

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 (03 Décembre 2018 au 18 janvier 2019)	Fréquences observées	Fréquences recommandées	Commentaires
Entrées contenant plus de 15 % de lipides	2/20	4/20 maxi	Fréquence correcte.
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	10/20	10/20 mini	Fréquence correcte. Il est important de privilégier les entrées de crudités pour leurs apports en fibres, vitamines et minéraux.
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides	2/20	4/20 maxi	Fréquence correcte.
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1	1/20	2/20 maxi	Ces plats sont plus riches en matières grasses qu'en protéines, c'est pourquoi il faut mieux les répartir sur le cycle (1 fois tous les 15 jours). Il s'agit ici de la tartiflette et des boulettes d'agneau (proposés la même semaine).
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2	5/20	4/20 mini	Fréquence correcte.
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie	5/20	4/20 mini	Fréquence correcte. Ces viandes sont souvent plus riches en fer que la volaille ou le porc. La population française étant majoritairement anémiée, l'apport en fer est à encourager.
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	Enfants scolarisés et adolescents: 3/20 maxi	Fréquence correcte.
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes	10/20	10 sur 20	Bonne fréquence.
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales	10/20	10 sur 20	
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion (4)	NR NR	8/20 mini	Sachant que les repas sont certains jours à 4 composantes, il est difficile de respecter ces fréquences. Cependant, 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 150mg de calcium).
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100 mg et de 150 mg de calcium par portion (4)		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	
Desserts contenant plus de 15 % de lipides	2/20	3/20 maxi	Fréquence correcte.
Desserts ou laitages contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides	2/20	4/20 maxi	Fréquence correcte.
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté (5)	8/20	8/20 mini	Ils sont importants pour leurs apports en fibres, vitamines et minéraux.

(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.