

ANNEXE 2 : Populations en métropole, grammages des portions d'aliments

Annexe 2.1 : Populations en métropole, grammages des portions d'aliments pour les nourrissons et les jeunes enfants en établissement d'accueil ou de soins de la petite enfance

Les grammages qui suivent sont adaptés à chaque classe d'âge. Ils sont nécessaires mais aussi suffisants, et ne doivent donc pas être systématiquement abondés.

REPAS PRINCIPAUX

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Bébés (8-9 mois à 12 mois)	Moyens (12 mois à 15-18 mois)	Grands (15-18 mois à 3 ans)
PAIN		10	20
CRUDITÉS sans assaisonnement		*	
Avocat			30
Carottes, céleri et autres racines râpées			40
Choux rouges et choux blanc émincé			30
Concombre			40
Endive			20
Melon, Pastèque			80
Pamplemousse à l'unité (ou segments en grammes)			1/4
Radis			20
Salade verte			20
Tomate			40
Salade composée à base de crudités			40
Champignons crus			30
Fenouil			30
CUIDITES sans assaisonnement		*	
Potage à base de légumes (en litres)			1/8
Artichaut entier (à l'unité)			30
Fond d'artichaut			30
Asperges			30
Betteraves			30
Céleri			30
Champignons			30
Choux-fleurs			30
Cœurs de palmier			30
Fenouil			30
Haricots verts			30
Poireaux (blancs de poireaux)			30
Salade composée à base de légumes cuits			30
Soja (germes de haricots mungo)			30
ENTRÉES DE FÉCULENTS (Salades composées à base de pommes de terre, blé, riz, semoule ou pâtes)			30
ENTREES PROTIDIQUES DIVERSES			
Œuf dur (à l'unité)			15
Maquereau, sardines, thon au naturel			15
Jambon blanc			15

*Possibilité de proposer des entrées de crudités ou de cuidités aux moyens en fonction de leur capacité masticatoire à hauteur de 30 g pour les crudités et les cuidités et 50 g pour le melon et la pastèque.

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Bébés (8-9 mois à 12 mois)	Moyens (12 mois à 15-18 mois)	Grands (15-18 mois à 3 ans)
VIANDES SANS SAUCE			
BŒUF			
Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf	10 à 20	20	30
Rôti de bœuf, steak	10 à 20	20	30
Steak haché de bœuf, viande hachée de bœuf	10 à 20	20	30
VEAU			
Sauté de veau ou blanquette (sans os)	10 à 20	20	30
Escalope de veau, rôti de veau	10 à 20	20	30
Steak haché de veau, viande hachée de veau	10 à 20	20	30
AGNEAU-MOUTON			
Gigot	10 à 20	20	30
Sauté (sans os)	10 à 20	20	30
PORC			
Rôti de porc, grillade (sans os)	10 à 20	20	30
Sauté (sans os)	10 à 20	20	30
Jambon DD, palette de porc	10 à 20	20	30
VOLAILLE-LAPIN			
Rôti, escalope et aiguillettes de volaille, blanc de poulet	10 à 20	20	30
Sauté et émincé de volaille	10 à 20	20	30
Jambon de volaille	10 à 20	20	30
Cuisse, haut de cuisse, pilon de volaille (avec os)	10 à 20	20	30
Sauté et émincé de lapin (sans os)	10 à 20	20	30
OEUFS (plat principal)			
Œufs durs (à l'unité)	1/4	1/4	1/2
Omelette	10 à 20	20	30
POISSONS (Sans sauce)			
Poissons non enrobés sans arêtes (filets, rôtis, steaks, brochettes, cubes)	10 à 20	20	30
PLATS COMPOSES* (recettes dont la composition devra être adaptée au public des jeunes enfants)			
Hachis parmentier, brandade de poisson, lasagne, paella, moussaka,...)			30**
Préparations pâtisseries (crêpes garnies, quiches, tartes salées, pizza,...) ou quenelle			60 + 90 ***
LEGUMES CUITS			
			120
FÉCULENTS CUITS			
Riz – Pâtes – Pommes de terre			120
Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée			150
Frites			120
Légumes secs			120
Purée de légumes (légumes et pomme de terre) pour les enfants mangeant mixé)	200	200	150
MATIERE GRASSE ajoutée dans le repas			
Concerné l'assaisonnement de l'entrée et du plat principal	5	5 à 10	10

* fabriquées sur place ou produites spécifiquement pour des établissements d'accueil ou de soins de la petite enfance

