

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
CRUDIETÉS 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
Girannon 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							
Ouf 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'OEUVRE (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)							
Grigot	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
VOILAILE-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)	100	140	140 à 180	140	100
Jambon de volaille		20	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)							
Déufs 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 protéidique, garniture et sauce)							
Poids recommandé de la denrée protéidique du plat composé (hachis Parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, bébélé, carry(1), colombo, maffé, rougail, massalé, pilao, msolola, 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 protéidique, garniture et sauce (hachis parmentier, brandade, raviolis, cannellonis, lasagnes, choucroute, paëlla, légumes farcis, bébélé, calalou, cari ou carris, colombo, maffé, rougail, massalé, pilao, msolola, 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 pâtisrières (crêpes, pizzas, croque-monsieur, fiandés, quiches, autres préparations pâtisrières) 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, petsai, feuilles de taro ou madère, feuilles de chou caraïbes, chou chinois, giraumon, calebasse ou gourde, vacoa ou pimpin, bananes vertes ou tinains))							
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
PROMAGES (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 composants	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 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 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/dat/liste-des-guides-gem>

ANNEXE 5 : Populations en outre-mer, fréquences de services des aliments

Annexe 5.1 : Populations en outre-mer, fréquences de services des aliments pour les nourrissons et jeunes enfants en crèche, halte-garderie ou structure de soins

FRÉQUENCE DE CONTRÔLE

Chaque composante d'un menu est concernée par plusieurs critères (cf. cases blanches). Les fréquences observées sont à reporter dans les cases blanches et à comparer aux fréquences recommandées.

Période du ... au ... (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protéidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Moins de 18 mois Fréquence recommandée	Plus de 18 mois Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15 % de lipides						0 (2)	1/20 maxi
Crudités légumes ou fruits contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits (à partir de 12 mois)						8/20 mini	8/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides						0 (2)	2/20 maxi
Plats protéidiques ayant un rapport P/L ≤ 1						0 (2)	0 (2)
Filets de poisson 100 % poisson						4/20 mini	4/20 mini
Vian­des non hachées de bœuf, de veau, ou d'agneau						4/20 mini	4/20 mini
Vian­des hachées contenant plus de 10 % de lipides						0 (2)	2/20 maxi
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 denrée protéidique des plats composés						0 (2)	0 (2)
Légumes cuits autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes						20 sur 20	10 sur 20
Pommes de terre, pâtes, riz, semoule (ou blé et légumes secs à partir de 18 mois)						20 sur 20	10 sur 20

Annexe 5.1 : Populations en outre-mer, fréquences de services des aliments pour les nourrissons et jeunes enfants en crèche, halte-garderie ou structure de soins (suite)

Période du ... au ... (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protéidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Moins de 18 mois Fréquence recommandée	Plus de 18 mois Fréquence recommandée
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100mg de calcium et moins de 5 g de lipides par portion						2/20 mini	2/20 mini
Desserts contenant plus de 15 % de lipides						1/20 maxi	1/20 maxi
Desserts de fruits crus 100 % fruit cru (à/c de 12 mois), ou cuits, sans sucre ajouté (4) (5)						19/20 mini	19/20 mini
Desserts contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides						1/20 maxi	1/20 maxi

- (1) Seules les cases non grisées sont pertinentes.
- (2) La mention 0 signifie que le plat est déconseillé pour cette tranche d'âge.
- (3) Fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée
- (4) Pour les enfants de moins de 18 mois les crudités sont servies mixées, écrasées, ou râpées
- (5) Les salades de fruits surgelées, 100 % fruits, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté, et n'ont pas subi d'autre traitement thermique.

Annexe 5.2 : Populations en outre-mer, fréquences de services des aliments pour les enfants scolarisés, les adolescents, les adultes et les personnes âgées en cas de portage à domicile

(1) (2) (3)

FEUILLE DE CONTROLE

Chaque composante d'un menu est concernée par plusieurs critères (cf. cases blanches). Les fréquences observées sont à reporter dans les cases blanches et à comparer aux fréquences recommandées.

