

# L'élaboration des menus

Ville de Gargenville

26 janvier 2017

- **Réalisation des Menus par la COA (Commission d'offre Alimentaire) composée de cuisiniers, diététiciennes, responsables d'exploitation.**
  - Dans le respect des fréquences d'apparition des plats du GEMRCN et en s'appuyant sur le PNNS (Programme National Nutrition Santé)
- **Adaptation des menus par la diététicienne de la Cuisine Centrale selon les spécificités du contrat (CCTP) et particularités matérielles (capacité de Production) et en tenant compte des résultats C'Mon Goût.**
- **Envoi des menus aux Clients**
- **Validation des menus en Commission Restauration**

## ○ Sodexo s'appuie sur le PNNS (**P**rogramme **N**ational **N**utrition **S**anté)



## ○ Les principaux objectifs sont :

- Réduire l'obésité et le surpoids dans la population
- Augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité à tous les âges
- Améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels
- Réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles



## ○ Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition

### ○ Les principaux objectifs :

- Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents
- Diminuer les apports lipidiques, en rééquilibrant la consommation d'acides gras
- Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés
- Augmenter les apports en fer et en calcium



## o Le tableau de fréquences sur 20 repas successifs

### Annexe 4.2 : Populations en métropole, fréquences de services des aliments pour les enfants scolarisés, les adolescents et les adultes

#### FREQUENCE DE CONTRÔLE

Chaque composante d'un menu est concernée par plusieurs critères (cf. cases blanches). Les fréquences observées sont à reporter dans les cases blanches et à comparer aux fréquences recommandées.

Période du ... au ... (au moins 20 repas)	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits						10/20 mini
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides						4/20 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1						2/20 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2						4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie						4/20 mini
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson et/ou d'œuf, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf						- Enfants scolarisés et adolescents : 3/20 maxi - Adultes : 4/20 maxi
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes						10 sur 20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales						10 sur 20
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion (4)						8/20 mini
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150mg par portion (4)						4/20 mini
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5 g de lipides par portion						6/20 mini
Desserts contenant plus de 15 % de lipides						3/20 maxi
Desserts ou laitages contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides						4/20 maxi
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté (5)						8/20 mini

## 0 Le tableau de grammages selon la nature des produits

### REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes
Préparations pâtissières (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches, autres préparations pâtissières) servies en plat principal	100	150	200
Quenelle	60	80	120 à 160
<b>LEGUMES CUITS</b>	100	100	150
<b>FÉCULENTS CUITS</b>			
Riz – Pâtes – Pommes de terre	120	170	200 à 250
Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée	150	200	250
Frites	120	170	200 à 250
Chips	30	30	60
Légumes secs	120	170	200 à 250
<b>SAUCES POUR PLATS</b> (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, ...) Poids de la matière grasse	5	7	8
<b>FROMAGES</b>	16 à 20	16 à 30	16 à 40*
<b>LAITAGES</b>			
Fromage blanc, fromages frais (autres que le petit suisse et les fromages frais de type suisse)	90 à 120	90 à 120	90 à 120
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125	100 à 125	100 à 125
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	50 à 60	50 à 60	50 à 60
Lait demi-écrémé en ml des menus 4 composantes	125	125	250**
<b>DESSERTS</b>			
Desserts lactés	90 à 125	90 à 125	90 à 125
Mousse (en cl)	10 à 12	10 à 12	10 à 12
Fruits crus	100	100	100 à 150
Fruits cuits	100	100	100 à 150
Fruits secs	20	20	30
Pâtisseries fraîches ou surgelées, à base de pâte à choux, en portions ou à découper	20 à 45	20 à 45	40 à 60
Pâtisseries fraîches, surgelées, ou déshydratées, en portions, à découper en portions ou à reconstituer	40 à 60	40 à 60	60 à 80
Pâtisserie sèche emballée (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	20 à 30	20 à 30	30 à 50
Biscuits d'accompagnement	15	15	20
Glaces et sorbets (ml)	50 à 70	50 à 100	50 à 120 pour les adolescents 50 à 150 pour les adultes
Desserts contenant plus de 60 % de fruits	80 à 100	80 à 100	80 à 100

