



MINISTÈRE DES FINANCES  
ET DES COMPTES PUBLICS

MINISTÈRE DE L'ÉCONOMIE,  
DE L'INDUSTRIE ET DU NUMÉRIQUE

DIRECTION  
DES AFFAIRES JURIDIQUES



**RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES  
POUR  
LE MILIEU SCOLAIRE**

GRUPE D'ÉTUDE DES MARCHÉS DE  
RESTAURATION COLLECTIVE ET NUTRITION  
(GEM-RCN)

LE PILOTAGE DES GROUPES  
D'ÉTUDE DES MARCHÉS  
EST ASSURÉ PAR LE  
SERVICE DES ACHATS  
DE  
L'ÉTAT



Version 1.0 JUILLET 2015



## SOMMAIRE

|   |    |
|---|----|
| CONTEXTE .....  | 2  |
| PRÉAMBULE .....   | 2  |
| PRÉSENTATION DES CONVIVES .....   | 3  |
| OBJECTIFS NUTRITIONNELS .....   | 4  |
| STRUCTURE DES REPAS .....   | 5  |
| ÉLABORATION DES MENUS ET CHOIX DES PRODUITS .....                                       | 6  |
| FRÉQUENCE DE SERVICE ET CONTRÔLE DE L'ÉQUILIBRE DES REPAS .....                         | 8  |
| GRAMMAGE DES PORTIONS .....   | 11 |
| PRÉCISIONS .....  | 11 |
| BIBLIOGRAPHIE - WEBOGRAPHIE .....   | 12 |
| ANNEXE : OUTILS D'AIDE AU CLASSEMENT DES PLATS SELON LES REPÈRES NUTRITIONNELS<br>..... | 13 |
| REMERCIEMENTS .....   | 17 |

## CONTEXTE

En 2015, le groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition (GEM-RCN) publie une **nouvelle version de la recommandation Nutrition** à l'intention des acteurs de la restauration collective de toutes les populations, de la petite enfance aux personnes âgées en institution.

**Afin de faciliter l'application** de la recommandation Nutrition, le comité Nutrition du GEM-RCN décide de mettre à la disposition des professionnels de la restauration collective **un nouvel outil adapté** à leur besoin.

La présente fiche synthétise les **points essentiels** de la recommandation Nutrition **pour le milieu scolaire en métropole**. Elle vise à aider les acheteurs et professionnels dans la rédaction et l'exécution des marchés.

Cette fiche est issue des travaux d'un groupe composé des opérateurs publics et privés, des associations et organisations professionnelles, d'experts et de fournisseurs.

## PRÉAMBULE

### Statut

Il est important de noter la différence de statut existant entre la **réglementation<sup>1</sup> d'application obligatoire** et la **recommandation Nutrition** du GEM-RCN, **d'application volontaire**.

L'article L230-5 du Code rural et de la pêche issu de la loi de modernisation agricole fixe l'obligation de respecter les règles relatives à la nutrition en restauration scolaire.

Le décret n° 2011-1227 du 30 septembre 2011 et son arrêté interministériel d'application du même jour réglementent la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration scolaire.

**Les recommandations nutritionnelles** servent de **guide pour définir une offre alimentaire** (menus, approvisionnements,...) de restauration collective, au même titre que les guides de bonnes pratiques d'hygiène ou de sécurité au travail.

Si elles sont citées dans les considérants d'un contrat, ces recommandations deviennent juridiquement opposables.

### Enjeux du repas scolaire

Au-delà de **l'enjeu nutritionnel** consistant à nourrir pour contribuer à la couverture des besoins physiologiques des élèves, la restauration scolaire a bien **d'autres enjeux** qu'il convient de souligner : enjeux de santé publique, de justice sociale, de citoyenneté, de développements économiques et environnementaux.

Elle doit être pour chaque élève, un moment de convivialité, de plaisir et d'éducation alimentaire.

### Facteurs de réussite

**L'environnement du repas** et **le rôle des adultes** présents sur le temps de la pause méridienne, leur compréhension de tous ces enjeux, la qualité de leur recrutement et de leur formation, sont essentiels.

---

<sup>1</sup> Décret n° 2011-1227 du 30 septembre 2011 et son arrêté interministériel d'application

## Impact économique

Les collectivités appliquant l'ensemble des recommandations témoignent de **coûts qui s'équilibrent** entre :

- une baisse du coût lié au respect des grammages ;
- un léger surcoût dû à l'amélioration de la qualité nutritionnelle et au respect des fréquences de service des plats.

Il est important d'insister sur les **bénéfices en terme de santé publique**.

## PRÉSENTATION DES CONVIVES

Les recommandations nutritionnelles concernent tous les **enfants, adolescents et jeunes adultes scolarisés** quel que soit le type d'établissement.

Ces recommandations ne s'appliquent que pour les **convives bien-portants**. Les enfants souffrant de maladies chroniques nécessitant une adaptation de l'alimentation sont pris en charge dans le cadre d'un projet d'accueil individualisé (PAI)<sup>2</sup>.

Le projet d'accueil individualisé (PAI) est mis en œuvre pour faciliter l'intégration de l'enfant souffrant de troubles de la santé. Certains troubles peuvent être liés à l'alimentation et faire l'objet d'une prescription de régimes alimentaires.

Si ces menus spécifiques sont élaborés par l'établissement d'accueil, il est important de s'assurer que l'équilibre alimentaire est toujours respecté.

