

ANNEXE 2 - Grammages

Si les grammages qui suivent, adaptés à chaque classe d'âge, sont nécessaires, ils sont aussi suffi

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%), sauf exceptions	Enfants de moins de 18	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle (6)	Enfants en classe
REPAS PRINCIPAUX				
PAIN	10	20	30	40
CRUDITÉS sans assaisonnement				
Avocat	20 (1)	30	50	70
Carottes, céleri et autres racines râpées	40 (1)	40	50	70
Choux rouges et choux blanc émincé	30 (1)	30	40	60
Concombre	40 (1)	40	60	80
Endive	20 (1)	20	20	30
Melon, Pastèque	80 (1)	80	120	150
Pamplemousse (à l'unité)	1/4 (1)	1/4	1/2	1/2
Radis	20 (1)	20	30	50
Salade verte	0	0	25	30
Tomate	40 (1)	40	60	80
Salade composée à base de crudités	40 (1)	40	40	60
Champignons crus	30 (1)	30	40	60
Fenouil	30 (1)	30	40	60
CUIDITES sans assaisonnement				
Potage à base de légumes (en litres)	1/8 (1)	1/8	1/8	1/6
Artichaut entier (à l'unité)	1/2 (1)	1/2	1/2	1/2
Fond d'artichaut	30 (1)	30	50	70
Asperges	30 (1)	30	50	70
Betteraves	30 (1)	30	50	70

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%), sauf exceptions	Enfants de moins de 18	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle (6)	Enfants en classe
Céleri	30 (1)	30	50	70
Champignons	30 (1)	30	50	70
Choux-fleurs	30 (1)	30	50	70
Cœurs de palmier	30 (1)	30	40	60
Fenouil	30 (1)	30	40	60
Haricots verts	30 (1)	30	50	70
Poireaux (blancs de poireaux)	30 (1)	30	50	70
Salade composée à base de légumes cuits	30 (1)	30	50	70
Soja (germes de haricots mungo)	30 (1)	30	50	70
Terrine de légumes	0	0	30	30
ENTRÉES DE FÉCULENT (Salades composées à base de P. de T. blé, riz, semoule ou pâtes)	30 (1)	30	60	80
ENTREES PROTIDIQUES DIVERSES				
Œuf dur (à l'unité)	0	1/4	1/2	1
Hareng/garniture	0	0	30	40
Maquereau	0	15	30	30
Sardines (à l'unité)	0	1/2	1	1
Thon au naturel	0	15	30	30
Jambon cru de pays	0	0	20	30
Jambon blanc	0	15	30	40
Pâté, terrine, mousse	0	0	30	30
Pâté en croûte	0	0	45	45
Rillettes	0	0	30	30
Salami - Saucisson - Mortadelle	0	0	30	30
ENTREES de PREPARATIONS PATISSIERES SALEES				

Nems	0	0	50	50
------	---	---	----	----

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%), sauf exceptions	Enfants de moins de 18	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle (6)	Enfants en classe
Crêpes	0	0	50	50
Friand, feuilleté	0	0	55 à 70	55 à 70
Pizza	0	0	70	70
Tarte salée	0	0	70	70
ASSAISONNEMENT HORS D'OEUVRE (poids de la matière grasse)	3 (1)	5	5	7
VIANDES SANS SAUCE				
BŒUF (10)				
Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf	20	30	50	70
Rôti de bœuf, steak	20	30	40	60
Steak haché de bœuf, viande hachée de bœuf	20	30	50	70
Hamburger de bœuf, autre préparation de viande de bœuf hachée	0	0	50	70
Boulettes de bœuf, ou d'autre viande, de 30g pièce crues (à l'unité)	0	0	2	3
VEAU (10)				
Sauté de veau ou blanquette (sans os)	20	30	50	70
Escalope de veau, rôti de veau	20	30	40	60
Steak haché de veau, viande hachée de veau	20	30	50	70
Hamburger de veau, Rissolette de veau, Préparation de viande de veau hachée	0	0	50	70
Paupiette de veau	0	0	50	70
AGNEAU-MOUTON (11)				
Gigot	20	30	40	60
Sauté (sans os)	20	30	50	70
Côte d'agneau avec os	0	0	0	80
Boulettes d'agneau-mouton de 30g pièce crues (à l'unité)	0	0	2	3
Merguez de 50 g pièce crues (à l'unité)	0	0	1	2

