



MINISTÈRE DES FINANCES  
ET DES COMPTES PUBLICS

MINISTÈRE DE L'ÉCONOMIE,  
DE L'INDUSTRIE ET DU NUMÉRIQUE

DIRECTION  
DES AFFAIRES JURIDIQUES



## RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES SUR LES PLATS PROTIDIQUES

GRUPE D'ÉTUDE DES MARCHÉS DE  
RESTAURATION COLLECTIVE ET NUTRITION

(GEM-RCN)

LE PILOTAGE DES GROUPES  
D'ÉTUDE DES MARCHÉS  
EST ASSURÉ PAR LE SERVICE DES  
ACHATS  
DE L'ÉTAT



Version 1.0 JUILLET 2015



### SOMMAIRE

CONTEXTE .....	2
PRÉAMBULE .....	2
OBJECTIFS NUTRITIONNELS .....	2
DÉFINITIONS .....	3
CHOIX DES PRODUITS DANS L'ÉLABORATION DES MENUS .....	4
FRÉQUENCES DE SERVICE .....	5
GRAMMAGES .....	7
BIBLIOGRAPHIE - WEBOGRAPHIE .....	7
REMERCIEMENTS .....	8

## CONTEXTE

En 2015, le groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition (GEM-RCN) publie une **nouvelle version de la recommandation Nutrition** à l'intention des acteurs de la restauration collective de toutes les populations, de la petite enfance aux personnes âgées en institution.

**Afin de faciliter l'application de la recommandation Nutrition**, le comité Nutrition du GEM RCN décide de mettre à la disposition des professionnels de la restauration collective **en métropole un nouvel outil adapté** à leur besoin.

**La présente fiche synthétise les points essentiels de la recommandation pour les plats protidiqes.**

Cette fiche est issue des travaux d'un groupe composé des représentants des fonctions publiques (État, collectivités territoriales, hôpitaux), des associations professionnelles, d'experts, d'opérateurs et de fournisseurs.

## PRÉAMBULE

La présente fiche de recommandations nutritionnelles s'adresse aux décideurs, gestionnaires et acteurs de la restauration, la distribution et le service. Se voulant accessible, elle est un outil complémentaire pour les professionnels.

**Cette fiche reprend les recommandations nutritionnelles qui concernent les plats protidiqes dans la composition de l'offre alimentaire de toutes les populations**, y compris la petite enfance et les personnes âgées en institution.

Elle s'applique quelle que soit la structure de restauration publique et privée, qu'elle soit professionnelle, éducative, de soins, carcérale ou militaire, et quel que soit le mode de gestion, régie ou externalisation.

## OBJECTIFS NUTRITIONNELS

Les principaux objectifs nutritionnels généraux visés par la recommandation qui impactent la qualité des plats protidiqes sont :

- **garantir les apports en protéines et veiller à leur qualité nutritionnelle ;**
- **maîtriser les apports lipidiques et rééquilibrer la répartition en acides gras ;**
- **assurer des apports en minéraux (dont le fer) et vitamines associés à la consommation des aliments sources de protéines animales.**

Les objectifs généraux sont modulés en fonction des différentes populations.

## DÉFINITIONS

**Le plat principal**, traditionnellement appelé « plat garni » ou « plat de résistance », est composé d'un plat protidique et d'un accompagnement de légumes et/ou de féculents. Ce plat peut être servi chaud ou froid.

**Le plat protidique** est la principale source de protéines du repas.

Il peut être composé des aliments suivants :

Les viandes non hachées de boucherie	Viandes de bœuf, de veau, d'agneau, de cheval, de gibier, abats
Les autres produits carnés	Viande de porc, de volaille, de lapin, ... Viandes hachées de bœuf, veau, agneau ou cheval Charcuterie
Les produits de la mer ou d'eau douce	Poissons, mollusques et crustacés
Les œufs	
Les céréales  associées à des protéagineux	Céréales (blé*, riz, quinoa, sarrasin, millet, orge, avoine, maïs) Seitan (gluten de blé)  Légumes secs (lentilles, haricots, fèves, pois chiches, pois cassés) Soja (tofu, soja texturé, ...) ...

\*pâtes, semoule, boulgour,...

**Le plat protidique végétarien** est un plat sans viande ni poisson qui contient d'autres sources de protéines : végétales et/ou animales (œuf, produit laitier).