Les enfants ont besoin d'une alimentation leur permettant une croissance harmonieuse, un développement optimal par un apport nutritionnel adapté à leur âge et leur activité physique. **La restauration scolaire participe à la couverture de ces besoins** et à l'acquisition de **bonnes habitudes alimentaires**.

Les enfants en école maternelle commencent à manger comme les adultes, mais dans des quantités moindres. C'est le temps de l'éducation au goût qui passe par l'exemple, mais aussi par l'apprentissage.

À l'entrée en cours préparatoire, l'enfant n'est pas capable de faire des choix alimentaires éclairés, il s'oriente spontanément vers ce qu'il aime. Il faut donc l'aider à acquérir quelques réflexes : manger les quantités adaptées à ses besoins, repérer la diversité des aliments, se demander si on a encore faim avant de se resservir.

Chez les collégiens et lycéens, les besoins nutritionnels sont particulièrement élevés. Les adolescents ont des préférences alimentaires dont il faut tenir compte. À cet âge, manger ensemble est primordial.

---

<sup>2</sup> Bulletin officiel de l'Éducation nationale -BOEN- n°34 du 18 septembre 2003 relatif à l'accueil en collectivité des enfants et des adolescents atteints de trouble de la santé évoluant sur une longue période  
Décrets n°2007-230 du 20 Février 2007 et 2010-613 du 7 juin 2010 relatif aux établissements d'accueil d'enfants de moins de 6 ans

## OBJECTIFS NUTRITIONNELS

**La restauration scolaire joue un rôle important dans l'équilibre alimentaire des enfants et des adolescents.**

Elle répond aux priorités nutritionnelles du **Programme national nutrition santé (PNNS)** :

- couvrir les besoins de ces convives, en corrigeant les excès et les déficiences nutritionnels constatés ;
- ralentir la progression du surpoids, de l'obésité ;
- participer à la construction d'un répertoire alimentaire varié.

En conséquence, **les recommandations insistent sur :**

- la consommation suffisante de **fruits et légumes**, sources de vitamines, minéraux, oligo-éléments et fibres ;
- la variété des **féculents** (légumes secs, pommes de terre ou céréales), sources de glucides complexes et fibres ;
- la quantité limitée des **matières grasses** utilisées et leur nécessaire variété pour équilibrer les apports en acides gras et vitamines ;
- la place des **poissons gras**, sources d'acides gras essentiels (oméga 3) ;
- la quantité limitée d'aliments contenant du **sucré ajouté** ;
- la consommation suffisante de **bœuf, veau, agneau et abats de boucherie**, viandes sources de fer bien assimilé par l'organisme ;
- la consommation suffisante de **produits laitiers** (dont fromages) variés, principales sources de calcium ;
- les apports contrôlés en **sel**, vecteur de sodium.

## STRUCTURE DES REPAS

La journée alimentaire des enfants et adolescents est structurée de façon générale en quatre repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner).

### Déjeuners et dîners

Pour pouvoir satisfaire aux recommandations nutritionnelles et aux fréquences d'apparition des plats, ces repas doivent être constitués de **4 ou 5 composantes** à savoir :

| Composantes                    | Les repas à 5 composantes | Les variantes du repas à 4 composantes |     |   |
|--------------------------------|---------------------------|--|-----|---|
| Entrées                        | x                         | x                                      | x** | - |
| Plats protidiq <sup>3</sup>    | x                         | x                                      | x   | x |
| Garnitures                     | x                         | x                                      | x   | x |
| Produits laitiers <sup>4</sup> | x                         | x                                      | -   | x |
| Desserts                       | x                         | -                                      | x** | x |
| Pain                           | Présence systématique     |  |     |   |
| Eau *                          | Présence systématique     |  |     |   |

\* Seule boisson indispensable, l'eau doit être proposée sans restriction de quantité.  
Du lait demi-écrémé non sucré peut aussi être proposé.

\*\*Présence obligatoire d'un produit laitier dans l'entrée ou le dessert.

Le déjeuner à **5 composantes** donne **plus** :

- de **latitude** et de **souplesse** dans la mise en œuvre des fréquences ;
- de place à la **variété**, à l'**originalité** et à l'**éducation au goût**.

Il est possible d'alterner 4 et 5 composantes.

### Petit-déjeuner et goûter

Le petit-déjeuner et le goûter de l'après-midi sont des repas essentiels. Ils fournissent l'énergie nécessaire jusqu'au repas suivant et permettent d'éviter le grignotage.

Le **petit-déjeuner** comporte au minimum **1 boisson + 3 éléments principaux** : un aliment céréalier, un produit laitier et un fruit.

Sauf cas particuliers<sup>5</sup>, la collation du matin n'a pas de raison d'être.

Le **goûter** comporte au minimum **1 boisson + 2 des 3 éléments** suivants : aliment céréalier, produit laitier, fruit. Il doit être proposé au moins deux heures avant le dîner.

Les boissons sont l'eau, des jus de fruits de bonne qualité nutritionnelle (100 % fruits, sans sucre ajouté), ou du lait demi-écrémé de préférence non sucré.

Les **viennoiseries, pâtisseries et autres produits gras et sucrés** sont à **limiter**.