** denrée protidique + garniture selon grammages « garniture »

*** de garniture de légumes

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Bébés (8-9 mois à 12 mois)	Moyens (12 mois à 15-18 mois)	Grands (15-18 mois à 3 ans)
FROMAGES		16 à 20	16 à 20
LAITAGES			
Fromage blanc, fromages frais (autres que le petit suisse et les fromages frais de type suisse)		90 à 100	90 à 100
Yaourts et laits fermentés		100 à 125	100 à 125
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse		50 à 60	50 à 60
Lait infantile ou équivalent (en ml)	100 à 125	100 à 125	100 à 125
DESSERTS			
Desserts lactés			90 à 125
Mousse (en cl)			10 à 12
Fruits crus	80 à 100	80 à 100	80 à 100
Fruits cuits	80 à 100	80 à 100	80 à 100
Fruits secs		15	15
Pâtisseries fraîches ou surgelées, à base de pâte à choux, en portions ou à découper		20	20 à 30
Pâtisseries fraîches, surgelées, ou déshydratées, en portions, à découper en portions ou à reconstituer		30 à 35	35 à 45
Pâtisserie sèche emballée (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)		10 à 20	10 à 20
Glaces et sorbets (ml)		40 à 50	40 à 50
Desserts contenant plus de 60 % de fruits			40 à 80

PETIT DEJEUNER OU GOUTER

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Bébés (8-9 à 12 mois)	Moyens (12 à 15-18 mois)	Grands (15-18 mois à 3 ans)
Lait infantile ou équivalent (en ml)	200 à 250	200 à 250	200 à 250
Yaourt et autres laits fermentés		100 à 125	100 à 125
Fromage blanc		90 à 100	90 à 100
Petit suisse ou fromage frais type suisse		50 à 60	50 à 60
Fromage		16 à 20	16 à 20
Lait entier			150
Pain /Céréales « type petit déjeuner »		10 à 20	30 à 40
Céréales infantiles	10 à 20	10 à 20	30
Pâtisserie sèche		15	20 à 30
Pâtisserie type 4/4		20 à 30	30 à 40
Fruit cru ou cuit	80 à 100	80 à 100	80 à 100
Fruits secs		15	15
Beurre		5	5
Confiture, chocolat		10	15

Annexe 2.2 : Populations en métropole, grammages des portions d'aliments pour les enfants scolarisés, adolescents et adultes

Les grammages qui suivent sont adaptés à chaque classe d'âge. Ils sont nécessaires mais aussi suffisants et ne doivent donc pas être systématiquement abondés.

Pour les enfants en maternelle et en classe élémentaire, prévoir des grammages spécifiques pour les dîners, les besoins en nutriments n'étant pas ceux des déjeuners (moins d'aliments protidiques, plus de légumes, céréale, produit laitier et fruit).

REPAS PRINCIPAUX

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes
PAIN	30	40	50 à 100
CRUDITÉS sans assaisonnement			
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 (ou segments en grammes)	1/2	1/2	1/2
Radis	30	50	80 à 100
Salade verte	25	30	40 à 60
Tomate	60	80	100 à 120
Salade composée à base de crudités	40	60	80 à 100
Champignons crus	40	60	80 à 100
Fenouil	40	60	80 à 100
CUIDITES sans assaisonnement			
Potage à base de légumes (en litres)	1/8	1/6	1/4
Artichaut entier (à l'unité)	1/2	1/2	1
Fond d'artichaut	50	70	80 à 100
Asperges	50	70	80 à 100
Betteraves	50	70	90 à 120
Céleri	50	70	90 à 120
Champignons	50	70	100 à 120
Choux-fleurs	50	70	90 à 120
Cœurs de palmier	40	60	80 à 100
Fenouil	40	60	80 à 100
Haricots verts	50	70	90 à 120
Poireaux (blancs de poireaux)	50	70	90 à 120
Salade composée à base de légumes cuits	50	70	90 à 120
Soja (germes de haricots mungo)	50	70	90 à 120
Terrine de légumes	30	30	30 à 50
ENTRÉES DE FÉCULENTS (Salades composées à base de pommes de terre, blé, riz, semoule ou pâtes)	60	80	100 à 150

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes
ENTREES PROTIDIQUES DIVERSES			
Œuf dur (à l'unité)	1/2	1	1 à 1,5
Hareng	30	40	40 à 60
Maquereau	30	30	40 à 50
Sardines (à l'unité)	1	1	2
Thon au naturel	30	30	40 à 50
Surimi	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
ENTREES DE PREPARATIONS PATISSIERES SALEES			
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
ASSAISONNEMENT HORS D'ŒUVRE (poids de la matière grasse)	5	7	8*
VIANDES SANS SAUCE			
BŒUF			
Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf	50	70	100 à 120
Rôti de bœuf, steak	40	60	80 à 100
Steak haché de bœuf, 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
VEAU			
Sauté de veau ou blanquette (sans os)	50	70	100 à 120
Escalope de veau, rôti de veau	40	60	80 à 100
Steak haché de veau, viande hachée de veau	50	70	80 à 100
Hamburger de veau, Rissolette de veau, Préparation de viande de veau hachée	50	70	100
Paupiette de veau	50	70	100 à 120
AGNEAU-MOUTON			
Gigot	40	60	80 à 100
Sauté (sans os)	50	70	100 à 120
Côte d'agneau avec os	50	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