\*30 g pour le milieu carcéral

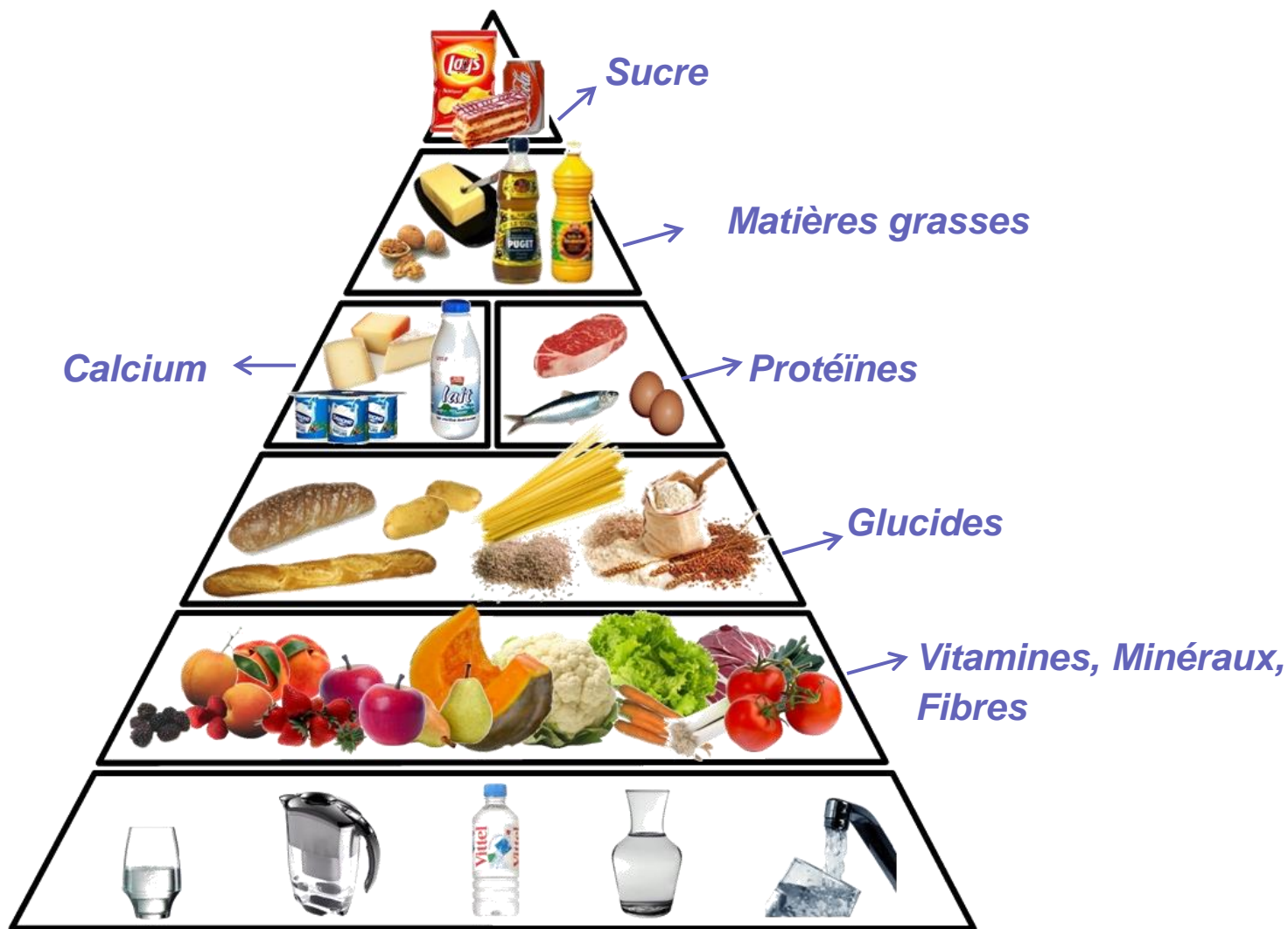
\*\*adolescents uniquement

## ○ L'équilibre alimentaire : Composition d'un menu :

**Il est constitué de 5 composantes. Il doit comporter :**

- un légume ou un fruit cru
- un apport protidique (VPO)
- un féculent
- un produit laitier (laitage ou fromage)
- de l'eau
- du pain

# L'élaboration des menus





**Merci de votre attention**