<sup>3</sup> Fiche de recommandations nutritionnelles du GEM-RCN sur les plats protidiq<sup>3</sup>

<sup>4</sup> Fiche de recommandations nutritionnelles du GEM-RCN sur les produits laitiers

<sup>5</sup> Afssa : cf. point 3.2.2. de l'avis sur la collation en milieu scolaire, 23 janvier 2004 – Éducation nationale : note du 25 mars 2004

## ÉLABORATION DES MENUS ET CHOIX DES PRODUITS

### Fonction et construction d'un plan alimentaire et des menus

**La construction d'un plan alimentaire adapté à l'établissement permet d'élaborer des menus variés, équilibrés tout au long de l'année tout en facilitant le respect des fréquences réglementaires.<sup>6</sup>**

Le plan alimentaire se présente sous forme d'un tableau établi sur **au minimum 20 déjeuners consécutifs**. Pour les **internats**, il convient d'établir un plan alimentaire comprenant **au minimum 20 déjeuners et 20 dîners**.

**Le plan alimentaire positionne les catégories d'aliments nécessaires** pour chacune des composantes des repas.

*Exemple : entrée = crudités, cuites, entrées de féculent, entrées protidiques...*

**On passe du plan alimentaire aux menus en remplaçant chaque catégorie d'aliments par un plat ou un produit correspondant.**

*Exemple : Cuitité = betteraves cuites vinaigrette, salade de haricots verts, soupe de légumes...*

L'offre alimentaire doit éviter d'associer au cours du même repas ou de la même journée des plats et produits dont les fréquences sont limitées du fait de leur richesse en matières grasses (recette avec un rapport protéines/lipides (P/L)  $\leq 1$ ,  $> 15$  % de lipides) ou sucre (dessert  $> 20$  g de glucides simples totaux par portion). Lorsque des plats et produits gras et/ou sucrés sont proposés au déjeuner, il est préférable de composer l'offre du dîner en privilégiant les plats et produits à fréquence encouragée.

### Fiches techniques et fiches recettes

**Afin de respecter les fréquences d'apparition des plats** selon leurs critères nutritionnels (cf. annexe de la recommandation Nutrition) et d'apporter la preuve de ce respect en cas de contrôles, les outils suivants sont indispensables :

#### Les fiches techniques fournisseurs

Elles doivent comporter au minimum :

- la liste des ingrédients par ordre décroissant ;
- le poids ;
- les valeurs nutritionnelles pour 100 g et éventuellement par portion ;
- la teneur en calcium pour les produits laitiers.

L'étiquetage nutritionnel est soumis au règlement CE 1169/2011<sup>7</sup> dit règlement INCO.

#### Les fiches techniques recettes

Elles doivent préciser au minimum :

- les quantités adaptées à chaque type de convives et pour chaque ingrédient ;
- la mise en œuvre ;
- le poids de la portion adaptée à chaque type de convives (avec et sans sauce) ;

<sup>6</sup> Décret et arrêté du 30 septembre 2011 parus aux Journaux officiels du 2 octobre 2011

<sup>7</sup> Règlement (UE) n° 1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires

- les valeurs nutritionnelles permettant de classer la recette dans le tableau de fréquence (cf. annexe de ce document).

### Variété des menus

L'offre alimentaire proposée sur une semaine doit être variée.

La découverte et le patrimoine gastronomique seront également valorisés.

### Saisonnalité des produits

Les fruits et légumes frais, de saison ou primeurs, sont à privilégier. Les fruits et légumes nature, surgelés ou 4<sup>e</sup> gamme, sont une alternative.

L'article D230-26 du décret du 2 octobre 2011 précise que les gestionnaires sont tenus d'identifier distinctement sur les menus, les produits de saison (fruits et légumes frais) entrant dans la composition des repas. La saison est déterminée par la période de pleine production au sein des périodes de récoltes ou de cueillettes naturelles.

S'il existe des calendriers de saison sur le site interprofessionnel des fruits et légumes frais<sup>8</sup> ou le site du PNNS,<sup>9</sup> il peut être utile de se rapprocher d'instances territoriales<sup>10</sup> pour appréhender les spécificités liées à la géographie ou au climat de chaque région.

Les animations autour des produits frais de saison, avec ou sans dégustation sont un élément essentiel pour favoriser la découverte et le plaisir de la consommation de ces aliments.

### Choix des produits pour les cafétérias

L'ouverture d'une cafétéria dans un lycée s'effectue pour diversifier l'offre de restauration sur la base d'une réflexion de la communauté scolaire (environnement et modalités d'accès).

L'offre globale de restauration doit assurer les objectifs d'équilibre alimentaire.

Il convient notamment de mettre en avant les fruits, les légumes et les produits laitiers et de limiter les produits riches en matières grasses et en sucres.

### Produits issus de l'agriculture biologique

L'intégration de produits issus de l'agriculture biologique dans les menus doit être encouragée. L'objectif fixé par la circulaire du 2 mai 2008<sup>11</sup>, relative à l'exemplarité de l'État en la matière, était notamment d'atteindre dans les quatre ans 20 % de denrées issues de l'agriculture biologique dans les menus.

---

<sup>8</sup> [www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

<sup>9</sup> [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

<sup>10</sup> Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt (DRAAF), chambres d'agriculture,...

<sup>11</sup> JORF n° 0116 du 20 mai 2008

## FRÉQUENCE DE SERVICE ET CONTRÔLE DE L'ÉQUILIBRE DES REPAS

### Présentation du tableau de fréquence et des critères

Le tableau de fréquences est un **outil pratique**, permettant le contrôle des fréquences de service des plats susceptibles d'influer significativement sur l'équilibre alimentaire (cf annexe 4.2 de la recommandation Nutrition).