*10 g pour le milieu carcéral

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes
PORC			
Rôti de porc, grillade (sans os)	40	60	80 à 100
Sauté (sans os)	50	70	100 à 120
Côte de porc (avec os)		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
VOLAILLE-LAPIN			
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)	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
ABATS			
Foie, langue, rognons, boudin	50	70	100 à 120
Tripes avec sauce	50	70	100 à 200
OEUFS (plat principal)			
Œufs durs (à l'unité)	1	2	2 à 3
Omelette	60	90	90 à 130
POISSONS (Sans sauce)			
Poissons non enrobés sans arêtes (filets, rôtis, steaks, brochettes, cubes)	50	70	100 à 120
Brochettes de poisson	50	70	100 à 120
Darne			120 à 140
Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes, ...)	50	70	100 à 120
Poissons entiers			150 à 170
PLATS COMPOSES			
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

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes
Préparations pâtisseries (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches, autres préparations pâtisseries) servies en plat principal	100	150	200
Quenelle	60	80	120 à 160
LEGUMES CUIITS	100	100	150
FÉCULENTS CUIITS			
Riz – Pâtes – Pommes de terre	120	170	200 à 250
Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée	150	200	250
Frites	120	170	200 à 250
Chips	30	30	60
Légumes secs	120	170	200 à 250
SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, ...) Poids de la matière grasse	5	7	8
FROMAGES	16 à 20	16 à 30	16 à 40*
LAITAGES			
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 à 125	100 à 125	100 à 125
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	50 à 60	50 à 60	50 à 60
Lait demi-écrémé en ml des menus 4 composantes	125	125	250**
DESSERTS			
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 à 45	20 à 45	40 à 60
Pâtisseries fraîches, surgelées, ou déshydratées, en portions, à découper en portions ou à reconstituer	40 à 60	40 à 60	60 à 80
Pâtisserie sèche emballée (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	20 à 30	20 à 30	30 à 50
Biscuits d'accompagnement	15	15	20
Glaces et sorbets (ml)	50 à 70	50 à 100	50 à 120 pour les adolescents 50 à 150 pour les adultes
Desserts contenant plus de 60 % de fruits	80 à 100	80 à 100	80 à 100

*30 g pour le milieu carcéral

**adolescents uniquement

PETIT DEJEUNER, GOUTER, COLLATION

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes
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 à 60	40 à 60	60 à 80
Confiture, chocolat, miel, crème de marron, nougat, pâte de fruit	20	20	30
Fruits crus ou cuits	100	100	100 à 150
Fruits secs	20	20	30
Lait demi écrémé du petit déjeuner (en ml)	200	200	250
Lait demi écrémé du goûter (en ml)	125	125	250
Jus de fruits pur jus, sans sucre ajouté (en ml)	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

Annexe 2.3 : Populations en métropole, grammages des portions d'aliments pour les personnes âgées en institution ou structure de soins et en cas de portage à domicile

Les grammages qui suivent sont adaptés à chaque classe d'âge. Ils sont nécessaires mais aussi suffisants et ne doivent donc pas être systématiquement abondés.

REPAS PRINCIPAUX

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Déjeuner personnes âgées	Dîner personnes âgées
PAIN	50	50
CRUDITÉS sans assaisonnement		
Avocat	80	80
Carottes, céleri et autres racines râpées	70	70
Choux rouges et choux blanc émincé	70	70
Concombre	90	90
Endive	70	70
Melon, Pastèque	150	150
Pamplemousse à l'unité (ou segments en grammes)	1/2 (ou 80)	1/2 (ou 80)
Radis	60	60
Salade verte	30	30
Tomate	80	80
Salade composée à base de crudités	80	80
Champignons crus	80	80
Fenouil	70	70
CUIDITES sans assaisonnement		
Potage à base de légumes (en litres)	250 ml	250 ml
Artichaut entier (à l'unité)	1	1
Fond d'artichaut	80	80
Asperges	80	80
Betteraves	80	80
Céleri	80	80
Champignons	80	80
Choux-fleurs	80	80
Cœurs de palmier	70	70
Fenouil	70	70
Haricots verts	80	80
Poireaux (blancs de poireaux)	80	80
Salade composée à base de légumes cuits	80	80
Soja (germes de haricots mungo)	70	70
Terrine de légumes	30	30
ENTRÉES DE FÉCULENTS (Salades composées à base de pommes de terre, blé, riz, semoule ou pâtes)	100	100