Si ce plat protidique végétarien ne contient pas de protéines animales (œuf, produits laitiers ou fromage), il doit associer, dans des proportions adéquates et suffisantes, plusieurs sources de protéines végétales (céréales + légumes secs) pour bénéficier de leurs apports complémentaires en acides aminés indispensables (AAI – voir glossaire dans la recommandation Nutrition).

Les exemples d'association les plus pratiqués sont : haricots rouges + maïs ; boulgour + pois chiches, lentilles + riz, ... .

**Le plat composé ou complet** apporte à la fois la partie protidique du plat et la garniture (légumes et/ou féculents : cassoulet, choucroute, spaghetti bolognaise, hachis parmentier, ...).

Pour déterminer sa fréquence de service, on prend en compte le grammage de viande, poisson ou œuf de la portion de plat complet servi.

## CHOIX DES PRODUITS DANS L'ÉLABORATION DES MENUS

**Il convient de varier l'offre des plats protidiques pour assurer l'équilibre nutritionnel et l'éducation au goût.**

Il est recommandé d'établir des fiches recettes composant les menus, en faisant apparaître au minimum :

- les quantités mises en œuvre de chaque ingrédient ;
- le poids de la portion servie ;
- tous les éléments permettant de classer la recette par critère de fréquence.

Les fiches techniques des produits achetés auprès de fournisseurs constituent un outil indispensable ; elles doivent comporter au minimum les informations suivantes :

- la liste des ingrédients ;
- le poids ;
- les valeurs nutritionnelles pour 100 g et éventuellement par portion.

Le tableau ci-dessous donne les éléments clés à rechercher selon que le produit est prêt à l'emploi ou fabriqué :

Type de plats et produits	Critères nutritionnels de la recommandation Nutrition	Seuil visé pour le classement	Information à rechercher dans :		Remarques
			1/Fiche technique fournisseur et étiquettes produits	2/Fiche technique de la recette : ingrédients à quantifier ou dont les valeurs nutritionnelles sont à rechercher	
Tous	% protéines	Calcul du rapport $P/L^* \leq 1$ (fréquence limitée)  ( $P/L \geq 2$ pour le poisson)	Protéines/100 g de plat ou produit	Tous ingrédients apportant des protéines et/ou des matières grasses : viandes, volailles, poissons, œufs, charcuteries, fromage, matières grasses, légumes secs, céréales...	
	% de matières grasses (lipides)		Matières grasses (lipides) /100 g de plat ou produit		
Préparations ou plats prêts à consommer	viande, poisson, œuf / portion	< 70% du grammage recommandé par tranche d'âge, ce qui donne - Maternelle : < 35 g - Élémentaire : < 50 g - Adolescent : < 70 g - Adulte : < 70 g Déj.pers. âgées : < 70 g Dîner pers. âgées : < 50 g (fréquence limitée)	Quantité (g) viande, poisson et/ou œuf / pour 100 g à ramener à la portion	Viande (y compris porc et volaille) ou poisson ou œuf	
Frit ou pré-frit**	% matières grasses (lipides)	> 15 % (fréquence limitée)	Matières grasses (lipides) /100 g de plat ou produit	Tous ingrédients apportant des matières grasses (lipides) + matières grasses utilisées pour la mise en œuvre	Respecter les conditions d'utilisation recommandées par le fabricant  Dans le cas d'une cuisson en friteuse, le produit frit est considéré comme > à 15 % de matières grasses (lipides)

\*teneur en protéines divisée par la teneur en lipides

Le calcul du rapport protéines/lipides tient compte de l'ensemble des éléments de la recette.

## FRÉQUENCES DE SERVICE

**Le plat protidique doit être présent dans chaque repas.**

Certains plats protidiques sont à fréquence libre, c'est-à-dire ni limitée, ni encouragée ; d'autres sont soumis aux critères de fréquence suivants :

<i>Plats dont les fréquences sont encouragées (mini)</i>	<i>Plats dont les fréquences sont limitées (maxi)</i>
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un rapport protéines/lipides $\geq 2$ (sauf pour les poissons naturellement gras exemple : saumon)	Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides
Viandes non hachées de bœuf, de veau, d'agneau, de cheval, de gibier et abats de boucherie	Plats protidiques ayant un rapport protéines/lipides $\leq 1$
Viandes non hachées de bœuf, de veau, d'agneau, de cheval, de gibier et abats de boucherie	Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf.

### Critères spécifiques pour la petite enfance

Filet de poisson 100 % poisson	Viandes hachées contenant plus de 10 % de lipides
	Préparations pâtisseries* ayant un rapport protéines/lipides $\geq 1$ et contenant plus de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf.