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%), sauf exceptions	Enfants de moins de 18	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle (6)	Enfants en classe
PORC (12)				
Rôti de porc, grillade (sans os)	20	30	40	60
Sauté (sans os)	20	30	50	70
Côte de porc (avec os)	0	0	0	80
Jambon DD, palette de porc	20	30	40	60
Andouillettes	0	0	50	70
Saucisse de porc de 50 g pièce crue (à l'unité)	0	0	1	2
VOLAILLE-LAPIN (9)				
Rôti, escalope et aiguillettes de volaille, blanc de poulet	20	30	40	60
Sauté et émincé de volaille	20	30	50	70
Jambon de volaille	20	30	40	60
Cordon bleu ou pané façon cordon bleu	0	0	50	70
Cuisse, haut de cuisse, pilon de volaille (avec os)	20 (7)	30 (7)	100	140
Brochette	0	0	50	70
Paupiette de volaille	0	0	50	70
Fingers, beignets, nuggets de 20 g pièce cuits	0	0	2	3
Escalope panée de volaille ou autre viande	0	0	50	70
Cuisse ou demi-cuisse de lapin (avec os)	0	0	100	140
Sauté et émincé de lapin (sans os) (7)	20	30	50	70
Paupiette de lapin	0	0	50	70
Saucisse de volaille de 50g pièce crue (à l'unité)	0	0	1	2
ABÂTS				

Foie, langue, rognons, boudin	0	0	50	70
Tripes avec sauce	0	0	50	70
OEUFS (plat principal)				

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%), sauf exceptions	Enfants de moins de 18	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle (6)	Enfants en classe
Œufs durs (à l'unité)	1/4 (1)	1/2	1	2
Omelette	10 (1)	20	60	90
POISSONS (Sans sauce)				
Poissons non enrobés sans arêtes (filets, rôtis, steaks, brochettes, cubes)	20	30	50	70
Brochettes de poisson	0	0	50	70
Darne	0	0	0	0
Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, napiettes)	0	0	50	70
Poissons entiers	0	0	0	0
PLATS COMPOSES				
Poids recommandé de la denrée protidique du plat composé (choucroute, paëlla, hachis parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, autres plats)	20 (3) (5)	30 (3)	50	70
Poids de la portion de plat, comprenant denrée protidique, garniture et sauce (hachis parmentier, brandade, raviolis, cannellonis, lasagnes, choucroute, paëlla, légumes farcis, autres plats composés ...)	210 à 220 (3) (5)	180 (3)	180	250
Préparations pâtisseries (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches, autres préparations pâtisseries) servies en plat principal	0	60(3) + garniture obligatoire de légumes	100	150
Quenelle	0	40(3) + garniture légumes obligatoire	60	80
LEGUMES CUITS	120 (1)	120	100	100
FÉCULENTS CUITS				
Riz - Pâtes - Pommes de terre	120 (1)	120	120	170

50

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%), sauf exceptions	Enfants de moins de 18	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle (6)	Enfants en classe
Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée	120	150	150	200
Frites	0	100	120	170
Chips	0	0	30	30
Légumes secs	0	120	120	170
Purée de légumes (légumes et pomme de terre) pour les enfants mangeant mixé	200	/	/	/
SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, etc.) Poids de la matière grasse	3 (1)	5	5	7
FROMAGES (8)	16 à 20 (1)	16 à 20	16 à 20	16 à 30
PRODUITS LAITIERS FRAIS (8)				
Fromage blanc, fromages frais (autres que le petit suisse et les fromages frais de type suisse)	090 à 100(1)	90 à 100	90 à 120	90 à 120
Yaourt et autres laits fermentés	0100 à 125 (1)	100-125	100-125	100-125
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	050 à 60 (1)	50 à 60	50 à 60	50 à 60
Lait demi-écrémé en ml des menus 4 composantes	0	0	125	125
Lait infantile ou équivalent (en ml)	100 à 125	0	/	/
DESSERTS				
Desserts lactés	0	90 à 125	90 à 125	90 à 125
Mousse (en cl)	0	10 à 12	10 à 12	10 à 12

