine.

De même, à chaque rentrée scolaire, lors de la présentation de l'équipe pédagogique, il peut être envisagé de présenter l'équipe du restaurant scolaire.



- **Ateliers Cuisine** organisés au sein même des locaux du restaurant scolaire de l'établissement. Ces ateliers doivent être dirigés par les cuisiniers et réalisés en dehors des heures de production avec des groupes restreints d'élèves.

- **Animations** pour sensibiliser les convives à la démarche qualité des produits : produits locaux, du terroir

**Par exemple** : des animations peuvent être réalisées dans la salle de restaurant sur un thème particulier (les produits régionaux...)

- **Affiches** destinées aux utilisateurs du restaurant scolaire.

**Par exemple** : « *Inutile de noyer le produit ! Une dose de vinaigrette suffit* »  
« *Je me sers donc je m'engage* »  
« *Attention à limiter le gaspillage !* »



- **Enquête de satisfaction** menée auprès des convives.
- **Commission menus** auxquelles sont conviés les convives.

Les Instances Régionales d'Éducation et de Promotion de la Santé (**IREPS**) mettent à disposition des fonds documentaires, des outils pédagogiques en éducation pour la santé. **Voir annexe 15**

---

Ces instances peuvent également former, sensibiliser, accompagner, conseiller les acteurs de l'éducation pour la santé.

Des actions peuvent également être menées en direction des **parents d'élèves** de manière à les sensibiliser à l'équilibre nutritionnel pour la santé des jeunes, et aux engagements pris par l'établissement.

Pour cela, il peut être envisagé :

- **Des visites des locaux** du restaurant scolaire par les parents d'élèves et les élèves lors des rentrées scolaires ou de journées portes ouvertes.
- Une **mise en ligne**, via le site Internet de l'établissement, des politiques en matière de restauration de l'établissement, les menus, le menu conseil, des photographies de l'équipe de cuisine



## II. ACTIONS EN SOUTIEN DES POLITIQUES PUBLIQUES

Chaque établissement s'engage sur la qualité de l'offre alimentaire. Pour cela il est important de mettre en valeur les produits de saison, les produits locaux.

### ✓ LA QUALITÉ DE L'OFFRE ALIMENTAIRE

La qualité de l'offre alimentaire peut être certifiée à plusieurs niveaux :

- De la collectivité en devenant Ville/Département/Région Active PNNS.

*Les informations concernant la demande d'adhésion sont disponibles en annexe 8.*

- De l'établissement en demandant des logos tels que : PNNS / Bien manger c'est l'affaire de tous

*Les informations concernant la demande de logo sont disponibles en annexe 9 et 10.*

- De l'établissement en adhérant au dispositif "Un fruit à la récré"

*Les informations concernant la demande d'adhésion au dispositif sont disponibles en annexe 11.*

### ✓ ACTIONS POSSIBLES PAR VOIE DE PRESSE

Les engagements pris par la collectivité pour la restauration scolaire peuvent également être diffusés par voie de presse telle que le bulletin de la Mairie ou la promotion des menus dans la presse locale.



## III. ACTIONS EN DIRECTION DES EQUIPES DE RESTAURATION

L'ensemble des intervenants de la restauration scolaire doit être formé : du ou des cuisinier(s) aux agents de service et de surveillance en salle.

Pour cela il existe des programmes de formation mis en place et adaptés au rôle de chacun.

*Les programmes de formation tels que « Bien manger dans ma petite cantine » ou « Plaisir à la cantine » sont disponibles en annexe 12.*

## IV. ACTIONS EN DIRECTION DE LA COLLECTIVITE

### ✓ MAITRISE DU BUDGET

La mise en application rationnelle des exigences réglementaires et recommandations GEM RCN permet une maîtrise du budget "restauration scolaire" par la collectivité.

Une étude des achats rapportée au nombre de convives permet d'ajuster les besoins réels en matière d'assaisonnement (sauce, sel, matière grasse), de pain, de matières premières. Cette analyse permet à court terme de limiter le gaspillage et à long terme de maîtriser le budget.



### ✓ SATISFACTION DES CONVIVES

La collectivité s'engage à fournir aux convives des menus variés, équilibrés respectant la réglementation en vigueur.

L'aspect plaisir ne doit pas être écarté. La satisfaction des utilisateurs du restaurant scolaire reste primordiale.

Pour cela des enquêtes de satisfaction peuvent être menées de manière régulière auprès des convives et de leur famille.

**Des exemples d'enquêtes de satisfaction sont joint en annexe 13.**

*Modèle pour une restauration municipale.*

*Modèle pour une enquête réservée aux collégiens.*

*Modèle pour une enquête réalisée en lycée.*



### **Engagement de l'établissement 12**

#### **LES ACTIONS D'INFORMATION ET DE FORMATION**

Action en direction des convives : au moins 1/an :.....

Action en direction des familles :: au moins 1/an.....

Action de formation en direction des agents de service : au moins 1/an :.....

Enquête de satisfaction auprès des convives et/ou de leur famille : au moins 1/an.....

Préciser les dates de ces actions.

Préciser le public concerné

Joindre les programmes.

Réaliser une évaluation.

# CHAPITRE 4

## RECAPITULATIF DES 12 ENGAGEMENTS P.M.N DE L'ETABLISSEMENT CUISINE CENTRALE

### Liste des 6 engagements qui relèvent des exigences réglementaires :

**Engagement 2 :** Le service du pain

**Engagement 3 :** Le service de l'eau

**Engagement 4 :** Le bon usage du sel et des sauces

**Engagement 8 :** La mise en valeur des produits de saison

**Engagement 9 :** Le respect des grammages des produits achetés prêts à consommer

**Engagement 11 :** La conservation des informations nutritionnelles

### Liste des 6 engagement volontaires qui vont au delà des exigences réglementaires :

**Engagement 1 :** Le Plan alimentaire et les menus

**Engagement 5 :** Le bon usage et la qualité des matières grasses

**Engagement 6 :** La maîtrise des glucides simples ajoutés

**Engagement 7 :** Le respect du menu

**Engagement 10 :** L'application des grammages recommandés

**Engagement 12 :** Les actions d'information et de formation

**Les précisions pour chaque engagement.**

**La date de mise à jour**



## LES 12 ENGAGEMENTS DE L'ETABLISSEMENT EN MATIERE DE QUALITE NUTRITIONNELLE



### Engagement de l'établissement 1 **LE PLAN ALIMENTAIRE ET LES MENUS**

Nombre de composantes des menus :

.....

Le plan alimentaire couvre 4 à 5 semaines de menus successifs. : .....

Le plan alimentaire tient compte des exigences de fréquence réglementaires sur les jours d'école ainsi que sur les journées hors temps scolaire.

En cas de changement de menus, les convives sont informés, l'équilibre des menus est préservé.

#### Les précisions :

Nombre de composantes des menus :	
Le plan alimentaire couvre 4 à 5 semaines de menus successifs. :	
Le plan alimentaire tient compte des exigences de fréquence réglementaires sur les jours d'école ainsi que sur les journées hors temps scolaire.	
En cas de changement de menus, les convives sont informés, l'équilibre des menus est préservé.	

#### **DATE DE MISE A JOUR :**

## LES 12 ENGAGEMENTS DE L'ETABLISSEMENT EN MATIERE DE QUALITE NUTRITIONNELLE



### Engagement de l'établissement 2 LE SERVICE DU PAIN\*



Fiche technique du boulanger précisant le type de farine et la teneur en sel

Lieu de présentation du pain :

Quantité moyenne commandée : .....

Modalités de réassort du pain en salle à manger : .....

#### Les précisions :

Fiche technique du boulanger précisant le type de farine et la teneur en sel	
Lieu de présentation du pain :	
Quantité moyenne commandée :	
Modalités de réassort du pain en salle à manger	

**DATE DE MISE A JOUR**

**\* Exigences réglementaires**

## LES 12 ENGAGEMENTS DE L'ETABLISSEMENT EN MATIERE DE QUALITE NUTRITIONNELLE



### Engagement de l'établissement 3 LE SERVICE DE L'EAU\*



Qualité de l'eau servie (eau embouteillée ou adduction) : .....  
Résultats de l'analyse microbiologique.  
Température de l'eau distribuée  
Mode de distribution de l'eau : .....  
Modalités d'accessibilité à l'eau (fontaine en réfectoire par exemple) : .....  
Modalités de réapprovisionnement en eau.....

#### Les précisions :

Qualité de l'eau servie (eau embouteillée ou adduction) :	
Résultats de l'analyse microbiologique.	
Température de l'eau distribuée	
Mode de distribution de l'eau :	
Modalités d'accessibilité à l'eau (fontaine en réfectoire par exemple) :	
Modalités de réapprovisionnement en eau	

### DATE DE MISE A JOUR

#### \* Exigences réglementaires



## LES 12 ENGAGEMENTS DE L'ETABLISSEMENT EN MATIERE DE QUALITE NUTRITIONNELLE



### Engagement de l'établissement 4 LE BON USAGE DU SEL ET DES SAUCES\*

Encadrement du service de sel /sauce (préciser en cas de service à table, service en salade bar et service en self) : .....