\*fabriquées sur place ou produites spécifiquement pour des établissements d'accueil ou de soins de la petite enfance

Un plat protidique végétarien entre dans la catégorie des plats contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf dont la fréquence de service est limitée.

Comment savoir si une préparation ou un plat prêt à consommer doit être classé dans la catégorie « Préparation ou plat prêt à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf » ?

Il convient de calculer 70 % du poids recommandé de la denrée protidique et non 70 % du poids de la portion servie.

#### Exemple

	Poids de la portion servie (spaghetti bolognaise)	Poids recommandé de la denrée protidique (viande hachée)	Fréquence limitée (si $<$ à 70 % du poids recommandé de la denrée protidique)
Maternelle	180 g	50 g	$< 35$ g (70 % de 50 g)
Primaire	250 g	70 g	$< 50$ g
Adolescent	250 g à 300 g	100 à 120 g	$< 70$ g
Adulte	250 g à 300 g	100 à 120 g	$< 70$ g

S'il s'agit de plusieurs viandes ou plusieurs poissons différents, l'ensemble des viandes et poissons est comptabilisé (exemple : paupiette de veau constituée de veau et de porc).

Dans les plats associant (viande + fromage) ou (poisson + fromage), ou (œuf + fromage), seul le grammage de viande, de poisson ou d'œuf est pris en compte.

Les fréquences des catégories de plats, précisées en annexe 4 de la recommandation Nutrition, sont :

Description	Nourrissons et jeunes enfants en crèche, halte-garderie ou structure de soins			Enfants scolarisés, adolescents adultes	Personnes âgées			
	Bébés (8-9 à 12 mois)	Moyens (12 à 15-18 mois)	Grands (15/18 mois à 3 ans)				en institution*, structure de soins	
					MIDI sur 20 repas	MIDI sur 24 repas	MIDI sur 28 repas	SOIR sur 28 repas
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides	0	0	2/20 maxi	4/20 maxi	4/20 maxi	5/24 maxi	6/28 maxi	4/28 maxi
Plats protidiques ayant un rapport P/L $\leq 1$	0	0	0	2/20 maxi	2/20 maxi	2/24 maxi	3/28 maxi	6/28 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L $\geq 2$				4/20 mini	4/20 mini	5/24 mini	5/28 mini	3/28 mini
Filet de poisson 100 % poisson	4/20 mini	4/20 mini	4/20 mini					
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie	4/20 mini	4/20 mini	4/20 mini	4/20 mini	4/20 mini	5/24 mini	8/28 mini	Fréquence libre
Viandes hachées contenant plus de 10 % de lipides	0	0	2/20 maxi					
Préparations ou plats prêts à consommer contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf	0	0	0	Enfants scolarisés et adolescents : 3/20 maxi Adultes : 4/20 maxi	2/20 maxi	2/24 maxi	3/28 maxi	8/28 maxi
Préparations pâtisseries** ayant un rapport Protéines/Lipides $\geq 1$ et contenant au moins 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf.			2/20 maxi					

\* Les fréquences peuvent se cumuler entre le déjeuner et le dîner dans les établissements d'hébergement de personnes âgées.

\*\* fabriquées sur place ou produites spécifiquement pour des établissements d'accueil ou de soins de la petite enfance

Certains plats protidiques peuvent cumuler plusieurs critères de fréquence.

Exemple : un plat de quenelles est concerné par les critères :

- plat protidique ayant un rapport protéines/lipides  $\leq 1$  ;
- préparations ou plats contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf.

Selon la portion servie, la même recette pourra être prise en compte sur des critères différents.

## GRAMMAGES

Les grammages recommandés sont précisés en annexe 2 de la recommandation Nutrition.

Ils sont adaptés à chaque typologie de convives. Ils sont nécessaires mais aussi suffisants et ne doivent donc pas être abondés.

Pour la restauration scolaire, les grammages de certains produits issus de l'industrie agro-alimentaire sont réglementairement définis<sup>1</sup>.

