ANNEXE 2 – Grammages

Si les grammages qui suivent, adaptés à chaque classe d'âge, sont nécessaires, ils sont aussi suffisants.

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%), sauf exceptions signalées.	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle (6)	Enfants en classe élémentaire (6)	Adolescents, adultes, et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
REPAS PRINCIPAUX							
PAIN	10	20	30	40	de 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
Endive	20 (1)	20	20	30	80 à 100	80	80
Melon, Pastèque	80 (1)	80	120	150	150 à 200	150	150
Pamplemousse (à l'unité)	1/4 (1)	1/4	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
Radis	20 (1)	20	30	50	80 à 100	60	60
Salade verte	0	0	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
Champignons crus	30 (1)	30	40	60	80 à 100	80	80
Fenouil	30 (1)	30	40	60	80 à 100	80	80
CUIDITES sans assaisonnement							
Potage à base de légumes (en litres)	1/8 (1)	1/8	1/8	1/6	1/4	1/6	1/6
Artichaut entier (à l'unité)	1/2 (1)	1/2	1/2	1/2	1	1	1
Fond d'artichaut	30 (1)	30	50	70	80 à 100	80	80
Asperges	30 (1)	30	50	70	80 à 100	80	80
Betteraves	30 (1)	30	50	70	90 à 120	80	80

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%), sauf exceptions signalées.	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle (6)	Enfants en classe élémentaire (6)	Adolescents, adultes, et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
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
Fenouil	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	0	0	30	30	30 à 50	30	30
ENTRÉES DE FÉCULENT (Salades composées à base de P. de T., blé, riz, semoule ou pâtes)	30 (1)	30	60	80	100 à 150	100	100
ENTREES PROTIDIQUES DIVERSES							
Œuf dur (à l'unité)	0	1/4	1/2	1	de 1 à 1,5	1	1
Hareng/garniture	0	0	30	40	de 40 à 60	60	60
Maquereau	0	15	30	30	40 à 50	50	50
Sardines (à l'unité)	0	1/2	1	1	2	2	2
Thon au naturel	0	15	30	30	40 à 50	50	50
Jambon cru de pays	0	0	20	30	40 à 50	50	50
Jambon blanc	0	15	30	40	50	50	50
Pâté, terrine, mousse	0	0	30	30	30 à 50	50	50
Pâté en croûte	0	0	45	45	65	65	65
Rillettes	0	0	30	30	30 à 50	50	50
Salami – Saucisson – Mortadelle	0	0	30	30	40 à 50	50	50
ENTREES de PREPARATIONS PATISSIERES SALEES							
Nems	0	0	50	50	100	50	50

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%), sauf exceptions signalées.	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle (6)	Enfants en classe élémentaire (6)	Adolescents, adultes, et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
Crêpes	0	0	50	50	100	50	50
Friand, feuilleté	0	0	55 à 70	55 à 70	80 à 120	80 à 120	55 à 70
Pizza	0	0	70	70	90	70	70
Tarte salée	0	0	70	70	90	70	70
ASSAISONNEMENT HORS D'OEUVRE(poids de la matière grasse)	3 (1)	5	5	7	8	8	8
VIANDES SANS SAUCE							
BŒUF (10)							
Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf	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	0	0	50	70	100	100	70
Boulettes de bœuf, ou d'autre viande, de 30g pièce crues (à l'unité)	0	0	2	3	4 à 5	4	3
VEAU (10)							
Sauté de veau ou blanquette (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	100	100	70
Hamburger de veau, Rissolette de veau, Préparation de viande de veau hachée	0	0	50	70	100	100	70
Paupiette de veau	0	0	50	70	100 à 120	100	70
AGNEAU-MOUTON (11)							
Gigot	20	30	40	60	80 à 100	80	60
Sauté (sans os)	20	30	50	70	100 à 120	100	70
Côte d'agneau avec os	0	0	0	80	100 à 120	100	70
Boulettes d'agneau-mouton de 30g pièce crues (à l'unité)	0	0	2	3	4 à 5	4	3
Merguez de 50 g pièce crues (à l'unité)	0	0	1	2	2 à 3	2	1,5

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%), sauf exceptions signalées.	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle (6)	Enfants en classe élémentaire (6)	Adolescents, adultes, et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
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)	0	0	0	80	100 à 120	100	70
Jambon DD, palette de porc	20	30	40	60	80 à 100	80	70
Andouillettes	0	0	50	70	100 à 120	100	70
Saucisse de porc de 50 g pièce crue (à l'unité)	0	0	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
Jambon de volaille	20	30	40	60	80 à 100	80	60
Cordon bleu ou pané façon cordon bleu	0	0	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
Brochette	0	0	50	70	100 à 120	100	70
Paupiette de volaille	0	0	50	70	100 à 120	100	70
Fingers, beignets, nuggets de 20 g pièce cuits	0	0	2	3	5	5	3,5
Escalope panée de volaille ou autre viande	0	0	50	70	100 à 120	100	70
Cuisse ou demi-cuisse de lapin (avec os)	0	0	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	0	0	50	70	100 à 120	100	70
Saucisse de volaille de 50g pièce crue (à l'unité)	0	0	1	2	2 à 3	2	1,5
ABATS							
Foie, langue, rognons, boudin	0	0	50	70	100 à 120	100	70
Tripes avec sauce	0	0	50	70	100 à 200	100 à 200	140
OEUFS (plat principal)							