Les **critères associés** aux fréquences du tableau répondent aux objectifs nutritionnels précédemment cités, de la manière suivante :

| Objectifs nutritionnels   | Critères   | Fréquences |
|---|--|------------|
| Consommation suffisante de fruits et légumes                            | Crudités de légumes ou de fruits (entrées ou garnitures contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits)                                     | 10/20 mini |
|   | Légumes cuits autres que secs (garnitures contenant au moins 50 % de légumes)  | 10/20      |
|   | Desserts de fruits crus (100 % fruits crus, sans sucre ajouté)   | 8/20 mini  |
| Variété des féculents   | Légumes secs, pommes de terre ou céréales (garnitures en contenant au moins 50 %)  | 10/20      |
| Quantité limitée des matières grasses                                   | Entrées constituées de produits à teneur en matières grasses > 15 %  | 4/20 maxi  |
|   | Produits à frire ou pré-frits à teneur en matières grasses > 15 %  | 4/20 maxi  |
|   | Plats protidiques contenant autant ou plus de matières grasses que de protéines ( $P/L \leq 1$ )   | 2/20 maxi  |
|   | Desserts constitués de produits à teneur en matières grasses > 15 %  | 3/20 maxi  |
| Place des poissons et consommation suffisante de viandes sources de fer | Poissons ou préparations d'au moins 70 % de poissons et contenant au moins 2 fois plus de protéines que de matières grasses ( $P/L \geq 2$ ) | 4/20 mini  |
|   | Viandes non hachées de bœuf, veau, agneau, et abats de boucherie <sup>12</sup>   | 4/20 mini  |
|   | Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf             | 3/20 maxi  |
| Quantité limitée des sucres ajoutés                                     | Desserts contenant plus de 20 g de sucres simples totaux par portion et contenant moins de 15 % de matières grasses                          | 4/20 maxi  |
| Consommation suffisante de produits laitiers variés                     | Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion  | 8/20 mini  |
|   | Fromages contenant entre 100 mg et 150 mg de calcium par portion   | 4/20 mini  |
|   | Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion)      | 6/20 mini  |

Le contrôle du respect des fréquences se fait sur la base minimale de 20 repas successifs (soit 5 déjeuners hebdomadaires en collectivité pendant 4 semaines, soit 4 déjeuners hebdomadaires en collectivité pendant 5 semaines).

Il se réalise sur des menus uniques ou de libre-service (choix dirigés, choix multiples avec menus conseils).

<sup>12</sup> Y compris plats contenant 100 % de viandes en muscle non hachées de caprins, équidés ou cervidés ou d'abats des caprins, équidés et porcins en excluant les abats de volaille (cf. questions/réponses de la DGAL).



## Le contrôle des fréquences et méthode de calcul

**En cas de libre-service**, deux prestations différentes sont possibles : le choix dirigé et le choix multiple.

**Une offre alimentaire à choix dirigé** proposera, pour chaque composante, des plats ayant les mêmes critères nutritionnels que ceux précisés dans le tableau de fréquence (exemples : salade de tomates ou carottes râpées ou concombres vinaigrette = entrées de crudités).

Cela permet de respecter les fréquences tout en proposant plusieurs choix aux convives.

**Une offre alimentaire à choix multiple** proposera, pour chaque composante, des plats à critères nutritionnels différents (exemples : salade de tomates ou taboulé ou pâté de campagne = entrée de crudités, entrée de féculent ou charcuterie > 15 % de matières grasses).

Il est recommandé de réserver ces offres à choix multiple aux lycées.

**Pour des prestations à choix multiple**, le respect des fréquences est établi grâce à des **calculs de proportionnalité** (cf. le questions/réponses<sup>13</sup> (DGAL) destiné aux gestionnaires sur les règles nutritionnelles en restauration scolaire).

Les établissements qui fonctionnent en choix multiple peuvent communiquer un « **menu conseil** » qui respecte les fréquences recommandées.

**Le choix dirigé assure un meilleur équilibre alimentaire et une plus grande variété pour le convive. Il facilite également le calcul des fréquences.**

Les repas type pique-nique ne font pas partie des repas contrôlés sauf s'ils concernent l'ensemble des convives. Il est nécessaire que les repas proposés comprennent une crudité de légume ou de fruit, un produit laitier, une source de protéine (œuf, volaille, viande, poisson), du pain en l'état ou sous forme de sandwich, une boisson (eau de préférence), sans privilégier les chips et les biscuits qui constituent généralement des apports de graisses, de sel et/ou de glucides simples ajoutés importants.

Les repas à thème font partie des repas contrôlés.

## Classification des plats

**Certains plats ne sont ni limités, ni encouragés par des fréquences de présentation. Ils n'apparaissent donc pas dans le tableau de fréquence** (exemples : poulet rôti, steak haché pur bœuf inférieur à 15 % de matières grasses). Ces derniers participent alors à la diversité de l'offre alimentaire.

**D'autres**, en revanche, **peuvent être pris en compte au titre de plusieurs critères de fréquence.**

Un outil d'aide au classement des plats est proposé en annexe de la présente fiche.

## Place du plat végétarien<sup>14</sup>

Le plat végétarien entre dans la catégorie des plats contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf. Sa fréquence de service est limitée (3 maxi/20 menus successifs).