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Déjeuner personnes âgées	Dîner personnes âgées
ENTREES PROTIDIQUES DIVERSES		
Œuf dur (à l'unité)	1	1
Hareng	50	50
Maquereau	50	50
Sardines (à l'unité)	2	2
Thon au naturel	50	50
Jambon cru de pays	50	50
Jambon blanc	50	50
Pâté, terrine, mousse	50	50
Pâté en croûte	65	65
Rillettes	50	50
Salami – Saucisson – Mortadelle	50	50
ENTREES DE PREPARATIONS PATISSIERES SALEES		
Nems	50	50
Crêpes	50	50
Friand, feuilleté	80 à 120	55 à 70
Pizza	70	70
Tarte salée	70	70
ASSAISONNEMENT HORS D'ŒUVRE (poids de la matière grasse)	8	8
VIANDES SANS SAUCE		
BŒUF		
Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf	100	70
Rôti de bœuf, steak	80	60
Steak haché de bœuf, viande hachée de bœuf	100	70
Hamburger de bœuf, autre préparation de viande de bœuf hachée	100	70
Boulettes de bœuf, ou d'autre viande, de 30g pièce crues (à l'unité)	4	3
VEAU		
Sauté de veau ou blanquette (sans os)	100	70
Escalope de veau, rôti de veau	80	60
Steak haché de veau, viande hachée de veau	100	70
Hamburger de veau, Rissollette de veau, Préparation de viande de veau hachée	100	70
Paupiette de veau	100	70
AGNEAU-MOUTON		
Gigot	80	60
Sauté (sans os)	100	70
Côte d'agneau avec os	100	70
Boulettes d'agneau-mouton de 30g pièce crues (à l'unité)	4	3
Merguez de 50 g pièce crues (à l'unité)	2	2
PORC		
Rôti de porc, grillade (sans os)	80	60
Sauté (sans os)	100	70
Côte de porc (avec os)	100	70
Jambon DD, palette de porc	80	70
Andouillettes	100	70
Saucisse de porc de 50 g pièce crue (à l'unité)	2	2

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Déjeuner personnes âgées	Dîner personnes âgées
VOLAILLE-LAPIN		
Rôti, escalope et aiguillettes de volaille, blanc de poulet	80	60
Sauté et émincé de volaille	100	70
Jambon de volaille	80	60
Cordon bleu ou pané façon cordon bleu	100	70
Cuisse, haut de cuisse, pilon de volaille (avec os)	140	100
Brochette	100	70
Paupiette de volaille	100	70
Fingers, beignets, nuggets de 20 g pièce cuits	5	3
Escalope panée de volaille ou autre viande	100	70
Cuisse ou demi-cuisse de lapin (avec os)	140	100
Sauté et émincé de lapin (sans os)	100	70
Paupiette de lapin	100	70
Saucisse de volaille de 50g pièce crue (à l'unité)	2	2
ABATS		
Foie, langue, rognons, boudin	100	70
Tripes avec sauce	100 à 200	140
OEUFS (plat principal)		
Œufs durs (à l'unité)	2	1,5
Omelette	90	60
POISSONS (Sans sauce)		
Poissons non enrobés sans arêtes (filets, rôtis, steaks, brochettes, cubes)	100	70
Brochettes de poisson	100	70
Darne	120	80
Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes, ...)	100	70
Poissons entiers	150	110
PLATS COMPOSES		
Poids recommandé de la denrée protidique du plat composé (choucroute, paëlla, hachis parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, autres plats composés)	100	70
Poids de la portion de plat, comprenant denrée protidique, garniture et sauce (hachis parmentier, brandade, raviolis, cannellonis, lasagnes, choucroute, paëlla, légumes farcis, autres plats composés ...)	250	175
Préparations pâtisseries (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches, autres préparations pâtisseries) servies en plat principal	150	150
Quenelle	120	80
LEGUMES CUIITS		
FÉCULENTS CUIITS		
Riz – Pâtes – Pommes de terre	200	150
Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée	230	180
Frites	200	150
Chips	30	30
Légumes secs	200	150
SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, ...) Poids de la matière grasse	8	8