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%), sauf exceptions signalées.	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle (6)	Enfants en classe élémentaire (6)	Adolescents, adultes, et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
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	0	0	50	70	100 à 120	100	70
Darne	0	0	0	0	120 à 140	120	80
Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes, ...)	0	0	50	70	100 à 120	100	70
Poissons entiers	0	0	0	0	150 à 170	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)	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, autres plats composés ...)	210 à 220 (3) (5)	180 (3)	180	250	250 à 300	250	175
Préparations pâtissières (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches, autres préparations pâtissières) servies en plat principal	0	60(3) + garniture obligatoire de légumes	100	150	200	150	150
Quenelle	0	40(3) + garniture légumes obligatoire	60	80	120 à 160	120	80
LEGUMES CUITS	120 (1)	120	100	100	150	150	150
FÉCULENTS CUITS							
Riz – Pâtes – Pommes de terre	120 (1)	120	120	170	200 à 250	200	200

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%), sauf exceptions signalées.	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle (6)	Enfants en classe élémentaire (6)	Adolescents, adultes, et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
Purée de pomme de terre, fraiche ou reconstituée	120	150	150	200	250	230	230
Frites	0	100	120	170	200 à 250	200	200
Chips	0	0	30	30	60	30	30
Légumes secs	0	120	120	170	200 à 250	200	200
Purée de légumes (légumes et pomme de terre) **pour les enfants mangeant mixé**	200	/	/	/	/	/	/
SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, etc.) Poids de la matière grasse	3 (1)	5	5	7	8	8	8
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)	090 à 100(1)	90 à 100	90 à 120	90 à 120	90 à 120	90 à 120	90 à 120
Yaourt et autres laits fermentés	0100 à 125 (1)	100-125	100-125	100-125	100-125	100-125	100-125
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	050 à 60 (1)	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)	100 à 125	0	/	/	/	/	/
DESSERTS							
Desserts lactés	0	90 à 125	90 à 125	90 à 125	90 à 125	90 à 125	90 à 125
Mousse (en cl)	0	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 fraiches 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 fraiches, surgelées, ou déshydratées, en portions, à découper en	30 à 35 (1)	35 à 45	40-60	40-60	60-80	60-80	60-80

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%), sauf exceptions signalées.	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle (6)	Enfants en classe élémentaire (6)	Adolescents, adultes, et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
portions ou à reconstituer							
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	0	0	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 adultes et les personnes âgées si portage à domicile	50 à 150	50 à 150
Desserts contenant plus de 60% de fruits	0	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 (enfants, adolescents et personnes âgées en institution)	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes, Personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution
Pain	10 à 20	30 à 40	40	50	80	40
Biscuits secs	15 (1)	20 à 30	/	/	/	/
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(13)	15	20	20	30	30
Fruit cru	80 à 100	80 à 100	100	100	100 à 150	100 à 150
Fruit cuit	80 à 100	80 à 100	100	100	100 à 150	100 à 150
Fruits secs	15 (1)	15	20	20	30	30
Lait demi écrémé du petit déjeuner (ml)	/	/	200	200	250	200
Lait demi écrémé du goûter (en ml)	0	150 (lait entier)	125	125	250	150

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%), sauf exceptions signalées.	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle (6)	Enfants en classe élémentaire (6)	Adolescents, adultes, et personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
						Déjeuner	Dîner
Jus de fruits pur jus, sans sucre ajouté (en ml) (4)	0	80	125	125	200	200	
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125 (1)	100 à 125	100 à 125	100 à 125	100 à 125	100 à 125	
Fromage blanc	90-100(1)	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 (1)	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 GEMRCN applicable aux produits laitiers http://www.economie.gouv.fr/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/table.html
(9) Cf. Spécification technique du GEMRCN applicable aux viandes de volailles et de lapins, et spécification technique applicable aux produits à base de viandes de volailles http://www.economie.gouv.fr/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/table.html
(10) Cf. Spécification technique du GEMRCN applicable aux viandes de gros bovins, et Cf. Spécification technique du GEMRCN applicable aux viandes de veau http://www.economie.gouv.fr/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/table.html
(11) Cf. Spécification technique du GEMRCN applicable aux viandes d'ovins http://www.economie.gouv.fr/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/table.html
(12) Cf. Spécification technique du GEMRCN applicable aux viandes de porcins http://www.economie.gouv.fr/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/table.html
(13) Ne concerne que les nourrissons de plus de 12 mois, sans qu'il y ait urgence à leur servir