#### Les précisions :

Encadrement du service de sel /sauce (préciser en cas de service à table, service en salade bar et service en self) :	
---	--

**DATE DE MISE A JOUR**

\* Exigences réglementaires





## LES 12 ENGAGEMENTS DE L'ETABLISSEMENT EN MATIERE DE QUALITE NUTRITIONNELLE



### Engagement de l'établissement 6 LA MAITRISE DES GLUCIDES SIMPLES AJOUTES



Estimation du sucre acheté/mois/convive : .....  
Les achats : Desserts de fruits cuits allégés en sucre. : .....  
Choix de laitages sans sucre ajouté: .....  
Limitation des doses de sucre : .....  
Choix de contenant adapté  
Peu de biscuit proposé avec fruit cuit et laitage : fréquence maxi

#### Les précisions :

Estimation du sucre acheté / mois /convive	
Les achats : Desserts de fruits cuits allégés en sucre. :	
Choix de laitages sans sucre ajouté:	
Limitation des doses de sucre :	
Choix de contenant adapté	
Peu de biscuit proposé avec fruit cuit et laitage : fréquence maxi	

#### DATE DE MISE A JOUR



## LES 12 ENGAGEMENTS DE L'ETABLISSEMENT EN MATIERE DE QUALITE NUTRITIONNELLE



### Engagement de l'établissement 7 **LE RESPECT DU MENU**

Affichage du menu à la vue des convives: .....  
En cas de changement de menu, remplacement du plat par un plat de même valeur nutritionnelle :.....  
Fiche de dérogation renseignée à chaque changement.....  
Organisation interne pour que l'ensemble des choix soit disponible jusqu'à la fin du service (dans le cas du service en self à choix multiples)

#### Les précisions :

Affichage du menu à la vue des convives:	
En cas de changement de menu, remplacement du plat par un plat de même valeur nutritionnelle :	
Fiche de dérogation renseignée à chaque changement...	
Organisation interne pour que l'ensemble des choix soit disponible jusqu'à la fin du service (dans le cas du service en self à choix multiples)	

#### **DATE DE MISE A JOUR**





## LES 12 ENGAGEMENTS DE L'ETABLISSEMENT EN MATIERE DE QUALITE NUTRITIONNELLE



### Engagement de l'établissement 8

#### LA MISE EN VALEUR DES PRODUITS DE SAISON\*

Les produits de saison sont identifiés par l'intermédiaire de :

Communication pédagogique sur les produits de saison :

#### Les précisions :

Les produits de saison sont identifiés par l'intermédiaire de :	
Communication pédagogique sur les produits de saison :	

#### DATE DE MISE A JOUR

**\* Exigences réglementaires**



## LES 12 ENGAGEMENTS DE L'ETABLISSEMENT EN MATIERE DE QUALITE NUTRITIONNELLE



### Engagement de l'établissement 9



#### LE RESPECT DES GRAMMAGES REGLEMENTES\*

Respect des grammages figurant à l'annexe 2 de l'arrêté : .....

Mise à jour annuelle des informations produits

Présence de fiches de Non-Conformité : .....

Présence de Fiche de Dérogation :

.....

Informations transmises au responsable des achats : .....

#### Les précisions :

Respect des grammages figurant à l'annexe 2 de l'arrêté :	
Mise à jour annuelle des informations produits	
Présence de fiches de Non-Conformité :	
Présence de Fiche de Dérogation :	
Informations transmises au responsable des achats :	

#### DATE DE MISE A JOUR

#### \* Exigences réglementaires



## LES 12 ENGAGEMENTS DE L'ETABLISSEMENT EN MATIERE DE QUALITE NUTRITIONNELLE



### Engagement de l'établissement 10 L'APPLICATION DES GRAMMAGES RECOMMANDES

Connaissance des grammages appliqués en cuisine :  
Mise à jour annuelle des grammages  
Application des grammages recommandés: .....  
Argumentation concernant les non conformités/Grammages recommandés :.....

#### Les précisions :

Connaissance des grammages appliqués en cuisine :	
Mise à jour annuelle des grammages	
Application des grammages recommandés	
Argumentation concernant les non conformités/Grammages recommandés	

#### **DATE DE MISE A JOUR**



## LES 12 ENGAGEMENTS DE L'ETABLISSEMENT EN MATIERE DE QUALITE NUTRITIONNELLE



### Engagement de l'établissement 11 LA CONSERVATION DES INFORMATIONS NUTRITION\*

Durée de conservation des informations nutritionnelles (**mini 3 mois\***) :

Organigramme de la structure disponible et mis à jour

Liste des fournisseurs disponible et mise à jour :

Présence des fiches techniques des produits\*;

Présence des fiches recettes maison\*;

PMN 10, points à vérifier, rempli

#### Les précisions :

Durée de conservation des informations nutritionnelles	
Organigramme de la structure disponible et mis à jour	
Liste des fournisseurs disponible et mise à jour :	
<u>Présence des fiches techniques des produits*</u> :	
<u>Présence des fiches recettes maison*</u> :	
PMN 10 points à vérifier rempli	

### DATE DE MISE A JOUR

#### \* Exigences réglementaires



## LES 12 ENGAGEMENTS DE L'ETABLISSEMENT EN MATIERE DE QUALITE NUTRITIONNELLE



### Engagement de l'établissement 12 LES ACTIONS D'INFORMATION ET DE FORMATION

Action en direction des convives : au moins 1/an :.....  
Action en direction des familles :: au moins 1/an.....  
Action de formation en direction des agents de service : au moins 1/an :.....  
Enquête de satisfaction auprès des convives et/ou de leur famille : au moins 1/an.....  
Préciser les dates de ces actions.  
Préciser le public concerné  
Joindre les programmes.  
Réaliser une évaluation

#### Les précisions :

Action en direction des convives : au moins 1/an : Préciser date. Joindre programme et évaluation	
Action en direction des familles :: au moins 1/an Préciser date. Joindre programme et évaluation	
Action de formation en direction des agents de service : au moins 1/an Préciser date. Joindre programme et évaluation	
Enquête de satisfaction auprès des convives et/ou de leur famille : au moins 1/an Préciser date. Joindre programme et évaluation	

#### **DATE DE MISE A JOUR**

# CHAPITRE 5

## LES DOCUMENTS DU PMN

### NOM DE L'ETABLISSEMENT

### CUISINE CENTRALE

- PMN 01 :** Liste des fournisseurs de l'établissement  
Liste des clients de l'établissement
- PMN 02 :** Organigramme hiérarchique et fonctionnel de l'établissement
- PMN 03 :** Plan Alimentaire. Grilles de menus
- PMN 04 :** Tableau des grammages exigés pour les produits prêts à l'emploi préparés par des fournisseurs extérieurs
- PMN 05 :** Fiche de non-conformité –  
Document spécifique pour les changements de menu.  
Messages internes concernant le PMN
- PMN 06 :** Fiche de dérogation
- PMN 07 :** Tableau des grammages (portion assiette) recommandés par le GEM RCN et appliqués dans l'établissement.
- PMN 08 :** Classement des fiches produits et modèle de tableau récapitulatif des densités nutritionnelles.
- PMN 09 :** Classement des fiches recettes et modèle de fiche recette.
- PMN 10 :** Auto-contrôle : Tableau récapitulatif des points à vérifier pour valider les exigences réglementaires
- PMN 11 :** Tableau GEMRCN des repères fréquentiels  
Feuille de classement des recettes en fonction des 15 critères GEM RCN
- PMN 12 :** Audit nutrition interne.

## **PMN 01**

Liste des fournisseurs de  
l'établissement

## **PMN 01bis**

Liste des clients de la cuisine  
centrale



**LISTE DES FOURNISSEURS**

..... ..... ..... .....			
..... ..... ..... ..... ..... ..... .....			



# **PMN 02**

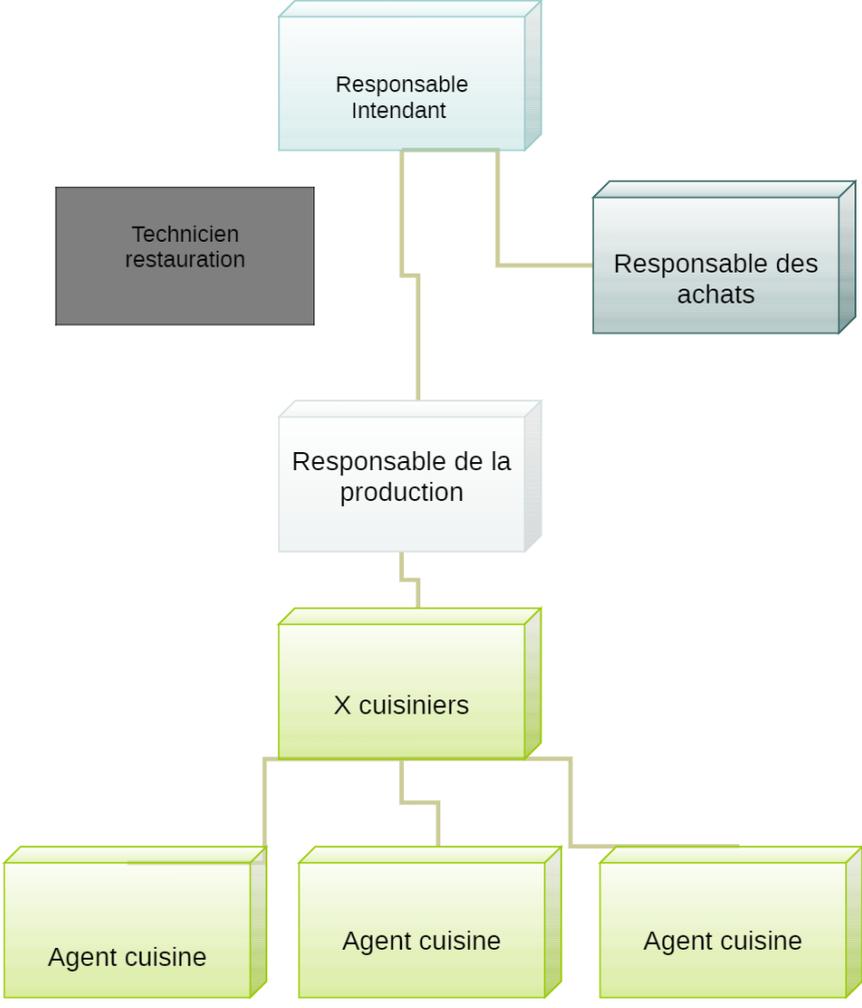
Organigramme hiérarchique et  
fonctionnel de l'établissement

**Organigramme de la Cuisine de Production**

**Organigramme des satellites**

Cuisine Centrale Etablissement Collectivité	PMN.02	Révision/indice : 0 Date : 08/2012	Page 1 sur 1
	<b>ORGANIGRAMME HIERARCHIQUE ET FONCTIONNEL</b>		

Année scolaire :



Référent nutrition de la structure :

L'organigramme hiérarchique et fonctionnel peut être joint au Plan de Maitrise Sanitaire

# **PMN 03**

## Le Plan Alimentaire Les grilles de menus

### **PMN 03**

Le plan alimentaire de l'établissement  
La grille de menus de la cuisine de production  
La grille de menus conseils proposés aux satellites

**SEMAINE 1**

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
m i d i	E					
	PP					
	G					
	PL					
	D					
s o i r	E					
	PP					
	G					
	PL					

