

GEMRCN FREQUENCES RECOMMANDEES DE SERVICE DES PLATS POUR LES REPAS DES ENFANTS DE PLUS DE 3 ANS, DES ADOLESCENTS, DES ADULTES ET DES PERSONNES AGEES EN CAS DE PORTAGE A DOMICILE (1) (2) (3)

**FEUILLE DE CONTRÔLE**

| Période du 29/03/2021 au 26/04/2021 (au moins 20 repas)   | ENTREE | PLAT PROTIDIQUE | GARNITURE OU ACCOMPAGNEMENT | PRODUIT LAITIER | DESSERT | FREQUENCE RECOMMANDEE |
|---|--------|-----------------|-----------------------------|-----------------|---------|-----------------------|
| Entrées contenant plus de 15% de lipides  | 2      |                 |                             |                 |         | 4/20 maxi             |
| Crudités légumes ou fruits  | 12     |                 | 2                           |                 |         | 10/20 mini            |
| Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides  |        |                 | 1                           |                 |         | 4/20 maxi             |
| Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = 1 ( le critère P/L ne s'applique pas aux plats aux œufs)  |        | 1               |                             |                 |         | 2/20 maxi             |
| Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L > ou = 2  |        | 3               |                             |                 |         | 4/20 mini             |
| Viandes non hachées de bœuf, de veau, ou d'agneau, et abats de boucherie  |        | 3               |                             |                 |         | 4/20 mini             |
| Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et /ou fromage, contenant moins de 70% de viande, de poisson ou d'œuf |        |                 |                             |                 |         | 4/20 maxi             |
| Légumes cuits autre que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes  |        |                 | 10                          |                 |         | 10 sur 20             |
| Légumes secs, féculents ou céréales seuls ou en mélange   |        |                 | 11                          |                 |         | 10 sur 20             |
| Fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion  | 3      |                 |                             | 3               |         | 8/20 mini             |
| Fromages contenant au moins 100 mg et moins de 150 mg de calcium par portion  | 3      |                 |                             | 2               |         | 4/20 mini             |
| Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100 mg de calcium, et moins de 5 g de lipides par portion                                 |        |                 |                             | 1               | 10      | 6/20 mini             |
| Desserts contenant plus de 15% de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion  |        |                 |                             |                 | 1       | 3/20 maxi             |
| Desserts contenant moins de 15% de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion   |        |                 |                             |                 | 1       | 4/20 maxi             |
| Desserts de fruits crus   |        |                 |                             |                 | 9       | 8/20 mini             |

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

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

(4) Fromage servi en tant que tel, ou en entrée composée