

**GEMRCN 2015 - FREQUENCE RECOMMANDEES DE SERVICE DES PLATS POUR LES REPAS DES ENFANTS SCOLARISES, DES ADOLESCENTS et DES ADULTES (1, 2, 3)**

**FEUILLE DE CONTRÔLE**

Période de 20 repas ( Période du 22 novembre au 7 janvier 2022)	Densité en protéines	Fréquences observées	Fréquences recommandées	Commentaires	
Entrées contenant plus de 15 % de lipides		3/20	4/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit du feuilleté au fromage, duo de saucisson et de la pizza royale.	
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits		10/20	10/20 mini	Fréquence correcte.	
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides		2/20	4/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit du Rösti et des frites de patates douces.	
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		2/20	2/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit de la choucroute et de la tartiflette.	
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2		4/20	4/20 mini	Fréquence correcte.	
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie		4/20	4/20 mini	Fréquence correcte.	
<b>Critères s'appliquant aux plats végétariens (Actualisation 2019)</b>				Le groupe G RCN recommande dans l'attente des nouvelles recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité pour les enfants et les adolescents de bien veiller aux apports protidiques de ces repas.  <b>Fréquence suffisante.</b>	
Composantes associant céréales (2/3) et légumineuses (1/3)		10g/100g et P/L>1	5/20		Tendre vers 5/20
Composantes associant œuf et/ou produit laitier					
Composantes associant céréales et/ou pommes de terre et/ou légumineuses + œuf et/ou produit laitier					
Composantes à base de soja		5g/100g et P/L >1			
Plats complets associant céréales (2/3) et légumineuses (1/3)					
Plats complets associant œuf et/ou produit laitier					
Plats complets associant céréales et/ou pommes de terre et/ou légumineuses + œuf et/ou produit laitier					
Plat complet à base de soja					
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés		2/20	<b>Enfants scolarisés et adolescents: 3/20 maxi</b>	Fréquence suffisante. Il s'agit des lasagnes bolognaise et de la tartiflette.	
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes		10 sur 20	10 sur 20	Fréquence suffisante et bonne répartition. Veillez à alterner les légumes et les féculents sur la semaine. Il faut que chaque repas comporte un féculent en entrée, accompagnement OU dessert.	
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales		10 sur 20	10 sur 20		
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion <sup>(4)</sup>		NI	8/20 mini	Fréquence Non Interprétable. Il est important de noter que chaque repas doit contenir un produit laitier : en entrée (dés de fromage), en plat (béchamel, gratin), en part de fromage ou en dessert (yaourt, fromage blanc, crème dessert), Il est important de privilégier les fromages riches en calcium (la portion doit contenir au moins 150 mg de calcium).	
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100 mg et de 150 mg de calcium par portion <sup>(4)</sup>		NI	4/20 mini		
Laitages (produits laitiers frais ou desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion		6/20	6/20 mini	Fréquence correcte.	
Desserts contenant plus de 15 % de lipides		3/20	3/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit de la galette des rois, du Paris Brest et du Tiramisu.	
Desserts ou laitages contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides		3/20	4/20 maxi	Fréquence correcte. Il s'agit du liégeois vanille/caramel, de la tarte aux poires Bourdaloue et du dessert de Noël.	
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté <sup>(5)</sup>		8/20	8/20 mini	Fréquence suffisante. Il faudrait en proposer au moins deux fois par semaine pour leurs apports en fibres, minéraux et vitamines.	

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

(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.