D					
---	--	--	--	--	--

**SEMAINE 2**

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
m i d i	E					
	PP					
	G					
	PL					
D						
s o i	E					
	PP					
	G					

r	PL					
	D					

**SEMAINE 3**

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
m i d i	E					
	PP					
	G					
	PL					
	D					
s	E					
	PP					

o i r	G					
	PL					
	D					

**SEMAINE 4**

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
m i d i	E					
	PP					
	G					
	PL					
	D					
E						

s o i r	PP					
	G					
	PL					
	D					

**SEMAINE 5**

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
m i d i	E					
	PP					
	G					
	PL					
D						

s o i r	E					
	PP					
	G					
	PL					
	D					

SEMAINE 1						
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
m i d i	E	Crudités	Crudités	Crudités	Crudités	Crudités
		Féculents	Œufs +15%	Pâtisserie	Charcuterie +15%	Légumes cuits
		Crudités	Entrée composée HOP	Féculents	Crudités	Féculents
	PP	Volaille	Porc	Veau non haché	Bœuf haché <15%	Poisson frit <70%
		Bœuf non haché	Poisson +70 P/L>2	Porc	Volaille	Poisson +70 P/L>2
	G	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents
		Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes
	PL	PL +100<5g de L	PL +100<5g de L	Fromages +150mg	Fromages +150mg	PL +100<5g de L
		Fro entre 100 et 150	Fro entre 100 et 150	Fromages +150mg	Fromages +150mg	Fro entre 100 et 150
	D	Fruit cru				
		Fruit cuit - 20g GST	Fruit cru	Fruit cuit - 20g GST	Fruit cuit + 20g GST	Fruit cuit - 20g GST
		DL + 100 <5g L	Pâtisserie -15%	DL + 100 <5g L	DL + 100 <5g L	Pâtisserie +15%
s o i r	E	Crudités	Légumes cuits	Crudités	Légumes cuits	
	PP	Porc	Bœuf haché	Volaille	Poisson	
	G	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents	
	PL	Fromages +150mg	PL +100<5g de L	Fromages +150mg	PL +100<5g de L	

D		Dessert + 20g de Gst	Fruit	DL + 100 <5g L	Fruit		
<b>SEMAINE 2</b>							
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	
m i d i	E	Crudités	Crudités	Crudités	Crudités	Crudités	
		Crudités	Féculents >15% de L	Crudités	Crudités	Féculents	
		Charcuterie >15% L	Poisson	Légumes cuits	Féculents	Œufs >15% de L	
	PP	Bœuf non haché	Volaille	Porc	Agneau non haché	Volaille	
		Poisson	Abat	Bœuf haché	Poisson	Porc	
	G	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	
		Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	
	PL	PL +100<5g de L	PL +100<5g de L	Fromages +150mg	Fromages +150mg	PL +100<5g de L	
		Fromages +150mg	Fromages >100mg	Fromages +150mg	Fromages +150mg	Fro entre 100 et 150	
	D	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	
		Fruit cuit - 20g GST	Fruit cuit - 20g GST	Fruit cru	Fruit cuit - 20g GST	Fruit cuit - 20g GST	
		DL + 100 <5g L	Pâtisserie -15%	DL + 100 <5g L	Pâtisserie +15%	Dessert +20g de GST	
	s o i	E	Crudités	Légumes cuits	Crudités	Féculents	
		PP	Porc	Poisson	Bœuf non haché	Volaille	
		G	Légumes	Féculents	Féculents	Légumes	

r	PL	Fromages +150mg	PL +100<5g de L	Fro entre 100 et 150	PL +100<5g de L	
	D	Pâtisserie -15%	Fruit	Fruit cuit + 20g GST	Fruit	
<b>SEMAINE 3</b>						
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
m i d i	E	Crudités	Crudités	Crudités	Crudités	Crudités
		Féculents	Crudités	Légumes cuits	Crudités	Légumes cuits
		Légumes cuits +15%	Féculents	Charcuterie +15%	Pâtisserie +15%	Poisson
	PP	Porc	Bœuf non haché	Poisson	Veau non haché	Bœuf Haché
		Poisson	Volaille	Œuf	Volaille	Porc
	G	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents
		Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes
	PL	PL +100<5g de L	Fro entre 100 et 150	Fromages +150mg	PL +100<5g de L	PL +100<5g de L
		Fromages +150mg	Fromages +150mg	Fromages +150mg	Fromages +150mg	Fro entre 100 et 150
	D	Fruit cru				
		Fruit cuit - 20g GST				
		Pâtisserie +15%	DL + 100 <5g L	Dessert - 20g de GST	Dessert +20g de GST	Pâtisserie -15%
s	E	Féculents	Légumes cuits	Crudités	Crudités	
	PP	Volaille	Poisson	Porc	Bœuf non haché	

o i r	G	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents	
	PL	Fromages +150mg	PL +100<5g de L	Fromages +150mg	Fro entre 100 et 150	
	D	Fruit	Fruit	Dessert +20g de GST	Fruit cuit - 20g GST	
<b>SEMAINE 4</b>						
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
m i d i	E	Crudités	Crudités	Crudités	Crudités	Crudités
		Crudités	Légumes cuits	Crudités	Féculents	Crudités
		Charcuterie +15%	Féculents	Œuf +15% de L	Légumes cuits	Poisson
	PP	Volaille	Agneau non haché	Bœuf non haché	Porc	Volaille
		Poisson	Porc	Volaille	Poisson	Veau P/L<1<70%
	G	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents
		Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes
	PL	PL +100<5g de L	Fromages +150mg	Fromages +150mg	PL +100<5g de L	PL +100<5g de L
		Fro entre 100 et 150	Fromages +150mg	Fromages +150mg	Fromages +150mg	Fro entre 100 et 150
	D	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru
		Fruit cuit - 20g GST	Fruit cuit - 20g GST	Fruit cru	Fruit cuit + 20g GST	Fruit cuit - 20g GST
		DL + 100 <5g L	Pâtisserie -15%	DL + 100 <5g L	Pâtisserie +15%	Dessert +20g de GST
	E	Crudités	Féculents	Crudités	Poisson	

s o i r	PP	Bœuf non haché	Poisson	Porc	Volaille	
	G	Féculents	Légumes	Féculents	Légumes	
	PL	Fromages +150mg	PL +100<5g de L	Fromages +150mg	Fro entre 100 et 150	
	D	DL + 100 <5g L	Fruit	Fruit cuit + 20g GST	Fruit	
<b>SEMAINE 5</b>						
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
m i d i	E	Crudités	Crudités	Crudités	Crudités	Crudités
		Féculents	Légumes cuits	Crudités	Légumes cuits	Crudités
		Charcuterie +15%	Féculents	Pâtisserie +15%	Œuf +15%	Poisson
	PP	Bœuf non haché	Porc	Volaille	Bœuf haché	Agneau non haché
		Volaille	Poisson	Œuf	Porc	Poisson
	G	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents
		Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes
	PL	PL +100<5g de L	PL +100<5g de L	Fromages +150mg	PL +100<5g de L	PL +100<5g de L
		Fro entre 100 et 150	Fromages +150mg	Fromages +150mg	Fromages +150mg	Fro entre 100 et 150
	D	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru
		Fruit cuit - 20g GST	Fruit cuit - 20g GST	Fruit cru	Fruit cuit - 20g GST	Fruit cuit + 20g GST
		Pâtisserie -15%	DL + 100 <5g L	Fruit cru +20g de GST	Fruit cuit + 20g GST	Pâtisserie +15%

s o i r	E	Crudités	Charcuterie >15%deL	Crudités	Légumes cuits	
	PP	Poisson	Bœuf non haché	Porc	Volaille	
	G	Féculents	Légumes	Légumes	Féculents	
	PL	Fromages +150mg	PL +100<5g de L	Fromages +150mg	Fro entre 100 et 150	
	D	Fruit cuit - 20g GST	Fruit	Pâtisserie +15%	Fruit	

SEMAINE 1						
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
m i d i	E	Carottes râpées au citron	Duo de choux rouge et blanc	Salade chinoise (laitue, soja, carottes, arachide pilée)	Concombre en salade	Endives pommes et raisins
		Taboulé oriental	Œuf mimosa	Pizza Margarita	Pâté de campagne cornichons	Potage de légumes
		Céleri pomme raisins	Salade de gésiers et croûtons	Salade de haricots verts niçois	Salade, chèvre et orange	Pommes de terre aux échalotes
	PP	Sauté de dinde	Rôti de porc	Axoa de veau	Steak haché sauce tomate	Filet de poisson antillaise
		Bavette échalotes	Dos de merlu sauce ciboulette	Grillade de porc aux herbes	Haut de cuisse de poulet rôtie	Poisson pané citron
	G	Cœur de blé	Pommes de terre sautées	Spaghettis	Purée de pois cassés	Riz créole
		Courgettes étuvées	Carottes braisées	Brocolis persillés	Haricots beurre persillées	Endives braisées
	PL	Yaourt nature	Fromage blanc 20%	Edam	Tomme grise	Yaourt nature
		Pyrénées	Tomme blanche	Fourme	Saint bricet	Fromage fondu
	D	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru
		Compote pomme banane	Abricots au sirop	Fruit cru	Ananas et pruneaux au sirop	Poire au sirop
		Flan caramel	Flan pâtissier	Yaourt vanille	Fromage blanc aux fruits	Tarte poire chocolat
s o i r	E	Salade pomme fruit et thon	Potage de légumes	Buffet de crudités	Betteraves ciboulette	
	PP	Émincé de porc aux épices	Chili con carne	Escalope de volaille Duxelles de champignons	Brochette de poisson	
	G	Haricots verts persillés	Haricots rouges et riz	Épinards en branche	Pommes persillées	
	PL	Comté	Fromage blanc 20%	Saint Paulin	Yaourt nature	