Fruits crus	80 (1)	80 à 100	100	100
Fruits cuits	80 à 100	80 à 100	100	100
Fruits secs	15 (1)	15	20	20
Pâtisseries fraîches ou surgelées, à base de pâte à choux, en portions ou à découper	20 (1)	20-30	20-45	20-45
Pâtisseries fraîches, surgelées, ou déshydratées, en portions à découper en	30 à 35 (1)	35 à 45	40-60	40-60

51

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%), sauf exceptions	Enfants de moins de 18	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle (6)	Enfants en classe
portions ou à reconstituer				
Pâtisserie sèche emballée (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	10-20	10-20	20-30	20-30
Biscuits d'accompagnement	0	0	15	15
Glaces et sorbets (ml)	40 à 50 (1)	40 à 50	50 à 70	50 à 100
Desserts contenant plus de 60% de fruits	0	40-80	80 à 100	80 à 100
JUS DE FRUITS (en ml) (4)	/	/	/	/
PETIT DEJEUNER, GOUTER, COLLATION (enfants, adolescents et personnes âgées en institution)	Enfants de moins de 18 mois	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire
Pain	10 à 20	30 à 40	40	50
Biscuits secs	15 (1)	20 à 30	/	/
Céréales	10 à 20	30	25 à 35	40 à 45
Pâtisseries sèches (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	15 (1)	20 à 30	30	30
Pâtisseries type quatre quarts	20-30	30-40	40-60	40-60
Confiture, chocolat, miel, crème de marron, nougat, pâte de fruit	10(13)	15	20	20
Fruit cru	80 à 100	80 à 100	100	100
Fruit cuit	80 à 100	80 à 100	100	100
Fruits secs	15 (1)	15	20	20
Lait demi écrémé du petit déjeuner (ml)	/	/	200	200
Lait demi écrémé du goûter (en ml)	0	150 (lait entier)	125	125

52

PRODUITS, prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10%), sauf exceptions	Enfants de moins de 18	Enfants de plus de 18 mois	Enfants en maternelle (6)	Enfants en classe
Jus de fruits pur jus, sans sucre ajouté (en ml) (1)	0	80	125	125
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125 (1)	100 à 125	100 à 125	100 à 125
Fromage blanc	90-100(1)	90 à 100	90 à 120	90 à 120
Fromage	16 à 20 (1)	16 à 20	16 à 20	16 à 30
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	50 à 60 (1)	50 à 60	50 à 60	50 à 60
Lait infantile ou équivalent (en ml)	200 à 250	200 à 250	/	/
Beurre	5 (1)	5	8	8

(1) Ne concerne que les nourrissons de plus de 12 mois

(2) Adolescents uniquement

(3) Préparations maison uniquement

(4) Cf. glossaire en annexe

(5) Uniquement hachis Parmentier, brandade ou autres purées complètes

(6) Ces grammages sont ceux du déjeuner, et ne sont pas adaptés au dîner.

(7) Garanti sans os pour les enfants de moins ou de plus de 18 mois

(8) Cf. Spécification technique du GEMRCN applicable aux produits laitiers

http://www.economie.gouv.fr/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/table.html

(9) Cf. Spécification technique du GEMRCN applicable aux viandes de volailles et de lapins, et spécification technique applicable aux produits à base de viandes de volailles http://www.economie.gouv.fr/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/table.html

(10) Cf. Spécification technique du GEMRCN applicable aux viandes de gros bovins, et Cf. Spécification technique applicable aux viandes de veau http://www.economie.gouv.fr/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/table.html

(11) Cf. Spécification technique du GEMRCN applicable aux viandes d'ovins

http://www.economie.gouv.fr/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/table.html

(12) Cf. Spécification technique du GEMRCN applicable aux viandes de porcins

http://www.economie.gouv.fr/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/table.html

(13) Ne concerne que les nourrissons de plus de 12 mois, sans qu'il y ait urgence à leur servir

sants.

