

## POPULATIONS METROPOLITAINES 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.**

D'après : Groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition (GEMRCN). Recommandation nutrition. Complétée et mise à jour au 10 octobre 2011.

| PRODUITS, prêts à consommer, en grammes<br>(plus ou moins 10%),<br>sauf exceptions signalées. | Enfants de<br>moins<br>de 18 mois | Enfants de<br>plus<br>de 18 mois | Enfants en<br>maternelle<br>(6) | Enfants en<br>classe<br>élémentaire<br>(6) | Adolescents,<br>adultes, et<br>personnes<br>âgées si<br>portage à<br>domicile | Personnes âgées<br>en institution |       |
|---|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--|---|-----------------------------------|-------|
|   |                                   |                                  |                                 |  |   | Déjeuner                          | Dîner |
| REPAS PRINCIPAUX  |                                   |                                  |                                 |  |   |                                   |       |
| <b>PAIN</b>   | 10                                | 20                               | 30                              | 40   | de 50 à 100   | 50                                | 50    |
| <b>CRUDITÉS sans assaisonnement</b>   |                                   |                                  |                                 |  |   |                                   |       |
| 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    |

| PRODUITS, prêts à consommer, en grammes<br>(plus ou moins 10%),<br>sauf exceptions signalées.    | Enfants de<br>moins<br>de 18 mois | Enfants de<br>plus<br>de 18 mois | Enfants en<br>maternelle<br>(6) | Enfants en<br>classe<br>élémentaire<br>(6) | Adolescents,<br>adultes, et<br>personnes<br>âgées si<br>portage à<br>domicile | Personnes âgées<br>en institution |       |
|--|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--|---|-----------------------------------|-------|
|  |                                   |                                  |                                 |  |   | Déjeuner                          | Dîner |
| <b>CUIDITES sans assaisonnement</b>  |                                   |                                  |                                 |  |   |                                   |       |
| 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    |
| 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    |
| <b>ENTRÉES DE FÉCULENT</b> (Salades composées<br>à base de P. de T., blé, riz, semoule ou pâtes) | 30 (1)                            | 30                               | 60                              | 80   | 100 à 150   | 100                               | 100   |
| <b>ENTREES PROTIDIQUES DIVERSES</b>  |                                   |                                  |                                 |  |   |                                   |       |
| 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    |

| PRODUITS, prêts à consommer, en grammes<br>(plus ou moins 10%),<br>sauf exceptions signalées. | Enfants de<br>moins<br>de 18 mois | Enfants de<br>plus<br>de 18 mois | Enfants en<br>maternelle<br>(6) | Enfants en<br>classe<br>élémentaire<br>(6) | Adolescents,<br>adultes, et<br>personnes<br>âgées si<br>portage à<br>domicile | Personnes âgées<br>en institution |         |
|---|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--|---|-----------------------------------|---------|
|   |                                   |                                  |                                 |  |   | Déjeuner                          | Dîner   |
| 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      |
| <b>ENTREES de PREPARATIONS PATISSIERES<br/>SALEES</b>   |                                   |                                  |                                 |  |   |                                   |         |
| Nems  | 0                                 | 0                                | 50                              | 50   | 100   | 50                                | 50      |
| 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      |
| <b>ASSAISONNEMENT HORS D'OEUVRE</b> (poids de<br>la matière grasse)                           | 3 (1)                             | 5                                | 5                               | 7  | 8   | 8                                 | 8       |
| <b>VIANDES SANS SAUCE</b>   |                                   |                                  |                                 |  |   |                                   |         |
| <b>BŒUF (10)</b>  |                                   |                                  |                                 |  |   |                                   |         |
| 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<br>de bœuf hachée                              | 0                                 | 0                                | 50                              | 70   | 100   | 100                               | 70      |
| Boulettes de bœuf, ou d'autre viande, de 30g<br>pièce crues (à l'unité)                       | 0                                 | 0                                | 2                               | 3  | 4 à 5   | 4                                 | 3       |
| <b>VEAU (10)</b>  |                                   |                                  |                                 |  |   |                                   |         |
| 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      |

| 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 |
| 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    |
| <b>AGNEAU-MOUTON (11)</b>   |                             |                            |                           |                                   |  |                                |       |
| 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   |
| <b>PORC (12)</b>  |                             |                            |                           |                                   |  |                                |       |
| 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   |
| <b>VOLAILLE-LAPIN (9)</b>   |                             |                            |                           |                                   |  |                                |       |
| 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    |

| 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 |
| 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   |
| <b>ABATS</b>   |                             |                            |                           |                                   |  |                                |       |
| 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   |
| <b>OEUFS (plat principal)</b>  |                             |                            |                           |                                   |  |                                |       |
| 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    |
| <b>POISSONS (Sans sauce)</b>   |                             |                            |                           |                                   |  |                                |       |
| 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   |
| <b>PLATS COMPOSES</b>  |                             |                            |                           |                                   |  |                                |       |
| Poids recommandé de la denrée protidique du plat composé (choucroute, paëlla, hachis parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, autres plats composés) | 20 (3) (5)                  | 30 (3)                     | 50                        | 70                                | 100 à 120  | 100                            | 70    |

| 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   |
| 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)<br>(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   | 0                           | 60(3)<br>+ garniture obligatoire de légumes | 100                       | 150                               | 200  | 150                            | 150     |
| Quenelle  | 0                           | 40(3)<br>+ garniture légumes obligatoire    | 60                        | 80                                | 120 à 160  | 120                            | 80      |
| <b>LEGUMES CUIITS</b>   | 120 (1)                     | 120   | 100                       | 100                               | 150  | 150                            | 150     |
| <b>FÉCULENTS CUIITS</b>   |                             |   |                           |                                   |  |                                |         |
| Riz – Pâtes – Pommes de terre   | 120 (1)                     | 120   | 120                       | 170                               | 200 à 250  | 200                            | 200     |
| Purée de pomme de terre, fraîche 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                         | /   | /                         | /                                 | /  | /                              | /       |
| <b>SAUCES POUR PLATS</b> (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, etc.)<br>Poids de la matière grasse                                      | 3 (1)                       | 5   | 5                         | 7                                 | 8  | 8                              | 8       |
| <b>FROMAGES (8)</b>   | 16 à 20 (1)                 | 16 à 20                                     | 16 à 20                   | 16 à 30                           | 16 à 40  | 16 à 40                        | 16 à 40 |
| <b>PRODUITS LAITIERS FRAIS (8)</b>  |                             |   |                           |                                   |  |                                |         |

| 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     |
| 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                          | /                         | /                                 | /   | /                              | /         |
| <b>DESSERTS</b>   |                             |                            |                           |                                   |   |                                |           |
| 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 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 | 30 à 35 (1)                 | 35 à 45                    | 40-60                     | 40-60                             | 60-80   | 60-80                          | 60-80     |
| 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<br>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  |
| <b>JUS DE FRUITS (en ml) (4)</b>  | /                           | /                          | /                         | /                                 | /   | 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 |
| PETIT DEJEUNER, GOUTER, COLLATION (enfants, adolescents et personnes âgées en institution)  |                             |                            |                           |                                   |  |                                |       |
| 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(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                            |       |
| 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](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](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](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](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](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