	D	Gâteau de riz	Fruit	Entremet chocolat	Fruit		
<b>SEMAINE 2</b>							
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	
m i d i	E	Salade verte, radis et mimolette	Concombre et betterave crue	Carottes râpées	Duo de choux aux arachides pilées	Salade fraîcheur	
		Salade de mâche et blanc de poulet	Salade piémontaise	Tartare d'avocat au citron	Pomelos	Salade de pâtes au thon	
		Mortadelle cornichon	Maquereau à la moutarde	Champignons à la grecque	Salade de quinoa aux petits légumes	Oeufs brouillés au parmesan	
	PP	Daube de bœuf	Rôti de dinde sauce crème	Colombo de porc	Sauté d'agneau bonne femme	Filet de poulet au spéculos	
		Filet de lieu sauce dieppoise	Foie de veau poêlé	Steak haché poêlé	Pavé de saumon huile d'olive et citron	Rôti de porc aux oignons	
	G	Pommes de terre persillées	Boulgour	Riz créole	Lentilles	Semoule	
		Salsifis fondants	Poêlée de légumes	Haricots beurre	Poireaux à la crème	Courgettes étuvées	
	PL	Yaourt nature	Fromage blanc 20%	Mimolette	Bleu d'Auvergne	Yaourt nature	
		Port Salut	Coulommiers	Emmental	Saint Nectaire	Pont l'évêque	
	D	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	
		Ananas au sirop	Pêche aux amandes	Fruit cru	Compote de fruits	Mirabelles au sirop	
		Entremet café	Tarte pomme caramel	Fromage blanc au miel	Tiramisu	Liégeois chocolat/ Café	
	s o i	E	Tomate, maïs et surimi	Cœurs de palmier et olives noires en salade	Carottes et chou blanc émincés	Salade de blé aux crudités	
		PP	Merguez et ailerons de poulet marinés aux épices	Filet de poisson meunière	Steak grillé	Sauté de canard aux épices	
		G	Légumes de couscous	Pâtes à la tomate	Pommes sautées	Carottes aux épices	

r	PL	Gouda	Yaourt nature	Brie	Fromage blanc 20%		
	D	Baba au rhum	Fruit	Coupe de fruits exotiques	Fruit		
<b>SEMAINE 3</b>							
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	
m i d i	E	Radis croque en sel	Concombre et soja	Bâtonnets de crudités sauce fromage frais	Batavia, jambon et noix	Avocat sauce citron	
		Salade de riz et surimi	Tomate et olives	Betterave et mâche huile de noisette	Carotte et céleri râpés	Potage potiron	
		Macédoine et œuf dur	Salade de céréales aux petits légumes	Grillons charentais cornichon	Quiche aux 3 fromages	Sardine à la tomate	
	PP	Jambon grille sauce Porto	Goulasch de bœuf	Aile de raie sauce aux câpres	Sauté de veau aux olives	Steak haché aux échalotes	
		Filet de poisson sauce aneth	Brochette de dinde Kebab	Omelette aux champignons	Poulet rôti	Tranche de jambon grillée	
	G	Haricots blancs	Semoule	Riz aux petits légumes	Pâtes	Frites	
		Carottes et navets	Poivrons basquaise	Poêlée de légumes	Chou romanesco	Haricots verts	
	PL	Fromage blanc 20%	Carré de l'Est	Pyrénées	Yaourt nature	Yaourt nature	
		Gouda	Reblochon	Saint Nectaire	Emmental	Maroilles	
	D	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	
		Compote pommes banane	Pomme au four	Fruit cru	Abricots au sirop	Compote	
		Fondant chocolat	Entremet vanille	Île flottante	Glace	Clafoutis aux poires	
	s	E	Crêpe fromage	Haricots verts et dés de tomate	Endives aux agrumes	Concombre au yaourt	
		PP	Rôti de dinde	Filet de saumon sauce au miel	Sauté de porc au curry	Sauté de bœuf à la tomate	

o i r	G	Cœurs de céleri à la tomate	Pommes vapeur	Épinards étuvés aux oignons dorés	Semoule	
	PL	Cantal	Yaourt nature	Port salut	Fromage blanc 20%	
	D	Fruit	Fruit	Semoule au lait	Compote pomme poire	
<b>SEMAINE 4</b>						
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
m i d i	E	Endives et maïs	Concombre bulgare	Carottes aux raisins	Betteraves crues râpées	Frisée et foies de volaille
		Mâche et poire en salade	Chou-fleur mimosa	Salade d'agrumes	Salade de lentilles au saumon	Crudités du marché
		Saucisson ail et sec	Salade de pâtes et surimi	Œuf mayonnaise	Asperges sur lit de salade	Terrine de saumon
	PP	Tandoori de dinde	Tranche de gigot crème d'ail	Steak bavette aux échalotes	Rôti de porc aux pruneaux	Poule au pot
		Filet de hoki sauce miel	Sauté de porc forestière	Lapin à la moutarde	Dos de colin sauce aurore	Paupiette de veau
	G	Riz basmati	Blé doré	Gratin dauphinois	Pâtes	Pommes vapeur
		Haricots plats	Ratatouille	Endives braisées	Chou vert braisé	Légumes du pot
	PL	Yaourt nature	Gouda	Emmental	Fromage blanc 20%	Yaourt nature
		Camembert	Tomme de Savoie	Saint Nectaire	Fromage fondu	Tomme blanche
	D	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru
		Compote pomme cassis	Poire et mirabelles au sirop	Fruit cru	Ananas et chantilly	Compote de pomme
		Entremet coco	Grillé aux abricots	Fromage blanc et coulis de fruits rouges	Paris Brest	Gâteau de semoule
E	Buffet de crudités	Bruschetta	Tomate et asperges	Crevettes roses		

s o i r	PP	Sauté de bœuf à la coriandre	Filet de poisson sauce oseille	Grillade de porc au thym	Poulet yassa	
	G	Pommes vapeur	Julienne de légumes	Pâtes	Légumes couscous	
	PL	Mimolette	Fromage blanc 20%	Saint Bricet	Bleu de Bresse	
	D	Fromage blanc et fruits	Fruit	Pêches au sirop et amandes	Fruit	
<b>SEMAINE 5</b>						
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
m i d i	E	Endives, roquefort et noix	Chou blanc et raisins en salade	Carottes à l'orange	Concombre au yaourt	Pomme, thon, olives noires en salade
		Purée de pois chiches	Poireau mimosa	Tartare de tomate et poivrons	Haricots verts, maïs et tomate	Radis beurre
		Pâté de foie cornichon	Salade de blé, gouda, jambon	Tarte aux poireaux	Œuf mimosa	Maquereau au vin blanc
	PP	Carbonade de bœuf	Côte de porc à la milanaise	Poulet aux amandes et cannelle	Steak haché	Sauté d'agneau épicé
		Cuisse de pintade aux raisins	Filet de dorade à la niçoise	Omelette jambon fromage	Chipolatas grillées	Filet de colin poché citron
	G	Pâtes	Céréales gourmandes	Pilaf de riz aux olives	Pommes de terre sautées	Lentilles vertes
		Haricots beurre	Carottes et champignons	Courgettes étuvées	Épinards aux oignons caramélisés	Brocolis vapeur
	PL	Yaourt nature	Fromage blanc 20%	Cantal	Yaourt nature	Fromage blanc 20%
		Bûche mi-chèvre	Comté	Saint Paulin	Edam	Carré de l'est
	D	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru
		Poire au sirop	Compote de fruits	Fruit cru	Abricots sésame	Pruneaux au sirop
		Éclair chocolat/ Vanille	Entremet café	Salade de fruits	Pomme au four sur toast	Tarte au citron

s o i r	E	Carotte et soja	Salade de cervelas	Buffet de crudités	Potage de légumes	
	PP	Poisson sauce crevettes	Rôti de bœuf	Jambon sauce Mornay	Escalope de dinde à la provençale	
	G	Riz créole	Gratin de choux-fleurs	Endives étuvées	Semoule	
	PL	Emmental	Yaourt nature	Saint Nectaire	Brie	
	D	Compote pomme mangue	Fruit	Crumble aux fruits	Fruit	

## **PMN 04**

Tableau des grammages exigés pour  
les produits prêts à l'emploi préparés  
par des fournisseurs extérieurs

**Grammages des produits prêts à consommer préparés par des fournisseurs extérieurs**

Adaptation possible à hauteur de 10% en plus ou moins de la valeur

Produits	Poids portion			Les références de la collectivité		
	Maternelle	Élémentaire	Collège et lycée	Maternelle	Élémentaire	Collège et lycée
Crêpe	50	50	100			
Nem	50	50	100			
Beignets	50	50	100			
Friand	55 à 70	55 à 70	80 à 120			
Feuilleté	55 à 70	55 à 70	80 à 120			
Pizza	70	70	90			
Tarte salée	70	70	90			
Beignet de volaille	2 x20g	3 x20g	5 x20g			
Nuggets de volaille	2 x20g	3 x20g	5 x20g			
Merguez	1x 50g	2x 50g	2 à 3 x 50g			
Chipolatas	1x 50g	2x 50g	2 à 3 x 50g			
Francfort	1x 50g	2x 50g	2 à 3 x 50g			
Saucisse de Toulouse	1x 50g	2x 50g	2 à 3 x 50g			
Boulettes de bœuf	2x30g	3x30g	4 à 5x30g			
Boulettes d'agneau	2x30g	3x30g	4 à 5x30g			
Paupiette de veau	50g	70g	100 à 120g			
Paupiette de volaille	50g	70g	100 à 120g			
Escalope panée de volaille	50g	70g	100 à 120g			
Steak haché de bœuf	50g	70g	100g			
Hamburger de bœuf	50g	70g	100g			
Viande hachée pour bolognaise	50g	70g	80 à 100g			
Steak haché de veau	50g	70g	80 à 100g			
Rissolette de veau	50g	70g	80 à 100g			
Hamburger de veau	50g	70g	80 à 100g			
Beignet de poisson	50g	70g	100 à 120g			
Poisson pané	50g	70g	100 à 120g			
Croquette de poisson	50g	70g	100 à 120g			
Paupiette de poisson	50g	70g	100 à 120g			
Poids minimum denrée protidique	50g	70g	100 à 120g			
Poids de la portion de plat	180g	250g	250 à 300g			
Pizza	100g	150g	200g			
Croque monsieur	100g	150g	200g			
Friand	100g	150g	200g			
Quiche	100g	150g	200g			
Quenelle	60g	80g	120 à 160g			
Pâtisserie type pâte à choux	20-45g	20-45g	40-60g			
Pâtisserie à découper	40-60g	40-60g	60-80g			
Pâtisserie sèche	20-30g	20-30g	30-50g			
Glace en ml	30-70ml	50-1000ml	50-120ml			
Mousse en cl	10-12cl	10-12cl	10-12cl			

En cas de non-conformité :	Préciser les raisons	Préciser les mesures prises pour corriger
----------------------------	----------------------	---

## **PMN 05**

Fiche de non-conformité

## **PMN 05 bis**

Fiche d'enregistrement des  
changements de menus

## **PMN 05 ter**

Message interne concernant le PMN



**FICHE DE NON-CONFORMITE/CUISINE  
ETABLISSEMENT**

Date

Rédacteur

**Date**

**Description de l'anomalie**

Anomalie d'ordre réglementaire

**Analyse des causes**

**Actions curatives (permettant de gérer l'anomalie)**

**Action corrective (permettant d'éviter que ce type d'anomalie ne réapparaisse)**

**Visa du rédacteur**

**Visa du responsable**

**FICHE DE CHANGEMENT DE MENU/  
CUISINE ETABLISSEMENT**Date Site **Date du changement de menu****Intitulé du plat changé :****Classification GEM RCN du plat****Analyse des causes**

-

**Intitulé et composition du plat de remplacement****Classification GEM RCN du plat de remplacement****Conséquence :**

Si le produit de remplacement ne correspond pas au même critère GEM RCNN et donc modifie la fréquence de service, il faut rédiger une fiche de dérogation.