<sup>13</sup> <http://agriculture.gouv.fr/Ameliorer-la-restauration-scolaire>

<sup>14</sup> Fiche synthétique de recommandations nutritionnelles du GEM-RCN sur les plats protidiques

### Gestion des assaisonnements

Selon l'arrêté du 30 septembre 2011, il convient de limiter le service du sel et des sauces d'accompagnement riches en lipides (sauce mayonnaise, sauce à la crème, etc.), en sel (sauce soja, etc.) ou en sucre (sauce ketchup, etc.).

**Le sel et les sauces ne doivent pas être laissés en libre accès systématique.**

Il convient de ne pas supprimer ces sauces d'accompagnement et de **proposer des solutions pratiques** telles que :

- la sauce accompagnant les plats est servie à l'assiette ;
- les sauces (mayonnaise, ketchup,...) et le sel sont proposés occasionnellement, c'est-à-dire si les plats au menu le justifient. Ils sont présentés en dose individuelle ou à l'aide de distributeurs de sorte que les élèves se servent de manière encadrée.

Il convient de **sensibiliser les cuisiniers à saler leurs préparations à la juste dose** (étalonnage de la quantité de sel dans les recettes).

Ponctuellement, l'établissement peut proposer :

- des **animations pédagogiques** à destination des élèves sur la juste dose de sel ;
- des **séances de sensibilisation** du personnel.

### Gestion du pain

Selon l'arrêté du 30 septembre 2011, le pain doit être disponible en libre accès. Les personnels de service veilleront à la juste consommation du pain qui ne doit pas se faire au détriment des composantes du repas. Il convient de se référer au grammage de la tranche d'âge concernée pour faire la mise en place.

### Fréquence de service pour les dîners en internat des collèges et lycées

La fréquence d'apparition des plats est à valider séparément pour les déjeuners et les dîners. Il est néanmoins important de veiller à l'équilibre des repas proposés par la collectivité sur la journée.

### Le mercredi

Les mercredis et jours de vacances scolaires sont à prendre en compte dans le calcul des fréquences d'apparition des plats, dès lors qu'un service de restauration est proposé.

## GRAMMAGE DES PORTIONS

**Les grammages, mentionnés en annexe 2.2 de la recommandation Nutrition, correspondent à des portions moyennes d'aliments, nettes à consommer dans l'assiette, pour la tranche d'âge donnée, et ne doivent pas être systématiquement abondés.**

Cependant, ils peuvent être modulés au moment de la distribution selon l'activité physique et l'appétit des convives.

**Le bon sens doit guider les quantités effectivement servies en tenant compte des goûts et habitudes locales, du gaspillage éventuel<sup>15</sup>.**

Parmi les grammages recommandés, certains, notamment ceux des produits prêts à consommer, sont rendus obligatoires par l'arrêté du 30 septembre 2011<sup>16</sup>. Ils ne peuvent donc être adaptés que de 10 % en plus ou en moins de la valeur indiquée.

Ces grammages (de service) étant des quantités nettes à consommer, **il est important de tenir compte des pertes à la préparation et des pertes (ou prises) de poids à la cuisson des aliments**, pour connaître les quantités brutes à mettre en œuvre et à commander.

## PRÉCISIONS

### Calcul du grammage en cas de panachage de produits

En cas de panachage de produits dans une portion, le grammage de la portion totale ne correspond pas à la somme des grammages recommandés pour chaque produit.

### Formation technique

La formation des professionnels de restauration, acheteurs, cuisiniers, agents de service, doit constituer un impératif.

Le diététicien, professionnel de la démarche qualité nutritionnelle, est qualifié pour conseiller sur les points suivants : choix des ingrédients, calcul des valeurs nutritionnelles des recettes, équilibre des menus, actions de communication en direction des convives et des familles.

Afin d'aider à l'élaboration des menus conformes à la réglementation, des outils numériques aux fonctionnalités variables peuvent être utilisés. Ils doivent permettre de personnaliser les recettes, calculer les valeurs nutritionnelles et mettre en évidence des repères fréquentiels. L'outil doit pouvoir être mis à jour.

### Accompagnement du repas

Au quotidien, le personnel encadrant le temps du repas doit solliciter l'enfant de façon éducative et pédagogique, afin de l'inviter à goûter l'ensemble des mets proposés durant le repas.

### Le libre-service

Il est nécessaire de prévoir des contenants adaptés pour le service des sauces et pour les différents types de plats, afin de minimiser les restes dans l'assiette et limiter ainsi le gaspillage alimentaire. Dans le même esprit, on recommande de placer le pain en bout de chaîne.