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Déjeuner personnes âgées	Dîner personnes âgées
FROMAGES	16 à 40	16 à 40
LAITAGES		
Fromage blanc, fromages frais (autres que le petit suisse et les fromages frais de type suisse)	100 à 120	100 à 120
Yaourt et autres laits fermentés	100-125	100-125
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	100 à 120	100 à 120
DESSERTS		
Desserts lactés	90 à 125	90 à 125
Mousse (en cl)	10 à 12	10 à 12
Fruits crus	80 mini	80 mini
Fruits cuits	80 mini	80 mini
Fruits secs	30	30
Pâtisseries fraîches ou surgelées, à base de pâte à choux, en portions ou à découper	40-60	40-60
Pâtisseries fraîches, surgelées, ou déshydratées, en portions, à découper en portions ou à reconstituer	60-80	60-80
Pâtisserie sèche emballée (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	30-50	30-50
Biscuits d'accompagnement	20	20
Glaces et sorbets (ml)	50 à 150	50 à 150
Desserts contenant plus de 60 % de fruits	80 à 100	80 à 100

PETIT DEJEUNER

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Personnes âgées
Boisson lactée (en ml)	250 dont au moins 150 de lait
Autres boissons (café, thé,...) (en ml)	250
Jus de fruits riche en vitamine C ou jus d'agrumes à teneur garantie en vitamine C (en ml)	150
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125
Fromage blanc	100
Fromage	30 à 40
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	100 à 120
Pain	50 mini
Biscottes	4
Céréales	30 à 50
Beurre	16 à 20
Confiture ou miel	30
Fruits crus ou cuits	80 mini
Fruits secs	30

COLLATION

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Personnes âgées
Boisson (en ml)	150
Boisson lactée (en ml)	Au moins 100 ml de lait
Jus de fruits riche en vitamine C ou jus d'agrumes à teneur garantie en vitamine C (en ml)	150
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125
Fromage blanc	100
Fromage	16 à 20
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	30 à 60
Desserts lactés	90 à 25
Pain	20 à 30
Pâtisserie, biscuits	30 à 60
Fruits crus ou cuits	80 minimum
Pâtes de fruits, fruits secs	30

ANNEXE 3 : Populations en outre-mer, grammages des portions d'aliments

Les grammages qui suivent sont adaptés à chaque classe d'âge. Ils sont nécessaires mais aussi suffisants et ne doivent donc pas être systématiquement abondés. Pour les enfants en maternelle et en classe élémentaire, prévoir des grammages spécifiques pour les dîners, les besoins en nutriments n'étant pas ceux des déjeuners (moins d'aliments protidiques, plus de légumes, céréale, produit laitier et fruit).

REPAS PRINCIPAUX

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
PAIN	10	20	30	40	50 à 100	50	50
CRUDITÉS sans assaisonnement							
Avocat	20 (1)	30	50	70	80 à 100	80	80
Carottes, céleri et autres racines râpées	40 (1)	40	50	70	90 à 120	70	70
Choux rouges et choux blanc émincé	30 (1)	30	40	60	80 à 100	80	80
Concombre	40 (1)	40	60	80	90 à 100	90	90
Cristophines râpées	40 (1)	40	40 à 50	50 à 70	80 à 120	70	70
Melon, Pastèque	80 (1)	80	120	150	150 à 200	150	150
Giraumon râpé	40 (1)	40	50	70	90 à 120	70	70
Pamplemousse (à l'unité)	¼ (1)	1/4	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
Papaye verte râpée	40 (1)	40 à 50	50 à 60	70 à 80	80 à 120	70 à 80	70 à 80
Radis	20 (1)	20	40	60	80 à 100	80	80
Salade verte			25	30	40 à 60	30	30
Tomate	40 (1)	40	60	80	100 à 120	80	80
Salade composée à base de crudités	40 (1)	40	40	60	80 à 100	80	80

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
CUIDITES sans assaisonnement							
Potage à base de légumes dont calalou (en litres)	1/8 (1)	1/8	1/8	1/6	1/4	1/4	1/4
Artichaut entier (à l'unité)	1/2 (1)	1/2	1/2	1/2	1	1	1
Achards de légumes			50	60	70	60	60
Betteraves	30 (1)	30	50	70	90 à 120	80	80
Papaye	30 (1)	30	50	70	100	80	80
Gombos cuits	30 (1)	30	50	70	100	80	80
Céleri	30 (1)	30	50	70	90 à 120	80	80
Champignons	30 (1)	30	50	70	100 à 120	80	80
Choux-fleurs	30 (1)	30	50	70	90 à 120	80	80
Cœurs de palmier	30 (1)	30	40	60	80 à 100	70	70
Haricots verts	30 (1)	30	50	70	90 à 120	80	80
Poireaux (blancs de poireaux)	30 (1)	30	50	70	90 à 120	80	80
Salade composée à base de légumes cuits	30 (1)	30	50	70	90 à 120	80	80
Soja (germes de haricots mungo)	30 (1)	30	50	70	90 à 120	70	70
Terrine de légumes			30	30	30 à 50	30	30
ENTRÉES DE FÉCULENTS (Salades composées à base de pommes de terre, blé, riz, semoule ou pâtes)	30 (1)	30	60	80	100 à 150	100	100