***Date de réalisation :***Visa du rédacteurVisa du responsable



**MESSAGE INTERNE CONCERNANT LE PMN / CUISINE  
ETABLISSEMENT**

SERVICE EMETTEUR  
EMETTEUR :

OBJET :

SERVICE DESTINATAIRE :

PERSONNE DESTINATAIRE

Dans le cadre des nouvelles exigences concernant l'offre alimentaire, la mise en place du Plan de Maîtrise Nutritionnelle nous conduit à :

SIGNATAIRE

Date :

Adresse du responsable du service

# **PMN 06**

## Fiche de dérogation

**FICHE DEROGATION**

Date

Rédacteur

**Description de l'anomalie** Anomalie d'ordre réglementaire**Description de la dérogation**

-

**Durée de la Dérogation****Visa du rédacteur****Visa du responsable**

## **PMN 07**

Tableau des grammages  
recommandés par le GEM RCN  
et grammages appliqués dans  
l'établissement

**GRAMMAGES DES PORTIONS D'ALIMENTS Rappel grammages recommandés et appliqués par l'établissement**

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (+ ou - 10%), sauf exceptions signalées <b>REPAS PRINCIPAUX</b>	Recommandations			Appliqués par l'établissement		
	Enfants en maternelle (6)	Enfants en élémentaire (6)	Adolescents, adultes	Enfants en maternelle	Enfants en élémentaire	Adolescents, adultes
<b>PAIN</b>	30	40	de 50 à 100			
<b>CRUDITÉS sans assaisonnement</b>						
Avocat	50	70	80 à 100			
Carottes, céleri et autres racines râpées	50	70	90 à 120			
Choux rouges 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			
<b>CUIDITES sans assaisonnement</b>						
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			
<b>ENTRÉES DE FÉCULENT (Salades à base de P, de T., blé, riz, semoule ou pâtes)</b>	60	80	100 à 150			
<b>ENTREES PROTIDIQUES DIVERSES</b>						
Œuf dur (à l'unité)	1/2	1	de 1 à 1,5			
Hareng/garniture	30	40	de 40 à 60			
Maquereau	30	30	40 à 50			
Sardines (à l'unité)	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			
<b>ENTREES de PREPARATIONS</b>						
<b>PATISSIERES SALEES</b>						
Nems	50	50	100			
Crêpes	50	50	100			
Friand, feuilleté	55 à 70	55 à 70	80 à 120			
Pizza	70	70	90			
Tarte salée	70	70	90			
<b>ASSAISONNEMENT HORS D'ŒUVRE (poids de la matière grasse)</b>	5	7	8			
<b>VIANDES SANS SAUCE</b>						
<b>BŒUF (10)</b>						
Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf	50	70	100 à 120			
Rôti de bœuf, steak	40	60	80 à 100			
Steak haché et viande hachée de bœuf	50	70	100			
Hamburger de bœuf, autre préparation de viande de bœuf hachée	50	70	100			
Boulettes de bœuf, ou d'autre viande, de 30g pièce crues (à l'unité)	2	3	4 à 5			

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (+ ou - 10%), sauf exceptions signalées <b>REPAS PRINCIPAUX</b>	Recommandations			Appliqués par l'établissement		
	Enfants en maternelle (6)	Enfants en élémentaire (6)	Adolescents, adultes	Enfants en maternelle	Enfants en élémentaire	Adolescents, adultes
<b>VEAU (10)</b>						
Sauté de veau ou blanquette (sans os)	50	70	100 à 120			
Escalope de veau, rôti de veau	40	60	80 à 100			
Hamburger de veau, Rissollette de veau, Préparation de viande de veau hachée	50	70	100			
Paupiette de veau	50	70	100 à 120			
<b>AGNEAU-MOUTON (11)</b>						
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			
<b>PORC (12)</b>						
Rôti de porc, grillade (sans os)	40	60	80 à 100			
Sauté (sans os)	50	70	100 à 120			
Côte de porc (avec os)	0	80	100 à 120			
Jambon DD, palette de porc	40	60	80 à 100			
Andouillettes	50	70	100 à 120			
Saucisse de porc de 50 g pièce crue (à l'unité)	1	2	2 à 3			
<b>VOILAILE-LAPIN (9)</b>						
Rôti, escalope et aiguillettes de volaille, blanc de poulet	40	60	80 à 100			
Sauté et émincé de volaille	50	70	100 à 120			
Jambon de volaille	40	60	80 à 100			
Cordon bleu ou pané façon cordon bleu	50	70	100 à 120			
Cuisse, haut de cuisse, pilon de volaille (avec os)	100	140	140 à 180			
Brochette	50	70	100 à 120			
Paupiette de volaille	50	70	100 à 120			
Fingers, beignets, nuggets de 20 g pièce cuits	2	3	5			
Escalope panée de volaille ou autre viande	50	70	100 à 120			
Cuisse ou demi-cuisse de lapin (avec os)	100	140	140 à 180			
Sauté et émincé de lapin (sans os) (7)	50	70	100 à 120			
Paupiette de lapin	50	70	100 à 120			
Saucisse de volaille de 50g pièce crue (à l'unité)	1	2	2 à 3			
<b>ABATS</b>						
Foie, lanque, rognons, boudin	50	70	100 à 120			
Tripes avec sauce	50	70	100 à 200			
<b>OEUFs (plat principal)</b>						
Eufs durs (à l'unité)	1	2	2 à 3			
Omelette	60	90	90 à 130			
<b>POISSONS (Sans sauce)</b>						
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			
<b>PLATS COMPOSES</b>						
Poids recommandé de la denrée protidique du plat composé (choucroute, paëlla, hachis parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, autres plats composés)	50	70	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 ...)	180	250	250 à 300			
Préparations pâtisseries (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches, autres préparations pâtisseries) servies en plat principal	100	150	200			
Quenelle	60	80	120 à 160			

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (+ ou - 10%), sauf exceptions signalées <b>REPAS PRINCIPAUX</b>	Recommandations			Appliqués par l'établissement		
	Enfants en maternelle (6)	Enfants en élémentaire (6)	Adolescents, adultes	Enfants en maternelle	Enfants en élémentaire	Adolescents, adultes
<b>LEGUMES CUIITS</b>	100	100	150			
<b>FÉCULENTS CUIITS</b>						
Riz – Pâtes – Pommes de terre	120	170	200 à 250			
Purée pomme de terre, fraîche ou reconstituée	150	200	250			
Frites	120	170	200 à 250			
Chips	30	30	60			
Légumes secs	120	170	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	5	7	8			
<b>FROMAGES (8)</b>	16 à 20	16 à 30	16 à 40			
<b>PRODUITS LAITIERS FRAIS (8)</b>						
Fromage blanc, fromages frais (autres que le petit suisse et les fromages frais de type suisse)	90 à 120	90 à 120	90 à 120			
Yaourt et autres laits fermentés	100-125	100-125	100-125			
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	50 à 60	50 à 60	100 à 120			
Lait demi-écrémé en ml des menus 4 composantes	125	125	250 (2)			
<b>DESSERTS</b>						
Desserts lactés	90 à 125	90 à 125	90 à 125			
Mousse (en cl)	10 à 12	10 à 12	10 à 12			
Fruits crus	100	100	100 à 150			
Fruits cuits	100	100	100 à 150			
Fruits secs	20	20	30			
Pâtisseries fraîches ou surgelées, à base de pâte à choux, en portions ou à découper	20-45	20-45	40-60			
Pâtisseries fraîches, surgelées, ou déshydratées, en portions, à découper en portions ou à reconstituer	40-60	40-60	60-80			
Pâtisserie sèche emballée (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	20-30	20-30	30-50			
Biscuits d'accompagnement	15	15	20			
Glaces et sorbets (ml)	50 à 70	50 à 100	50 à 120 les ados 50 à 150 les adultes			
Desserts contenant plus de 60% de fruits	80 à 100	80 à 100	80 à 100			
<b>PETIT DEJEUNER, GOUTER, COLLATION (enfants, adolescents et personnes âgées en institution)</b>						
Pain	40	50	80			
Céréales	25 à 35	40 à 45	50 à 60			
Pâtisseries sèches (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	30	30	50			
Pâtisseries type quatre quarts	40-60	40-60	60-80			
Confiture, chocolat, miel, crème de marron, hougat, pâte de fruit	20	20	30			
Fruit cru	100	100	100 à 150			
Fruit cuit	100	100	100 à 150			
Fruits secs	20	20	30			
Lait demi-écrémé du petit déjeuner (ml)	200	200	250			
Lait demi-écrémé du goûter (en ml)	125	125	250			
Jus de fruits pur jus, sans sucre ajouté (en ml) (4)	125	125	200			
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125	100 à 125	100 à 125			
Fromage blanc	90 à 120	90 à 120	90 à 120			
Fromage	16 à 20	16 à 30	16 à 40			
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	50 à 60	50 à 60	100 à 120			
Beurre	8	8	16			

Cuisine Centrale  
Grammage des portions plat principal  
(D'après recommandations du GEMRCN 2011)

