

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 28/09/2020 au 23/10/2020 (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	16					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)						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		2				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			10			10 sur 20
Fromages contenant au moins 150mg de calcium par portion	3			5		8/20 mini
Fromages contenant au moins 100 mg et moins de 150 mg de calcium par portion	2			5		4/20 mini
Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100 mg de calcium, et moins de 5 g de lipides par portion					6	6/20 mini
Desserts contenant plus de 15% de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion					2	3/20 maxi
Desserts contenant moins de 15% de lipides, et plus de 20g de glucides simples totaux par portion					2	4/20 maxi
Desserts de fruits crus					8	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