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
ENTREES PROTIDIQUES DIVERSES							
Œuf dur (à l'unité)		1/4	1/2	1	1 à 1,5	1	1
Hareng/garniture				40	40 à 60	60	60
Maquereau, thon au naturel, autre poisson		15	30	30	40 à 50	50	50
Sardines (à l'unité)		1/2	1	1	2	2	2
Jambon cru de pays			20	30	40 à 50	50	50
Jambon blanc		15	30	40	50	50	50
Pâté, terrine, mousse			30	30	30 à 50	50	50
Pâté en croûte			45	45	65	65	65
Rillettes			30	30	30 à 50	50	50
Salami – Saucisson – Mortadelle			30	30	40 à 50	50	50
Chiquetaille de morue		15	30	30	40 à 50	50	50
Boudin			30	30	40 à 50	50	50
ENTREES DE PREPARATIONS PATISSIERES SALEES							
Accras			50	50	100	50	50
Nems			50	50	100	50	50
Crêpes			50	50	100	50	50
Friand, feuilleté			55 à 70	55 à 70	80 à 120	80 à 120	55 à 70
Pizza			70	70	90	70	70
Samoussas			20	40	40	30	30
Tarte salée			70	70	90	70	70
ASSAISONNEMENT HORS D'ŒUVRE (poids de la matière grasse)	3 (1)	5	5	7	8	8	8

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
VIANDES SANS SAUCE							
BŒUF (10)							
Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf, ragoût	20	30	50	70	100 à 120	100	70
Rôti de bœuf, steak	20	30	40	60	80 à 100	80	60
Steak haché de bœuf, viande hachée de bœuf	20	30	50	70	100	100	70
Hamburger de bœuf, autre préparation de viande de bœuf hachée			50	70	100	100	70
Boulettes de bœuf, ou d'autre viande, de 30g pièce crues (à l'unité)			2	3	4 à 5	4	3
VEAU (10)							
Sauté de veau ou blanquette, ragoût (sans os)	20	30	50	70	100 à 120	100	70
Escalope de veau, rôti de veau	20	30	40	60	80 à 100	80	60
Steak haché de veau, viande hachée de veau	20	30	50	70	80 à 100	100	70
Hamburger de veau, rissolette de veau, préparation de viande de veau hachée			50	70	100	100	70
Paupiette de veau			50	70	100 à 120	100	70

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
AGNEAU-MOUTON-CABRI (11)							
Gigot	20	30	40	60	80 à 100	80	60
Sauté (sans os)	20	30	50	70	100 à 120	100	70
Ragoût de cabri		30 sans os	60	80	100 à 120	100	70
Côte d'agneau avec os				80	100 à 120	100	70
Boulettes d'agneau-mouton de 30 g pièce crues (à l'unité)			2	3	4 à 5	4	3
Merguez de 50 g pièce crues (à l'unité)			1	2	2 à 3	2	1,5
PORC (12)							
Rôti de porc, grillade (sans os)	20	30	40	60	80 à 100	100	70
Sauté (sans os)	20	30	50	70	100 à 120	100	70
Côte de porc (avec os)				80	100 à 120	100	70
Porc boucané			50	70	100	100	70
Jambon DD, palette de porc	20	30	40	60	80 à 100	80	70
Andouillettes			50	70	100 à 120	100	70
Saucisse de porc de 50 g pièce crue (à l'unité)			1	2	2 à 3	2	1,5
VOLAILLE-LAPIN (9)							
Rôti, escalope et aiguillettes de volaille, blanc de poulet	20	30	40	60	80 à 100	80	60
Sauté et émincé de volaille	20	30	50	70	100 à 120	100	70
Fricassée de poulet	20 (sans graisse, ni peau, ni os)	30 (sans os)	100	140	140 à 180	140	100
Jambon de volaille	20	30	40	60	80 à 100	80	60
Cordon bleu ou pané façon cordon bleu			50	70	100 à 120	100	70
Cuisse, haut de cuisse, pilon de volaille (avec os)	20 (7)	30 (7)	100	140	140 à 180	140	100