Entrées contenant plus de 15 % de lipides	Crudités de légumes ou de fruits, légumes cuits en salade ou potage	Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides	lats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1	Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2	Viandes non hachées ou abats contenant au moins 2 mg de Fe pour 100 g de produit	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 denrée protidique des plats composés	Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales
Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée			
					4/20 maxi			
					12/20 mini			
					4/20 maxi			
					2/20 maxi			
					4/20 mini			
					3/20 mini			
					- Enfants scolarisés, et adolescents : 3/20 maxi - Adultes et personnes âgées en cas de portage à domicile : 4/20 maxi			
					10 sur 20			
					10 sur 20			

Annexe 5.2 : Populations en outre-mer, fréquences de services des aliments pour les enfants scolarisés, les adolescents, les adultes et les personnes âgées en cas de portage à domicile (suite)

Période du ... au ... (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protéique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Produits ou recettes contenant par portion la quantité minimale de calcium de : - 100 mg en ce qui concerne les adultes et les enfants de plus de 3 ans ; - 120 mg en ce qui concerne les adolescents et les personnes âgées (4).						20/20
Desserts contenant plus de 15 % de lipides						3/20 maxi
Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides						4/20 maxi
Desserts de fruits crus, 100 % fruits crus, sans sucre ajouté (5)						8/20 mini

(1) Ce tableau s'emploie pour le contrôle des fréquences de service des aliments en cas de menu unique, de choix dirigé, de menu conseillé, ou de libre-service.

Seules les cases non grisées sont pertinentes.

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

(3) Dans le cas d'un internat, analyser séparément les déjeuners et les dîners.

(4) Les grammages de portions d'aliments contenant du calcium (cf. annexe 3) ne permettent pas d'assurer aux personnes âgées une densité calcique suffisante au regard de leurs besoins (cf. § 2.5.). En complément des apports des principaux repas, il importe donc de proposer chaque jour à cette population des collations d'aliments vecteurs de calcium.

(5) Les salades de fruits surgelées, 100 % fruits, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté et n'ont pas subi d'autre traitement thermique.

Annexe 5.3 : Populations en outre-mer, fréquences de services de soins des aliments pour les personnes âgées en institution ou en structure de soins

FEUILLE DE CONTROLE

Chaque composante d'un menu est concernée par plusieurs critères (cf. cases blanches). Les fréquences observées sont à reporter dans les cases blanches et à comparer aux fréquences recommandées.

Période du ... au ... (au moins 40 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit Laitier	Dessert	Fréquence Recommandée Déjeuner (4)	Fréquence Recommandée Dîner (4)
Entrées contenant plus de 15 % de lipides						8/20 maxi	2/20 maxi
Crudités (légumes ou fruits), entrées de légumes cuits, ou potage de légumes à base de plus de 40 % de légumes (2)						10/20 mini	15/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi	2/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1						2/20 maxi	4/20 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un P/L ≥ 2						4/20 mini	2/20 mini
Vianes non hachées ou abats contenant au moins 2 mg de Fe pour 100 g de produit						3/20 mini	2/20 mini
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œuf, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés						2/20 maxi	6/20 maxi
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes						10 sur 20	7 / 20 mini
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange						10 sur 20	7 / 20 mini
Produits ou recettes contenant au moins 120 mg de calcium par portion (6)						20 sur 20	20 sur 20

**Annexe 5.3 : Populations en outre-mer, fréquences de services des aliments pour les personnes âgées
en institution ou en structure de soins (suite)**

Période du ... au ... (au moins 40 repas)	Entrée	Plat protéique	Garniture ou accompagnement	Produit Laitier	Dessert	Fréquence Recommandée Déjeuner (4)	Fréquence Recommandée Dîner (4)
Desserts contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi	2/20 maxi
Desserts de fruits crus 100 % fruits crus, entiers ou mixés (7)						8/20 mini	4/20 mini
Fruits pressés riches en vitamine C, ou jus d'agrumes (5) à teneur garantie en vitamine C (200 ml minimum)						Chaque jour (3)	
Autres desserts						Pas de limitation	

- (1) Seules les cases non grisées sont pertinentes.
- (2) Pour une portion de potage de 250 ml, ce % représente 100 g de légumes.
- (3) au repas ou hors repas
- (4) Pour cette population, le contrôle des fréquences est effectué en cumulant déjeuners et dîners, soit sur la base minimale de 40 repas successifs. La présente recommandation distingue les déjeuners des dîners au cas où, par exception, la personne âgée ne prendrait en collectivité que l'un des deux principaux repas journaliers.
- (5) cf. § 3.3.5. pour la définition réglementaire des jus de fruits
- (6) Les grammages de portions d'aliments contenant du calcium (cf. annexe 3) ne permettent pas d'assurer aux personnes âgées une densité calcique suffisante au regard de leurs besoins (cf. § 2.5.). En complément des apports des principaux repas, il importe donc de proposer chaque jour à cette population des collations d'aliments vecteurs de calcium.
- (7) Les salades de fruits surgelées, 100 % fruits, sont à prendre en compte si elles ne contiennent pas de sucre ajouté, et n'ont pas subi d'autre traitement thermique.