<sup>15</sup> <http://agriculture.gouv.fr/pacte-national-de-lutte-contre-le-gaspillage-alimentaire-dossier-de-presse>

<sup>16</sup> Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire

## BIBLIOGRAPHIE - WEBOGRAPHIE

Décret n° 2011-1227 du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire

<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000024614716&dateTexte&categorieLien=id>

<http://agriculture.gouv.fr/Ameliorer-la-restauration-scolaire>

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

<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000024614763>

<http://agriculture.gouv.fr/Ameliorer-la-restauration-scolaire>

Questions / Réponses du ministère l'agriculture (DGAL) destinées aux gestionnaires sur les règles nutritionnelles en restauration scolaire

[http://agriculture.gouv.fr/sites/minagri/files/documents/pdf/QR\\_gestionnaires\\_DEF\\_mise\\_a\\_jour\\_au\\_28\\_janv\\_2013\\_cle887c9e.pdf](http://agriculture.gouv.fr/sites/minagri/files/documents/pdf/QR_gestionnaires_DEF_mise_a_jour_au_28_janv_2013_cle887c9e.pdf)

<http://agriculture.gouv.fr/Ameliorer-la-restauration-scolaire>

Recommandation Nutrition du GEM-RCN - Fiches de recommandations nutritionnelles du GEM-RCN

<http://www.economie.gouv.fr/daj/guides-et-recommandations-des-gem-et-autres-publications>

Programme national nutrition santé (PNNS)

<http://www.mangerbouger.fr/>

Norme AFNOR X50-220

Règlement (UE) n° [1169/2011](#) du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires (INCO)

[http://europa.eu/legislation\\_summaries/consumers/product\\_labelling\\_and\\_packaging/co0019\\_fr.htm](http://europa.eu/legislation_summaries/consumers/product_labelling_and_packaging/co0019_fr.htm)

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

<https://www.anses.fr/fr>

Table de composition d'aliments de l'ANSES

<http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/index.htm>

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

<http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/nutrition/index.asp>

BO du 18 septembre 2003 sur l'accueil en collectivité des enfants et adolescents atteints de troubles de la santé évoluant sur une longue période

<http://www.education.gouv.fr/bo/2003/34/default.htm>

Fruits et légumes frais

[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire

<http://agriculture.gouv.fr/pacte-national-de-lutte-contre-le-gaspillage-alimentaire-dossier-de-presse>

ANNEXE : OUTILS D'AIDE AU CLASSEMENT DES PLATS SELON LES REPÈRES NUTRITIONNELS

**REPÈRES CLÉS À RECHERCHER POUR CLASSER LES PLATS  
SELON LES REPÈRES NUTRITIONNELS**

| Type de plats et produits | Critères nutritionnels de la recommandation Nutrition | Seuil visé pour le classement                   | Information à rechercher dans :   |  | Remarques   |
|---------------------------|---|---|---|--|---|
|                           |   |   | 1. Fiche technique fournisseur et étiquettes produits   | 2. Fiche technique de la recette : ingrédients à quantifier ou dont les valeurs nutritionnelles sont à rechercher*   |   |
| Entrées                   | % en légumes crus                                     | < ou ≥ 50 %                                     | % légumes crus dans liste ingrédients   | Légumes crus   |   |
|                           | % de matières grasses (lipides)                       | ≤ ou > 15 %                                     | Matières grasses (lipides) pour 100 g   | Tous ingrédients apportant des matières grasses (lipides) : huile ; beurre ; crème ; mayonnaise... pâte feuilletée ; charcuterie ; fromage ; oléagineux... | Additionner les valeurs de matières grasses (lipides) de chaque ingrédient et ramener à 100 g |
|                           | Teneur en calcium par portion                         | < ou ≥ 100 mg<br>< ou ≥ 150 mg                  | Calcium pour 100 g à ramener à la portion   | Tous ingrédients apportant du calcium : fromage pâte dure, pâte molle, fromage frais, fromage fondu...   |   |
| Plats protidiques         | % de matières grasses (lipides)                       | Calcul du rapport P/L ≤ ou > 1 (2 pour poisson) | Matières grasses (lipides) pour 100 g de plat ou produit  | Tous ingrédients apportant des protéines et des matières grasses (lipides) : toutes viandes, poissons, œufs, charcuteries, fromages, matières grasses,...  |   |
|                           | % de protéines  |   | Protéines pour 100 g de plat ou produit   |  |   |
|                           | Préparations ou plats prêts à consommer               | Viande, poisson, œuf par portion                | < ou ≥ 70 % du grammage recommandé par tranche d'âge soit :<br>- maternelle : 35 g<br>- élémentaire : 49 g<br>- adolescent, adulte : 70 g | Quantité (g) viandes, poissons et/ou œufs, pour 100 g à ramener à la portion   | Quantité (g) viandes, poissons et/ou œufs, pour 100 g à ramener à la portion                  |
| frits ou pré-frits        | % de matières grasses (lipides)                       | ≤ ou > 15 %                                     | Matières grasses (lipides) pour 100 g de plat ou produit  | Tous ingrédients apportant des matières grasses dont celles utilisées pour la mise en œuvre  | Respecter les conditions d'utilisation recommandées par le fabricant                          |