## BIBLIOGRAPHIE - WEBOGRAPHIE

Recommandation Nutrition – Fiches de recommandations nutritionnelles :

<http://www.economie.gouv.fr/daj/guides-et-recommandations-des-gem-et-autres-publications>

Décret n° 2011-1227 du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire

<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000024614716&dateTexte=&categorieLien=id>

<http://agriculture.gouv.fr/Ameliorer-la-restauration-scolaire>

Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire

<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000024614763>

<http://agriculture.gouv.fr/Ameliorer-la-restauration-scolaire>

Les protéines : définition, rôle dans l'organisme, sources alimentaires

<https://www.anses.fr/fr/content/les-prot%C3%A9ines>

Achat des viandes :

INTERBEV, Fiches techniques d'achat des viandes en RHD, 2014

<http://www.interbev.fr/ressource/des-fiches-techniques-dachat-en-rhd-sur-les-differents-plats-a-base-de-viande/>

Arrêté de juillet 2014 modifiant l'arrêté du 18 mars 1993 relatif à la publicité des viandes de boucherie et de charcuterie

<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000029307950&dateTexte=&categorieLien=id>

Spécification technique applicable aux viandes hachées et aux préparations produites à partir de viandes hachées d'animaux de boucherie

<http://www.economie.gouv.fr/daj/guides-et-recommandations-des-gem-et-autres-publications>

---

<sup>1</sup> annexe 2 de l'arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire

## REMERCIEMENTS

Les personnes dont les noms suivent sont remerciées pour leur concours à la rédaction de la présente fiche :

BEUGNOT Nathalie	Formation & Expertise (Davigel)
BIZET Gwenaëlle	Ministère de l'agriculture (Direction générale de l'agriculture)
BORGAT Gérard	Union des ingénieurs hospitaliers en restauration (UDIHR)
BOUCHEZ Emilie	Syndicat national des entreprises de restauration et services (SNERS) Sté Api Restauration
BUTEAU-SAUGER Béatrice	Mairie de Nantes
CHAUMON Christophe	Association professionnelle nationale des personnels d'intendance des établissements publics d'enseignement français (AJI) Lycée Janson de Sailly
COINTAT Virginie	Mairie de Nice
COLIN Danièle	Club experts nutrition et alimentation (CENA)
DARMON Nicole	Institut national de la recherche agronomique - Institut national de la santé et recherche (INRA-INSERN)
DUBUISSON Carine	Agence nationale de sécurité sanitaire et de l'alimentation (ANSES)
DUCHENE Christelle	Centre d'information des viandes (CIV)
HAZAN Jean-Jacques	Association nationale des directeurs de la restauration collective (AGORES)
HUC Marie-Line (pilote du groupe de travail)	Association française des diététiciens nutritionnistes (AFDN)
HUSS Christine	Syndicat national des entreprises de restauration et services (SNERS) Sté Api Restauration
IAPTEFF Natacha	Association pour le développement de l'hygiène et l'équilibre nutritionnel (ADHEN)
JACQUIER Valérie	Fédération nationale de l'agriculture biologique (FNAB)
JANIN Mélanie	Association de la transformation laitière française (ATLA)
JOUBREL Gwénaële	Association Sojaxa
KALONJI Esther	Agence nationale de sécurité sanitaire et de l'alimentation (ANSES)



LABARTHE Marie-Christine	Association française des diététiciens nutritionnistes (AFDN)
LACOMBE Brice	Association pour le Développement de l'hygiène et l'équilibre nutritionnel (ADHEN)
LUBRANO Anne-Sophie	Association de la transformation laitière française (ATLA) - Sté Syndifrais
MELENCHON Damien	Association de la restauration collective en gestion directe Restau'Co Conseil régional de Picardie
MERLE Sandra	Ville de Paris
MOIMEAUX Florence	Syndicat national de la restauration collective (SNRC) Sté Sodexo
PERILLON Anne-Guyline	Association nationale des directeurs de la restauration collective (AGORES) Ets public administratif de la restauration collective d'Arles
RAJAUD Sandrine	Sté Vici Aidomenu
RAUZY Cécile	Association nationale des industries alimentaires (ANIA)
THIEULENT Magali	NutriServices (Davigel)
TOSTIVINT Frank	Economat des armées
VALDEVIT Hervé	Restau'Co (Association de la restauration collective en gestion directe) Conseil régional de Picardie
VICTOR Aline	Sté Restalliance
VIGNÉ Laurence	GéCo (Association d'industriels Consommation Hors Domicile)

Rédaction coordonnée par :

Paulette VARENNES-AUTIN  
Service des achats de l'Etat  
59, bd Vincent Auriol - 75703 Paris Cedex 13  
Tél. : 01.44.97.34.12  
[paulette.varences-autin@finances.gouv.fr](mailto:paulette.varences-autin@finances.gouv.fr)