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
Brochette			50	70	100 à 120	100	70
Paupiette de volaille			50	70	100 à 120	100	70
Fingers, beignets, nuggets de 20 g pièce cuits			2	3	5	5	3,5
Escalope panée de volaille ou autre viande			50	70	100 à 120	100	70
Cuisse ou demi-cuisse de lapin (avec os)			100	140	140 à 180	140	100
Sauté et émincé de lapin (sans os) (7)	20	30	50	70	100 à 120	100	70
Paupiette de lapin			50	70	100 à 120	100	70
Saucisse de volaille de 50g pièce crue (à l'unité)			1	2	2 à 3	2	1,5
ABATS							
Foie, langue, rognons, boudin			50	70	100 à 120	100	70
Tripes avec sauce			50	70	100 à 120	100 à 200	140
OEUFS (plat principal)							
Œufs durs (à l'unité)	1/4 (1)	1/2	1	2	2 à 3	2	1,5
Omelette	10 (1)	20	60	90	90 à 130	90	60
POISSONS (Sans sauce)							
Poissons non enrobés sans arêtes (filets, rôtis, steaks, brochettes, cubes)	20	30	50	70	100 à 120	100	70
Brochettes de poisson			50	70	100 à 120	100	70
Darne					120 à 140	120	80
Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes, ...)			50	70	100 à 120	100	70
Poissons entiers					150 à 170	150	110
Miettes de morue			30	50	70	70	50

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
PLATS COMPOSES (denrée protidique, garniture et sauce)							
Poids recommandé de la denrée protidique du plat composé (hachis Parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, bébélé, carry(i), colombo, maffé, rougail, massalé, pilao, mtsolola, gratin, blaff, chiquetaille de morue, romazava, pimentade, autres plats composés)	20 (3) (5)	30 (3)	50	70	100 à 120	100	70
Poids de la portion de plat, comprenant denrée protidique, garniture et sauce (hachis parmentier, brandade, raviolis, cannellonis, lasagnes, choucroute, paëlla, légumes farcis, bébélé, calalou, cari ou carris, colombo, maffé, rougail, massalé, pilao, mtsolola, gratin, blaff, chiquetaille de morue, romazava, pimentade, autres plats composés)	210 à 220 (3) (5)	180 (3)	180	250	250 à 300	250	175
Préparations pâtisseries (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches, autres préparations pâtisseries) servies en plat principal		60 (3) + garniture obligatoire de légumes	100	150	200	150	150
Quenelle		40 (3) + garniture légumes obligatoire	60	80	120 à 160	120	80

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
LEGUMES CUIITS (dont gombos, rougail de légumes, brèdes, chouchoux, cristophines, mataba, petsaï, feuilles de taro ou madère, feuilles de choux caraïbes, choux chinois, giraumon, calebasse ou gourde, vacoa ou pimpin, bananes vertes ou tinains))	120 (1)	120	100	100	150	150	150
Riz (dont riz cantonnais) – Pâtes – Pommes de terre	120 (1)	120	120	170	200 à 250	180 à 200	180 à 200
Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée	120	150	150	200	250	230	230
Ignames	120(1)	120	120	170	200 à 250	180 à 200	180 à 200
Bananes vertes ou tinains	120(1)	120	120	170	200 à 250	180 à 200	180 à 200
Bananes plantain	100 à 120(1)	120	120	170	200 à 250	180 à 200	180 à 200
Patates douces	120(1)	120	120	170	200 à 250	180 à 200	180 à 200
Fruits à pain	120(1)	120	120	170	200 à 250	180 à 200	180 à 200
Manioc	120(1)	120(1)	120	170	200 à 250	180 à 200	180 à 200
Taro ou madère ou dachine	120	120	120	170	200 à 250	180 à 200	180 à 200
Choux caraïbes	120	120	120	170	200 à 250	180 à 200	180 à 200
Frites		100	120	170	200 à 250	180 à 200	180 à 200
Chips			30	30	60	30	30
Légumes secs (dont haricots rouges, lentilles et gros pois, pois des Bois ou d'Angole)		120	120	170	200 à 250	180 à 200	180 à 200
Purée de légumes (légumes et pomme de terre) pour les enfants mangeant mixé	200						
Mélanges de céréales et de légumes		120	150	200	250 à 280	200	200