| Type de plats et produits                           |                    | Critères nutritionnels de la recommandation Nutrition | Seuil visé pour le classement  | Information à rechercher dans :  |   | Remarques  |
|---|--------------------|---|--------------------------------|--|---|--|
|   |                    |   |                                | 1. Fiche technique fournisseur et étiquettes produits  | 2. Fiche technique de la recette : ingrédients à quantifier ou dont les valeurs nutritionnelles sont à rechercher*                            |  |
| Garnitures ou accompagnements                       | Tous               | % de légumes cuits                                    | < ou ≥ 50 %                    | % légumes cuits et % légumes secs, pommes de terre ou céréales dans la liste des ingrédients | Légumes cuits, légumes secs, pommes de terre ou céréales  | L'ingrédient majoritaire déterminant (ex. purée 60 % carottes et 40 % pommes de terre = légumes cuits) |
|   |                    | % de légumes secs, pommes de terre ou céréales        | < ou ≥ 50 %                    |  |   |  |
|   | frits ou pré-frits | % de matières grasses (lipides)                       | ≤ ou > 15 %                    | Matières grasses (lipides) pour 100 g de plat ou produit                                     | Matière grasse utilisée pour la mise en œuvre   | Respecter les conditions d'utilisation recommandées par le fabricant                                   |
| Fromages  |                    | Calcium par portion                                   | < ou ≥ 100 mg<br>< ou ≥ 150 mg | Calcium pour 100 g à ramener à la portion  | Pas de fiche recette mais respect du grammage recommandé  |  |
| Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) |                    | Calcium par portion                                   | < ou ≥ 100 mg                  | % de matières premières laitières (lait, poudre de lait) au moins 50 %                       | % de matières premières laitières (lait, poudre de lait) au moins 50%   |  |
|   |                    | Sucres (glucides simples totaux) par portion          | ≤ ou > 20 g                    | Sucres pour 100 g à ramener à la portion   | Tous ingrédients apportant des sucres : caramel, sucre, sirop de glucose, jus de fruit, miel, confiture, coulis                               |  |
|   |                    | Matières grasses (lipides) par portion                | < ou ≥ 5 g                     | Matières grasses (lipides) pour 100 g à ramener à la portion                                 | Tous ingrédients apportant des matières grasses (lipides) : crème, lait entier, œuf, chocolat, fruits, ...                                    |  |
| Desserts  |                    | % de matières grasses (lipides)                       | ≤ ou > 15 %                    | Matières grasses (lipides) sur poids total pour 100 g  | Tous ingrédients apportant des matières grasses (lipides) : Crème, lait entier, huile, œuf, chocolat, fromage, mascarpone, fond de tarte, ... |  |
|   |                    | Sucres (glucides simples totaux) par portion          | ≤ ou > 20 g                    | Sucres (glucides simples totaux) pour 100 g à ramener à la portion                           | Tous ingrédients apportant des sucres : caramel, sucre, sirop de glucose, jus de fruits, miel, confiture, coulis, chocolat, ...               |  |
| Desserts de fruits crus                             |                    | Absence de sucre ajouté                               | 100 % fruits                   |  |   |  |

\*valeurs nutritionnelles des ingrédients disponibles sur <https://pro.anses.fr/TableCIQUAL/index.htm>

## EXEMPLES DE CLASSEMENT DES PLATS

| <b>Hachis Parmentier</b>  |                   |   |
|---|-------------------|---|
| <b>Valeurs nutritionnelles</b>  | pour 100 g        | <b>Ingrédients</b>  |
| Energie   | 934 kJ / 223 kcal | <b>Purée de pommes de terre (69%)</b> : pomme de terre, eau, lait demi-écrémé, sel, muscade, poivre.        |
| Matières grasses (= Lipides = L)  | → 5,5 g           | <b>Viande de boeuf cuisinée (30%)</b> : boeuf (60%), carottes, oignons, huile de tournesol, ail, sel, thym. |
| Glucides  | 11,4 g            | <b>Chapelure (1%)</b>   |
| Protéines (P)   | → 5,1 g           |   |
| Sel   | 0,75 g            |   |
| <b>Recommandation nutrition</b>   |                   |   |
| <p><i>La portion recommandée de viande hachée pour un enfant en classe élémentaire est de 70 g.</i></p> <p><i>La portion recommandée de hachis Parmentier d'un enfant en classe élémentaire est de 250 g. Elle est considérée comme un plat de viande si le poids de viande qu'elle contient est au moins égal à 70 % de la portion recommandée pour la viande, soit 70 % de 70 g = 49 g.</i></p>   |                   |   |
| <b>Classement GEM-RCN</b>   |                   |   |
| <p>Poids de viande par portion de 100 g de hachis Parmentier = <b>30 g x 60 % = 18 g de viande</b></p> <p>Poids de viande par portion de 250 g de hachis Parmentier = <b>18 g x 250 / 100 = 45 g de viande dans la portion (&lt; 49 g)</b></p> <p>→ <b>Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œuf, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf</b> (fréquence 3/20 maxi)</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Rapport P/L = <b>5,1 g / 5,5 g = 0,93 &lt; 1</b></p> <p>→ <b>Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1</b> (fréquence 2/20 maxi)</p> <p>→ <b>Garniture de légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales</b> (fréquence 10/20)</p> |                   |   |

| <b>Beignets de poisson préfaits</b>  |                   |  |
|--|-------------------|--|
| <b>Valeurs nutritionnelles pour 100 g</b>  |                   | <b>Ingrédients</b>   |
| Energie  | 934 kJ / 223 kcal | <b>Colin d'Alaska 44 %</b> , chapelure (farine, eau, sel), |
| Matières grasses (= Lipides = L)   | → 11,7 g          | huile de colza, eau, semoule de riz, poudre à              |
| Glucides   | 18,6 g            | lever, moutarde...   |
| Protéines (P)  | → 10,8 g          |  |
| Sel  | 0,9 g             |  |
| <b>Recommandation nutrition</b>  |                   |  |
| <p><i>La portion recommandée de poisson pour un enfant en classe élémentaire est de 70 g.</i></p> <p><i>Elle est considérée comme un plat de poisson si le poids de poisson qu'elle contient est au moins égal à 70 % de la portion recommandée pour le poisson, soit 70 % de 70 g = 49 g.</i></p>   |                   |  |
| <b>Classement GEM-RCN du plat</b>  |                   |  |
| <p>Poids de poisson pour 70 g de beignets de poisson = <b>70 g x 44 % = 30,8 g de poisson dans la portion (&lt; à 49 g)</b></p> <p>→ <b>Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œuf, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf</b> (fréquence 3/20 maxi)</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Rapport P/L = <b>10,8 g / 11,7 g = 0,92 &lt; 1</b></p> <p>→ <b>Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1</b> (fréquence 2/20 maxi)</p> |                   |  |