PRODUIT	ETAT	Maternelle	Primaires	adolescent	HPAD mid	Pertes
<b>Abat</b>						
Boudin	Frais	50	70	120	100	<b>12,60%</b>
Cœur de veau	Frais	50	70	120	100	<b>38,60%</b>
Foie de veau	Surgelé			120	100	<b>8,00%</b>
Tripes en sauce	Cuite			200	200	
Langue de bœuf	Frais	50	70	120	100	<b>48,30%</b>
<b>Agneau-Mouton</b>						
Gigot	Frais	40	60	80-100	120	<b>31,00%</b>
Sauté	Frais	50	70	100-120	100	<b>33,40%</b>
<b>Bœuf</b>						
Haché	Surgelés	50	70	100	100	<b>25,00%</b>
Noix joue	Frais	50	70	100-120	100	<b>32,00%</b>
Paleron	Frais	50	70	100-120	100	<b>36,30%</b>
Rôti	s/vide	40	60	80-100	80	<b>22,00%</b>
Sauté	Frais	50	70	100-120	100	<b>35,00%</b>
Steak haché	Surgelé	1/2x 120g	1 x100g	120	120	
<b>Féculent</b>						
Blé, boulgour	Sec	120	170	200-250	200	<b>Coef : 3,3</b>
Boulgour	Sec	120	170	200-250	200	<b>Coef : 3</b>
Flageolets	Sec	120	170	200-250	200	<b>Coef : 3,2</b>
Haricots blancs	Sec	120	170	200-250	200	<b>Coef : 3,1</b>
Lentilles	Sec	120	170	200-250	200	<b>Coef : 3,1</b>
Pâtes	Sec	120	170	200-250	200	<b>Coef : 3,4</b>
Pois cassés	Sec	120	170	200-250	200	<b>Coef : 2,9</b>
Pomme dauphine, duchesse, n	Surgelés	120	170	200-250	200	<b>5,00%</b>
Pomme de terre purée	Frais	150	200	250	230	<b>37,00%</b>
Pomme frites	Surgelés	120	170	200-250	200	<b>22,00%</b>
Pomme vapeur	Frais	120	170	200-250	200	<b>35,00%</b>
Riz	Sec	120	170	200-250	200	<b>Coef : 3,2</b>
Semoule couscous	Sec	120	170	200-250	200	<b>Coef : 2,2</b>
<b>Légumes</b>						
Brocolis	Surgelés	100	100	150	150	<b>26,70%</b>
Carottes(persillées)	Frais	100	100	150	150	<b>32,00%</b>
Céleris branches	Frais	100	100	150	150	<b>46,00%</b>
Céleris rave	Frais	100	100	150	150	<b>44,00%</b>
Chou blanc, chinois	Frais	100	100	150	150	<b>38,00%</b>
Choux romanesco	Surgelés	100	100	150	150	<b>19,00%</b>
Choux-fleurs	surgelés	100	100	150	150	<b>19,00%</b>
Côtes de blettes	Appertisé	100	100	150	150	<b>15,00%</b>
Courgettes	Frais	100	100	150	150	<b>38,00%</b>
Emincé de chou	Frais	100	100	150	150	<b>38,00%</b>
Endives	Frais	100	100	150	150	<b>15,00%</b>
Epinars gratin	Surgelés	100	100	150	150	<b>24,00%</b>
Epinars vapeur	Surgelés	100	100	150	150	<b>24,00%</b>
Flan de légumes	Frais	100	100	150	150	<b>30,00%</b>
Fondue de légumes	Frais	100	100	150	150	<b>40,00%</b>
Garniture de céleris	Appertisé	100	100	150	150	<b>10,00%</b>
Haricots beurre	Appertisé	100	100	150	150	<b>4,00%</b>
Haricots plats	Surgelés	100	100	150	150	<b>17,00%</b>
Haricots verts	Surgelés	100	100	150	150	<b>5,00%</b>
Petit pois	Appertisé	100	100	150	150	
Poêlée légumes	Surgelés	100	100	150	150	<b>22,00%</b>
Poireaux rondelles gratin	Surgelés	100	100	150	150	<b>12,00%</b>
Printanière de légumes	Surgelés	100	100	150	150	<b>28,00%</b>
Purée de légumes	Frais/surgelé	100	100	150	150	<b>10,00%</b>
Ratatouille/piperade	Frais	100	100	150	150	<b>40,00%</b>
Salsifis	Appertisé	100	100	150	150	<b>10,00%</b>
Salsifis	Surgelés	100	100	150	150	<b>17,00%</b>
Tomate provençale	Frais	100	100	150	150	<b>33,00%</b>

<b>Oeuf</b>						
Eufs dur plat principal		1	2	2 à 3	2 à 3	
Omelette/Eufs brouillés	Frais	60	90	90-130	90-130	
<b>Plat Compose</b>						
Brandade de morue	Surgelé	180	250	250-300	250-300	
Gratin dauphinois	Frais	120	170	200-250	200-250	<b>35,00%</b>
<b>ats composés (mini protide)</b>		50	70	100-120	100-120	
Tartiflette	Frais	180	250	250-300	250-300	<b>35,00%</b>
<b>Poisson</b>						
Dos et filet	Surgelés	50	70	100-120	100	<b>32,00%</b>
Dos et filet	Frais	50	70	100-120	100	<b>28,00%</b>
Filet meunière	Frais	50	70	100-120	100	<b>3,00%</b>
Moules marinières	Frais	190	220	300	250	
Saumon four avec peau	Frais	50	70	100-120	100	<b>25,00%</b>
Saumon poêlée	Frais	50	70	100-120	100	<b>31,00%</b>
Saumon désarêté/dégraissé	Frais	50	70	100-120	100	<b>30,00%</b>
<b>Porc</b>						
Andouillette	Frais	50	70	100-120	100	<b>10,00%</b>
Chipolatas de 50g crue	Frais	1	2	2 à 3	2	<b>29,00%</b>
Côte échine avec os	Frais		80	100-120	140	<b>30,00%</b>
Côtes cuites, poitrine farcie	Frais	50	70	100-120	100	
Filet mignon, grillade	Frais	40	60	80-100	100	<b>20,00%</b>
Grillade de porc	Frais	40	60	80-100	100	<b>20,00%</b>
Jambon blanc	Frais	40	60	80-100	80	
Jambon fumé	Frais	40	60	80-100	80	<b>35,00%</b>
Jambonneau	Frais	40	60	80-100	80	<b>5,00%</b>
Palette	Frais	50	70	100-120	100	<b>35,00%</b>
Rôti filet	Frais	40	60	80-100	100	<b>48,00%</b>
Rôti échine	Frais	40	60	80-100	100	<b>35,00%</b>
Saucisse de Toulouse	Frais	50	70	1	100	<b>9,00%</b>
Sauté s/os	Frais	50	70	100-120	100	<b>35,00%</b>
<b>VEAU</b>						
Rôti	Frais	40	60	80-100	100	<b>20,00%</b>
Escalope	Frais	40	60	80-100	100	<b>25,00%</b>
Steak haché	Surgelé	50	70	100-120	100	<b>25,00%</b>
Sauté, blanquette	Frais	50	70	100-120	100	<b>34,00%</b>
Paupiette 140g	Frais	50	70	100-120	1	<b>21,60%</b>
<b>Volaille-lapin</b>						
Aiguillette de canard	Frais	40	60	80-100	80	<b>30,00%</b>
Beignet, nuggets (20g cru)	Surgelés	2	3	5	5	
Brochette	Surgelé	50	70	100-120	100	<b>25,00%</b>
Cordon bleu, filet pané 120g	Surgelé	50	70	100-120	100	
Cuisse de lapin	Frais	100	140	140-180	160	<b>22,00%</b>
Cuisse de poule	Frais	100	140	140-180	190	<b>25,00%</b>
Cuisse de poulet	Frais	100	140	140-180	190	<b>25,00%</b>
Gésiers de dinde	Frais	50	70	100-120	100	<b>28,00%</b>
Jambon de volaille	Frais	40	60	80-100	80	
Magret	Frais	40	60	80-100	1/3	<b>24,00%</b>
Paupiette	Frais	50	70	100-120	1	<b>25,00%</b>
Poulet	Frais	100	140	140-180	200	<b>20,00%</b>
Pintade	Frais	100	140	140-180	200	
Râble de lapin	Frais	100	140	140-180	160	<b>22,00%</b>
Rôti de dinde	s/vide	40	60	80-100	100	<b>33,00%</b>
Saucisse volaille 50g crue	Frais	1	2	2 à 3	2	<b>30,00%</b>
Sauté de dinde,	Frais	50	70	100-120	100	<b>25,00%</b>
Sauté de canard	Frais	50	70	100-120	100	<b>32,00%</b>
Sauté de lapin(s/os)	Frais	50	70	100-120	100	<b>25,00%</b>

**Facteurs de variation**

Des raisons multiples : qualité, gamme produits, cuisson, etc., peuvent faire varier le poids en plus ou en m

**Rendement des produits secs**

Diviser le poids du produit fini par le coefficient indiqué pour trouver le poids de produits secs à cuire.

Cuisine Centrale  
Équivalence poids final et poids initial en gramme suivant % de perte