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
Mélanges de riz (ou autre céréale) et de graines de légumineuses (légumes secs), zembrocal		120	150	200	250 à 280	200	200
FROMAGES (8)	16 à 20 (1)	16 à 20	16 à 20	16 à 30	16 à 40	16 à 40	16 à 40
PRODUITS LAITIERS FRAIS (8)							
Fromage blanc, fromages frais (autres que le petit suisse et les fromages frais de type suisse)	0	90 à 100	90 à 120	90 à 120	90 à 120	90 à 120	90 à 120
Yaourt et autres laits fermentés	0	100-125	100-125	100-125	100-125	100-125	100-125
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	0	50 à 60	50 à 60	50 à 60	100 à 120	100 à 120	100 à 120
Lait demi-écrémé en ml des menus 4 composantes	0	0	125	125	250 (2)		
Lait infantile ou équivalent (en ml)	200 à 250						
DESSERTS							
Desserts lactés (dont blanc manger de coco, flan)		90 à 125	90 à 125	90 à 125	90 à 125	90 à 125	90 à 125
Mousse (en cl)		10 à 12	10 à 12	10 à 12	10 à 12	10 à 12	10 à 12
Fruits crus	80 (1)	80 à 100	100	100	100 à 150	100 à 150	100 à 150
Fruits cuits	80 à 100	80 à 100	100	100	100 à 150	100 à 150	100 à 150
Fruits secs	15 (1)	15	20	20	30	30	30
Pâtisseries fraîches ou surgelées, à base de pâte à choux, en portions ou à découper	20 (1)	20-30	20-45	20-45	40-60	40-60	40-60
Pâtisseries fraîches, surgelées, ou déshydratées, en portions, à découper en portions ou à reconstituer (dont beignets, gâteau de patate douce, gâteau de carottes, gâteau de manioc)	30 à 35 (1)	35 à 45	40-60	40-60	60-80	60-80	60-80

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
Pâtisserie sèche emballée (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	10-20	10-20	20-30	20-30	30-50	30-50	30-50
Biscuits d'accompagnement			15	15	20	20	20
Glaces et sorbets (ml)	40 à 50 (1)	40 à 50	50 à 70	50 à 100	50 à 120 pour les adolescents 50 à 150 pour les	50 à 150	50 à 150
Desserts contenant plus de 60 % de fruits		40-80	80 à 100	80 à 100	80 à 100	80 à 100	80 à 100
JUS DE FRUITS (en ml) (4)						200	

PETIT DEJEUNER, GOUTER, COLLATION

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
Pain	10 à 20	30 à 40	40	50	80	40	
Céréales	10 à 20	30	25 à 35	40 à 45	50 à 60	50 à 60	
Pâtisseries sèches (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	15 (1)	20 à 30	30	30	50	50	
Pâtisseries type quatre quarts	20-30	30-40	40-60	40-60	60-80	60-80	
Confiture, chocolat, miel, crème de marron, nougat, pâte de fruit	10(1) (sans urgence)	15	20	20	30	30	
Quantité maximum de sucre ajouté pour l'ensemble du goûter, y compris le sucre des préparations manufacturées	5	5	7,5	7,5	10		
Fruit cru	80 à 100	80 à 100	100-120	100-120	100 à 150	100 à 150	
Fruit cuit	80 à 100	80 à 100	100-120	100-120	100 à 150	100 à 150	
Fruits secs	15 (1)	15	20	20	30	30	

PETIT DEJEUNER, GOUTER, COLLATION (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
Lait demi écrémé du petit déjeuner (ml)			200	200	250	200	
Lait demi écrémé du goûter (en ml)		150 (lait entier)	125	125	250	150	
Jus de fruits pur jus, sans sucre ajouté (en ml) (4)		80	125	125	200	200	
Yaourt et autres laits fermentés		100 à 125	100 à 125	100 à 125	100 à 125	100 à 125	
Fromage blanc		90 à 100	90 à 120	90 à 120	90 à 120	90 à 120	
Fromage	16 à 20 (1)	16 à 20	16 à 20	16 à 30	16 à 40	16 à 40	
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse		50 à 60	50 à 60	50 à 60	100 à 120	100 à 120	
Lait infantile ou équivalent (en ml)	200 à 250	200 à 250					
Beurre	5 (1)	5	8	8	16	16	

(1) ne concerne que les nourrissons de plus de 12 mois

(2) adolescents uniquement

(3) préparations maison uniquement

(4) cf. glossaire en annexe

(5) uniquement hachis Parmentier, brandade ou autres purées complètes

(6) Ces grammages sont ceux du déjeuner et ne sont pas adaptés au dîner.

(7) garanti sans os pour les enfants de moins ou de plus de 18 mois

(8) cf. spécification technique du GEMR-CN applicable aux produits laitiers

(9) cf. spécification technique du GEMRCN applicable aux viandes de volailles et de lapins, et spécification technique applicable

(10) cf. spécification technique du GEM-RCN applicable aux viandes de gros bovins, et cf. Spécification technique du GEM-RCN applicable aux viandes de veau

(11) cf. spécification technique du GEM-RCN applicable aux viandes d'ovins

(12) cf. spécification technique du GEM-RCN applicable aux viandes de porcins

Accès aux spécifications techniques du GEM-RCN (8) à (12) : <http://www.economie.gouv.fr/daj/liste-des-guides-gem>