### Crème dessert au chocolat

| Valeurs nutritionnelles pour 100 g |                   | par pot de 125 g  |
|------------------------------------|-------------------|-------------------|
| Energie                            | 484 kJ / 116 kcal | 603 kJ / 144 kcal |
| Matières grasses (= Lipides)       | → 3,3 g           | → 4,1 g           |
| Glucides                           | 17,6 g            | 22,0 g            |
| <i>dont sucres</i>                 | 17,5 g            | → 21,9 g          |
| Protéines (P)                      | 3,9 g             | 4,9 g             |
| Calcium                            | 108 g             | → 135 mg          |

#### Classement GEM-RCN

**Laitages** contenant **plus de 100 mg de calcium** et **moins de 5 g de matières grasses** par portion (*fréquence 6/20 mini*)

+

**Desserts** contenant plus de **20 g de glucides simples totaux (sucres)** par portion et contenant **moins de 15 % de matières grasses** (*fréquence 4/20 maxi*)



## REMERCIEMENTS

Les personnes suivantes sont remerciées pour leur concours à la rédaction de la présente fiche :

|                        |  |
|------------------------|--|
| ALLEGRE Laëtitia       | Société Vici Aidomenu  |
| BEUGNOT Nathalie       | Formation & Expertise (Davigel)  |
| BIZET Gwenaëlle        | Ministère de l'agriculture, direction générale de l'agriculture  |
| BONI Mickaël           | Économat des armées, service de santé des armées   |
| BRETON-DORÉ Elodie     | Syndicat national des entreprises de restauration et services (SNERS)<br>GERES Restauration  |
| BRISTOL-GAUZY Patricia | Ministère de l'éducation nationale   |
| BUTEAU-SAUGER Béatrice | Ville de Nantes  |
| CHAUMON Christophe     | Association professionnelle nationale des personnels d'intendance des établissements publics d'enseignement français (AJI)<br>Lycée Janson de Sailly |
| COLIN Danièle          | Club experts nutrition et alimentation (CENA)  |
| COUDRAY Brigitte       | Centre de recherche et d'informations nutritionnelles (CERIN)  |
| DEMOUVEAUX Emeline     | Association française des diététiciens nutritionnistes (AFDN)  |
| DUBUISSON Carine       | Agence nationale de sécurité sanitaire et de l'alimentation (ANSES)  |
| DUCHENE Christelle     | Centre d'information des viandes (CIV)   |
| DUMOLIN François       | Société LBT Conseil  |
| GEVAUDAN Claudine      | Association professionnelle nationale des personnels d'intendance des établissements publics d'enseignement français (AJI)<br>Lycée Camille Sée      |
| HAZAN Jean-Jacques     | Association nationale des directeurs de la restauration collective (AGORES)  |
| HEBERT Christophe      | Association nationale des directeurs de la restauration collective (AGORES)<br>Ville d'Harfleur  |

|  |  |
|--|--|
| HUARD France-Anne  | Syndicat national de la restauration collective (SNRC)<br>Sté Dupont restauration  |
| HUC Marie-Line   | Association française des diététiciens nutritionnistes (AFDN)  |
| LABARTHE Marie-Christine                                 | Club experts nutrition et alimentation (CENA)  |
| LACOMBE Brice  | Association pour le Développement de l'hygiène et l'équilibre nutritionnel (ADHEN)   |
| LOUCHEUR Julie   | Association pour le Développement de l'hygiène et l'équilibre nutritionnel (ADHEN)   |
| MAINCION Isabelle  | Association des maires de France (AMF)   |
| PERILLON Anne-Guyllaine<br>(pilote du groupe de travail) | Association nationale des directeurs de la restauration collective (AGORES)<br>Ets public administratif pour la restauration collective d'Arles (EPARCA) |
| RAUZY Cécile   | Association nationale des industries alimentaires (ANIA)   |
| RAYNAUD-SIMON Agathe                                     | Assistance publique – Hôpitaux de Paris (AP-HP Bichat)   |
| THIEULENT Magali   | NutriServices (Davigel)  |
| TISSOT DUPONT Ludivine                                   | Syndicat national des entreprises de restauration et services (SNERS)  |
| TOSTIVINT Franck   | Économats des armées   |
| VALDEVIT Hervé   | Restau'Co (Association de la restauration collective en gestion directe)<br>Conseil régional de Picardie   |
| VIGNÉ Laurence   | GéCo (Association d'industriels Consommation Hors Domicile)  |

Rédaction coordonnée par :

Paulette VARENNES-AUTIN  
Service des achats de l'Etat  
59, bd Vincent Auriol - 75703 Paris Cedex 13  
Tél. : 01.44.97.34.12  
[paulette.varences-autin@finances.gouv.fr](mailto:paulette.varences-autin@finances.gouv.fr)