Poids final	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	170	200	220	250
% Perte	Poids initial															
2	41	51	61	71	82	92	102	112	122	133	143	153	173	204	224	255
3	41	52	62	72	82	93	103	113	124	134	144	155	175	206	227	258
4	42	52	63	73	83	94	104	115	125	135	146	156	177	208	229	260
5	42	53	63	74	84	95	105	116	126	137	147	158	179	211	232	263
6	43	53	64	74	85	96	106	117	128	138	149	160	181	213	234	266
7	43	54	65	75	86	97	108	118	129	140	151	161	183	215	237	269
8	43	54	65	76	87	98	109	120	130	141	152	163	185	217	239	272
9	44	55	66	77	88	99	110	121	132	143	154	165	187	220	242	275
10	44	56	67	78	89	100	111	122	133	144	156	167	189	222	244	278
11	45	56	67	79	90	101	112	124	135	146	157	169	191	225	247	281
12	45	57	68	80	91	102	114	125	136	148	159	170	193	227	250	284
13	46	57	69	80	92	103	115	126	138	149	161	172	195	230	253	287
14	47	58	70	81	93	105	116	128	140	151	163	174	198	233	256	291
15	47	59	71	82	94	106	118	129	141	153	165	176	200	235	259	294
16	48	60	71	83	95	107	119	131	143	155	167	179	202	238	262	298
17	48	60	72	84	96	108	120	133	145	157	169	181	205	241	265	301
18	49	61	73	85	96	110	122	134	146	159	171	183	207	244	268	305
19	49	62	74	86	99	111	123	136	148	160	173	185	210	247	272	309
20	50	63	75	88	100	113	125	138	150	163	175	188	213	250	275	313
21	51	63	76	89	101	114	127	139	152	165	177	190	215	253	278	316
22	51	64	77	90	103	115	128	141	154	167	179	192	218	256	282	321
23	52	65	78	91	104	117	130	143	156	169	182	195	221	260	286	325
24	53	66	79	92	105	118	132	145	158	171	184	197	224	263	289	329
25	53	67	80	93	107	120	133	147	160	173	187	200	227	267	293	333
26	54	68	81	95	108	122	135	149	162	176	189	203	230	270	297	338
27	55	68	82	96	110	123	137	151	164	178	192	205	233	274	301	342
28	56	69	83	97	111	125	139	153	167	181	194	208	236	278	306	347
29	56	70	85	99	113	127	141	155	169	183	197	211	239	282	310	352
30	57	71	86	100	114	129	143	157	171	186	200	214	243	286	314	357
31	58	72	87	101	116	130	145	159	174	188	203	217	246	290	319	362
32	59	74	88	103	118	132	147	162	176	191	206	221	250	294	324	368
33	60	75	90	104	119	134	149	164	179	194	209	224	254	299	328	373
34	61	76	91	106	121	136	152	167	182	197	212	227	258	303	333	379
35	62	77	92	108	123	138	154	169	185	200	215	231	262	308	338	385
36	63	78	94	109	125	141	156	172	188	203	219	234	266	313	344	391
37	63	79	95	111	127	143	159	175	190	206	222	238	270	317	349	397
38	65	81	97	113	129	145	161	177	194	210	226	242	274	323	355	403
39	66	82	98	115	131	148	164	180	197	213	230	246	279	328	361	410
40	67	83	100	117	133	150	167	183	200	217	233	250	283	333	367	417
41	68	85	102	119	136	153	169	186	203	220	237	254	288	339	373	424
42	69	86	103	121	138	155	172	190	207	224	241	259	293	345	379	431
43	70	88	105	123	140	158	175	193	211	228	246	263	298	351	386	439
44	71	89	107	125	143	161	179	196	214	232	250	268	304	357	393	446
45	73	91	109	127	145	164	182	200	218	236	255	273	309	364	400	455
46	74	93	111	130	148	167	185	204	222	241	259	278	315	370	407	463
47	75	94	113	132	151	170	189	208	226	245	264	283	321	377	415	472
48	77	96	115	135	154	173	192	212	231	250	269	288	327	385	423	481
49	78	98	118	137	157	176	196	216	235	255	275	294	333	392	431	490
50	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	340	400	440	500

**Équivalence poids final et poids initial en gramme suivant coefficient de rendement**

Poids final	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	170	200	220	250
Coefficient	Poids initial															
2,7	15	19	22	26	30	33	37	41	44	48	52	56	63	74	81	93
2,8	14	18	21	25	29	32	36	39	43	46	50	54	61	71	79	89
2,9	14	17	21	24	28	31	34	38	41	45	48	52	59	69	76	86
3	13	17	20	23	27	30	33	37	40	43	47	50	57	67	73	83
3,1	13	16	19	23	26	29	32	35	39	42	45	48	55	65	71	81
3,2	13	16	19	22	25	28	31	34	38	41	44	47	53	63	69	78
3,3	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	52	61	67	76
3,4	12	15	18	21	24	26	29	32	35	38	41	44	50	59	65	74
3,5	11	14	17	20	23	26	29	31	34	37	40	43	49	57	63	71

## **PMN 08**

Classement des fiches produits et  
tableau récapitulatif des densités  
nutritionnelles

# LES FICHES PRODUITS

Elles sont classées : par lot  
par ordre alphabétique.

## **A / LES PRODUITS D'ÉPICERIE**

1. Condiments-épices
2. Conserves de viande et poisson
3. Conserves de légumes et de fruits
4. Farine et féculents
5. Biscuits et pâtisseries sèches
6. Huiles et vinaigre
7. Desserts
8. Sucre et produits sucrés
9. Boissons

## **B / LES PRODUITS BOF BEURRE-ŒUF-FROMAGES**

1. Fromages à la coupe
2. Fromages portion
3. Laitages et desserts lactés
4. Matières grasses
5. Ovo-produits

## **C / LES PRODUITS SURGELES**

1. Entrées pâtisseries
2. Viandes et poissons
3. Plats cuisinés
4. Garnitures
5. Desserts

## **D / LES VIANDES FRAICHES**

1. Viandes de boucherie
2. Volaille
3. Abats

## **E / LES CHARCUTERIES**

1. Viande de porc
2. Charcuterie

## **F / LES FRUITS ET LEGUMES FRAIS**

Les valeurs nutritionnelles sont regroupées à partir des éléments transmis par les fournisseurs. Dans le cas, où le fournisseur n'est pas en mesure de les fournir, ce sont les données de la table du CIQUAL 2012 [www.anses.fr/tableCIQUAL/](http://www.anses.fr/tableCIQUAL/) qui sont prises en compte.





## **PMN 09**

Classement des fiches recettes et  
matrice de fiche recette maison

# LES FICHES RECETTES

Elles sont classées :  
par composante du repas  
par ordre alphabétique.  
en fonction du critère le plus discriminant.

L'Astérisque \* signale qu'une fiche technique fournisseur existe pour l'ingrédient.

## A / LES ENTREES

1. Entrées contenant + de 15% de lipides
2. Entrée de crudités
3. Entrées ni limitées ni encouragées

Les entrées à base de fromage (+ de 100mg et + de 150mg de Ca/portion) sont repérées.

## B / LES PLATS PROTIDIQUES

- 1- Plats frits contenant + (>) de 15% de lipides
- 2- Plats dont le P/L est inférieur (<) ou = à 1
- 3- Plats de poisson contenant + de 70% de chair de poisson et avec un P/L > 2
- 4- Plats de viandes non hachées à base de bœuf, veau, agneau et abats de boucherie
- 5- Plats contenant - de 70% du grammage recommandé de denrée protidique
- 6- Plats ni limités, ni encouragés

Pour les plats complets, on précise le type de garniture (légumes ou féculents).

## C / LES GARNITURES

1. Garnitures de légumes
2. Garnitures de féculents

Les garnitures frites contenant + de 15% de lipides sont repérées.

## D / LES PRODUITS LAITIERS

1. Fromages contenant + de 150mg de Calcium/portion
2. Fromages contenant + de 100mg et - de 150mg
3. Fromages ni limités, ni encouragés
4. Laitages et desserts lactés contenant + de 100mg de calcium et - de 5g de lipides/portion
5. Laitages et desserts lactés ni limités ni encouragés

Les produits laitiers contenant + de 20g de GST (Glucides Simples Totaux) sont repérés.

## E / LES DESSERTS

1. Desserts contenant + de 15% de lipides

2. Desserts contenant - de 15% de lipides et + de 20g de GST (Glucides simples totaux) /portion
  3. Desserts de fruits crus (100% fruits sans sucre ajouté)
  4. Desserts ni limités, ni encouragés
- Les desserts contenant + de 100mg de calcium et - de 5g de lipides sont repérés.





Recette pour 100 couverts

Date **avr.-12**

N° de la fiche technique **25** Classe plan alimentaire **PLAT COMPLET A BASE D'ŒUF**

**Nom de la recette GRATIN DE PÂTES AUX ŒUFS DURS**

Ingédients	Nature	Unité commande	Grammages bruts		
			Maternelle	Élémentaire	Coll/Lycée
ŒUFS DURS	BOF	UNITÉ	100	150	200
MACARONI	Épicerie	KILO	3,0	4,0	5,0
EMMENTAL RÂPE	BOF	KILO	0,8	1,0	1,2
CRÈME FRAÎCHE	BOF	LITRE	0,3	0,4	0,5
BEURRE	BOF	KILO	0,125	0,15	0,2
OIGNONS	Frais	KILO	0,5	0,6	1
HUILE DE TOURNESOL	Épicerie	LITRE	0,12	0,15	0,15
FARINE	Épicerie	KILO	0,125	0,15	0,2
SEL	Épicerie	KILO	0,075	0,1	0,125
POIVRE	Épicerie	KILO	QSP	QSP	QSP

Grammage net assiette	Maternelle	Élémentaire	Coll/Lycée	Adulte
	180	230		295

**Principales étapes de fabrication**  
 Déconditionner et égoutter les œufs dans les plats gastros ajourés. Rincer à l'eau.  
 Détailler les oeufs en rondelles. Réserver au froid.  
**Confection de la sauce béchamel :**  
 Faire un roux. Réserver.  
 Dans un faitout : mettre le lait à bouillir. Lier avec le roux. Assaisonner. Ajouter la crème fraîche. Réserver.  
**Faites cuire les pâtes.**  
**Confectionner le gratin**  
 Disposer une couche de pâtes recouvrir d'œufs, de nouveau une couche pâtes.  
 Napper de béchamel. Parsemer de fromage râpé.  
 Faire gratiner au four à 180° pendant 5 à 8 minutes.

Valeur nutritionnelle	Précautions
<b>Critères du GEM RCN</b> Plat à base d'œuf cuisiné P/L<1 2 maxi/20 Garniture de féculents 10 sur 20 repas	Attention la cuisson des pâtes doit être assez courte, elles vont recuire de nouveau au four.