Adolescents, adultes, et	Personnes âgées en institution	
	Déjeuner	Dîner
de 50 à 100	50	50
80 à 100	80	80
90 à 120	70	70
80 à 100	80	80
90 à 100	90	90
80 à 100	80	80
150 à 200	150	150
1/2	1/2	1/2
80 à 100	60	60
40 à 60	30	30
100 à 120	80	80
80 à 100	80	80
80 à 100	80	80
80 à 100	80	80
1/4	1/6	1/6
1	1	1
80 à 100	80	80
80 à 100	80	80
90 à 120	80	80

Adolescents, adultes, et	Personnes âgées en institution	
	Déjeuner	Dîner
90 à 120	80	80
100 à 120	80	80
90 à 120	80	80
80 à 100	70	70
80 à 100	70	70
90 à 120	80	80
90 à 120	80	80
90 à 120	80	80
90 à 120	70	70
30 à 50	30	30
100 à 150	100	100
de 1 à 1,5	1	1
de 40 à 60	60	60
40 à 50	50	50
2	2	2
40 à 50	50	50
40 à 50	50	50
50	50	50
30 à 50	50	50
65	65	65
30 à 50	50	50
40 à 50	50	50

100	50	50
-----	----	----

Adolescents, adultes, et	Personnes âgées en institution	
	Déjeuner	Dîner
100	50	50
80 à 120	80 à 120	55 à 70
90	70	70
90	70	70
8	8	8
100 à 120	100	70
80 à 100	80	60
100	100	70
100	100	70
4 à 5	4	3
100 à 120	100	70
80 à 100	80	60
100	100	70
100	100	70
100 à 120	100	70
80 à 100	80	60
100 à 120	100	70
100 à 120	100	70
4 à 5	4	3
2 à 3	2	1,5

Adolescents, adultes, et	Personnes âgées en institution	
	Déjeuner	Dîner
80 à 100	100	70
100 à 120	100	70
100 à 120	100	70
80 à 100	80	70
100 à 120	100	70
2 à 3	2	1,5
80 à 100	80	60
100 à 120	100	70
80 à 100	80	60
100 à 120	100	70
140 à 180	140	100
100 à 120	100	70
100 à 120	100	70
5	5	3,5
100 à 120	100	70
140 à 180	140	100
100 à 120	100	70
100 à 120	100	70
2 à 3	2	1,5

100 à 120	100	70
100 à 200	100 à 200	140

Adolescents, adultes, et	Personnes âgées en institution	
	Déjeuner	Dîner
2 à 3	2	1,5
90 à 130	90	60
100 à 120	100	70
100 à 120	100	70
120 à 140	120	80
100 à 120	100	70
150 à 170	150	110
100 à 120	100	70
250 à 300	250	175
200	150	150
120 à 160	120	80
150	150	150
200 à 250	200	200

Adolescents, adultes, et	Personnes âgées en institution	
	Déjeuner	Dîner
250	230	230
200 à 250	200	200
60	30	30
200 à 250	200	200
/	/	/
8	8	8
16 à 40	16 à 40	16 à 40
90 à 120	90 à 120	90 à 120
100-125	100-125	100-125
100 à 120	100 à 120	100 à 120
250 (2)	/	/
/	/	/
90 à 125	90 à 125	90 à 125
10 à 12	10 à 12	10 à 12

100 à 150	100 à 150	100 à 150
100 à 150	100 à 150	100 à 150
30	30	30
40-60	40-60	40-60
60-80	60-80	60-80

Adolescents, adultes, et	Personnes âgées en institution	
	Déjeuner	Dîner
30-50	30-50	30-50
20	20	20
50 à 120 pour les adolescents 50 à 150 pour les adultes et les personnes âgées si portage à domicile	50 à 150	50 à 150
80 à 100	80 à 100	80 à 100
/	200	/
Adolescents, adultes, Personnes âgées si portage à domicile	Personnes âgées en institution	
80	40	
/	/	
50 à 60	50 à 60	
50	50	
60-80	60-80	
30	30	
100 à 150	100 à 150	
100 à 150	100 à 150	
30	30	
250	200	
250	150	

Adolescents, adultes, et	Personnes âgées en institution	
	Déjeuner	Dîner
200	200	
100 à 125	100 à 125	
90 à 120	90 à 120	
16 à 40	16 à 40	
100 à 120	100 à 120	
/	/	
16	16	

technique applicable
[:/s/oeap/gem/table.html](#)

nique du GEMRCN
[/table.html](#)