## **PMN 10**

Tableau représentant les points à  
vérifier pour valider  
les exigences réglementaires

### FICHE PRATIQUE PLAN DE MAITRISE NUTRITIONNELLE

#### Les mesures exigées par la réglementation : arrêté

Ce que disent les textes	Ce traduit en pratique par...	Mise en œuvre par l'établissement	Vérification de l'efficacité du système / Date
<b>Article 1</b> : les déjeuners et les dîners comprennent un plat principal, une garniture, un produit laitier et au choix, une entrée et/ou un dessert	Des menus qui peuvent se limiter à 4 composantes. Mais chaque menu doit être composé d'un produit laitier.	- - -	
<b>Article 1</b> la variété des repas est appréciée sur la base de la fréquence de présentation des plats servis au cours de 20 repas successifs. Voir annexe I	Les fréquences du GEM RCN sont reprises.	- - -	
<b>Article 1</b> : La taille des portions servies doit être adaptée au type de plat et à chaque classe d'âge Voir annexe II pour les produits prêts à consommer préparés par des fournisseurs extérieurs	Les grammages recommandés du GEM RCN restent un repère pour les recettes « maison » Les grammages obligatoires concernent les préparations achetées et limitées en fréquence du fait de leur richesse en sucre, en graisse.	- - - -	
<b>Article 2</b> l'eau est à disposition sans restriction.	Les enfants peuvent facilement se resservir, pichets d'eau ou fontaines accessibles	- - -	
<b>Article 2</b> Le sel et les sauces (mayonnaise, vinaigrette, ketchup) ne sont pas en libre accès et sont servis en fonction du plat	On entend par libre –accès, la mise à disposition des assaisonnements sans surveillance d'un adulte, par exemple : une table des épices dressée en salle à manger.	- - -	

---

Récapitulatif des points à vérifier

 Cuisine Centrale / Etablissement	PMN.10	Révision/indice : 0 Date : 08/2012	Page 1 sur 2
	<b>TABLEAU REPRESENTANT LES POINTS A VERIFIER POUR VALIDER LES EXIGENCES REGLEMENTAIRES</b>		

Ce que disent les textes	Ce traduit en pratique par...	Mise en œuvre par l'établissement	Vérification de l'efficacité du système / Date
<b>Article 2</b> : Le pain doit être disponible en libre accès	Les enfants peuvent se resservir de pain, corbeille mise à disposition en tant que de besoin, ou possibilité en self de revenir se servir. Le pain permet à chacun d'ajuster ses consommations à son appétit.	- - -	
<b>Article 3</b> : L'arrêté entre en vigueur à compter du 1 <sup>er</sup> septembre 2012 pour les services de restauration scolaire servant moins de 80 couverts par jour en moyenne sur l'année	Un délai qui permet aux petites structures de se familiariser avec les exigences. Le dispositif BMPC développé en partenariat entre les CNFPT et les DRAAF propose des sessions de formation ciblées pour ces petites structures.	- - -	

### Les mesures exigées par la loi : décret

Ce que disent les textes	Ce traduit en pratique par...	Mise en œuvre par l'établissement	Vérification de l'efficacité du système / Date
<b>Article 1</b> : Les gestionnaires des restaurants tiennent à jour un registre sur lequel sont conservés sur les 3 derniers mois, les documents attestant de la composition des repas.	On archive sur les 3 derniers mois : les menus, les fiches techniques des produits achetés.		
<b>Article 1</b> Les produits de saison entrant dans la composition des repas doivent être identifiés	On entend par produit de saison, les végétaux fruits et légumes de saison, achetés frais entrant dans la composition des recettes.		

Récapitulatif des points à vérifier



**TABLEAU REPRESENTANT LES POINTS A VERIFIER POUR  
VALIDER LES EXIGENCES REGLEMENTAIRES**

---

Récapitulatif des points à vérifier

## **PMN 11**

Tableau d'analyse des fréquences  
des 15 critères GEM RCN

## **PMN 11 bis**

Tableau précisant le classement des  
recettes par critère GEM RCN

FRÉQUENCES EXIGÉES DE SERVICE DES PLATS POUR LES REPAS DES ENFANTS SCOLARISÉS								
Période du	au	(au moins 20 repas )	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence exigée
								4/20 maxi
								10/20 mini
								4/20 maxi
								2/20 maxi
								4/20 mini
								4/20 mini
								3/20 maxi
								10 sur 20
								10 sur 20
								8/20 mini
								4/20 mini
								6/20 mini
								3 /20 maxi
								4/20 maxi
								8/20 mini

Période étudiée de 20 menus successifs:





# **PMN 12**

## L'audit nutrition interne

<b>AUDIT NUTRITIONNEL DE L'ETABLISSEMENT / OFFRE SANS CHOIX</b>					
L'audit nutritionnel de la structure est réalisé tous les....., par.....					
<b>Auditeur :</b>					
<b>Date de l'audit :</b>					
<b>Engagements</b>	<b>Plan alimentaire</b>	<b>Cuisine</b>	<b>Satellite</b>	<b>S / NS</b>	<b>OBSERVATIONS / COMMENTAIRES</b>
1	Présence du plan alimentaire				
1	Plan alimentaire établi sur 20 jours successifs				
1	Présence d'un produit laitier à chaque repas				
1	Présence d'un plat protéidique et d'une garniture à chaque repas				
1	Plan alimentaire conforme aux exigences de fréquences des plats				
	<b>Menus</b>	<b>Cuisine</b>	<b>Satellite</b>	<b>S / NS</b>	<b>OBSERVATIONS / COMMENTAIRES</b>
1	Menu établi sur 20 jours scolaires successifs				
1	Tableau d'analyse des fréquences (PMN 11 et/ou 11 bis) joint aux menus				
1	Dénomination des produits laitiers explicite				
7	Menus affichés à la vue des convives				
7	Informations sur les changements de menus affichées à la vue des convives				
7	Si changement de menus, remplacement d'un plat par un plat de même valeur nutritionnelle				
8	Indication des fruits et légumes de saison sur les menus				
8	Communication pédagogique sur les produits de saison				
	<b>Produits</b>	<b>Cuisine</b>	<b>Satellite</b>	<b>S / NS</b>	<b>OBSERVATIONS / COMMENTAIRES</b>
4	Utilisation quantifiée du sel				
5	Diversité dans le choix des matières grasses				
5	Maîtrise des apports de matières grasses				
6	Maîtrise des apports de sucre simple ajouté				

<b>AUDIT NUTRITIONNEL DE L'ETABLISSEMENT / OFFRE SANS CHOIX</b>				
<b>L'audit nutritionnel de la structure est réalisé tous les....., par.....</b>				
<b>Auditeur :</b>				
<b>Date de l'audit :</b>				
9	Respect des grammages exigés pour les produits prêts à consommer			
9	Présence de fiche de non-conformité			
9	Présence des fiches de dérogation pour les grammages non respectés			
10	Affichage des grammages recommandés dans la cuisine			
10	Respect des grammages recommandés pour les recettes "maisons"			
	<b>Repas</b>	<b>Cuisine</b>	<b>Satellite</b>	<b>S / NS</b>
2	Pain en libre accès			
3	Eau à volonté			
4	Sauce et sel en accès surveillé			
				<b>OBSERVATIONS / COMMENTAIRES</b>

<b>AUDIT NUTRITIONNEL DE L'ETABLISSEMENT / OFFRE SANS CHOIX</b>				
<b>L'audit nutritionnel de la structure est réalisé tous les....., par.....</b>				
<b>Auditeur :</b>				
<b>Date de l'audit :</b>				
<b>Démarche qualité</b>	<b>Cuisine</b>	<b>Satellite</b>	<b>S / NS</b>	<b>OBSERVATIONS / COMMENTAIRES</b>
9 Non conformités produits prises en compte lors du choix des fournisseurs				
11 Archivage des documents sur au moins 3 mois				
11 Liste des fournisseurs mise à jour				
11 Organigramme mis à jour				
11 Présence des Fiches Techniques				
11 Présence des Fiches Recette				
11 Fiche PMN 10 Points à surveiller réalisée à la fréquence définie				
12 Organisation de formation ciblant le personnel encadrant le service				
12 Organisation de formation pour le personnel de cuisine				
12 Présence d'une communication en direction des convives				
12 Présence d'une communication en direction des familles				
12 Satisfaction des convives prise en compte				
<b>Test en direct</b>	<b>Cuisine</b>	<b>Satellite</b>	<b>S / NS</b>	<b>OBSERVATIONS / COMMENTAIRES</b>
Peser une assiette remise à un convive				Poids net assiette constaté : Poids net assiette recommandé : Conformité :
Portion de fromages				Portion constatée : Portion exigée : Conformité :

<b>AUDIT NUTRITIONNEL DE L'ETABLISSEMENT / OFFRE SANS CHOIX</b>			
L'audit nutritionnel de la structure est réalisé tous les....., par.....			
<b>Auditeur :</b>			
<b>Date de l'audit :</b>			
Achats de pain			Quantité de pain commandée: Nombre de couverts servis : Portion de pain/convive

<b>CONCLUSIONS</b>



**AUDIT NUTRITIONNEL DE L'ETABLISSEMENT / OFFRE AVEC CHOIX**

L'audit nutritionnel de la structure est réalisé tous les.....,  
par.....

**Auditeur :**

**Date de l'audit :**

5  
5  
6  
9  
9  
9  
10  
10

Diversité dans le choix des matières grasses				
Maîtrise des apports de matières grasses				
Maîtrise des apports de sucre simple ajouté				
Respect des grammages exigés pour les produits prêts à consommer				
Présence de fiche de non-conformité				
Présence des fiches de dérogation pour les grammages non respectés				
Affichage des grammages recommandés dans la cuisine				
Respect des grammages recommandés pour les recettes "maisons"				

**AUDIT NUTRITIONNEL DE L'ETABLISSEMENT / OFFRE AVEC CHOIX**

L'audit nutritionnel de la structure est réalisé tous les.....,  
par.....

**Auditeur :**

**Date de l'audit :**

2  
3  
4  
9  
11  
11  
11  
11  
12  
12  
12  
12

<b>Repas</b>	<b>Cuisine</b>	<b>Satellite</b>	<b>S / NS</b>	<b>PROPOSITIONS / COMMENTAIRES</b>
Pain en libre accès				
Eau à volonté				
Sauce et sel en accès surveillé				
<b>Démarche qualité</b>	<b>Cuisine</b>	<b>Satellite</b>	<b>S / NS</b>	<b>PROPOSITIONS / COMMENTAIRES</b>
Non conformités produits prises en compte lors du choix des fournisseurs				
Archivage des documents sur au moins 3 mois				
Liste des fournisseurs mise à jour				
Organigramme mis à jour				
Présence des Fiches Techniques				
Présence des Fiches Recette				
Fiche PMN 10 Points à surveiller réalisée à la fréquence définie				
Organisation de formation ciblant le personnel encadrant le service				
Organisation de formation pour le personnel de cuisine				
Présence d'une communication en direction des convives				
Présence d'une communication en direction des familles				
Satisfaction des convives prise en compte				
<b>Test en direct</b>	<b>Cuisine</b>	<b>Satellite</b>	<b>S / NS</b>	<b>PROPOSITIONS / COMMENTAIRES</b>
Peser une assiette remise à un convive				Poids net assiette constaté : Poids net assiette recommandé : Conformité :

**AUDIT NUTRITIONNEL DE L'ETABLISSEMENT / OFFRE AVEC CHOIX**

L'audit nutritionnel de la structure est réalisé tous les.....,  
par.....

**Auditeur :**

**Date de l'audit :**

Portion de fromages				Portion constatée : Portion exigée : Conformité :
Achats de pain				Quantité de pain commandée: Nombre de couverts servis : Portion de pain/convive

**CONCLUSIONS**