

# La composition des menus

Guide pratique de la restauration  
collective dans les lycées

**la Région**

 **île de France**

[www.iledefrance.fr](http://www.iledefrance.fr)

# Sommaire

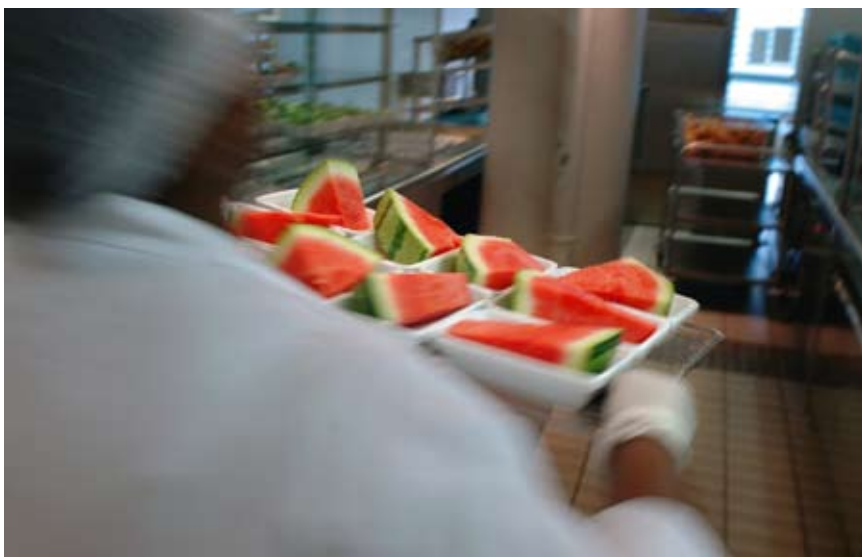
La structure des repas	4
L'élaboration des menus	8
Le contrôle	11

Ce guide pratique a été élaboré afin de mettre à disposition des responsables de la restauration scolaire un document reprenant les recommandations nutritionnelles existantes. Elles auront bientôt un caractère impératif avec les nouvelles obligations adoptées dans le cadre de la loi de modernisation de l'agriculture et de la pêche en juillet 2010.

Ces règles ont pour principal objectif d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis par les collectivités en respectant les principes issus du plan national nutrition santé 2 (PNNS 2).

En complément des recommandations nutritionnelles élaborées par le Groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition (GEMRCN), le présent guide pratique constitue une aide à l'élaboration des menus au sein des restaurations scolaires des lycées d'Île-de-France. Il précise la composition nutritionnelle des menus, et complète le guide sur la fréquence des plats servis en lycées.

Bonne lecture et surtout bon usage...



## La structure des repas

**La journée alimentaire est répartie sur 4 repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner)**

**Le petit déjeuner (pour les internats) :**

Il se compose :

D'une boisson chaude :  
thé, chocolat, café

D'un produit céréalier :  
pain, biscotte, céréales de petit déjeuner

De matière grasse : beurre,  
margarine

D'un élément sucré :  
confiture, miel...

D'un fruit, un jus de fruit,  
une compote...

De lait ou d'un produit laitier :  
yaourt, fromage...

Dans le cadre d'un internat, il est recommandé que le petit déjeuner comporte au minimum trois éléments :

Un produit céréalier

Un produit laitier

Une boisson ou un jus de fruit

Le lait est à considérer comme une boisson et un produit laitier.

Le lait demi-écrémé est à privilégier.

### **Attention :**

**Il convient d'éviter les barres chocolatées, les biscuits chocolatés ou fourrés, les céréales fourrées, les pâtes à tartiner, les viennoiseries, les pâtisseries contenant plus de 15% de matière grasse (ex. : quatre-quarts, gâteau au chocolat), car ils apportent plus de graisses que le pain ou les biscottes. Il en est de même pour le goûter.**

## Repas principaux (déjeuner pour la demi-pension et dîner pour les internats)

Quel que soit le repas principal, déjeuner ou dîner, celui-ci répond aux dispositions suivantes :

### Menu à 5 composantes

- 1 entrée
- 1 plat protidique
- 1 accompagnement de légumes ou de féculents
- 1 produit laitier ou fromage
- 1 dessert

### Menu à 4 composantes

- 1 entrée
- 1 plat protidique
- 1 garniture
- 1 produit laitier ou fromage

ou

- 1 plat protidique
- 1 garniture
- 1 produit laitier ou fromage
- 1 dessert

Le repas à 5 composantes est le plus complet, car il permet d'assurer un apport en vitamine C *via* les crudités (en entrée et en dessert) ainsi qu'en calcium avec le produit laitier.

### Attention :

**Le pain fait partie intégrante du repas quel que soit son mode de distribution. Il convient d'offrir la possibilité de choisir d'autres types de pain que le pain blanc, tels que le pain à la farine semi-complète de type T80, le pain bio, le pain aux céréales, plus riche en fibres.**

### La seule boisson recommandée est l'eau.

L'eau du réseau public doit être mise à disposition des convives sans restriction de quantité et fraîche de préférence.

Il est déconseillé de distribuer des boissons sucrées.

La distribution de lait demi-écrémé non sucré en cours du repas dans les lycées peut être recommandée.

## Repas principaux (déjeuner pour la demi-pension et dîner pour les internats)

Les 4 ou 5 composantes des deux repas principaux sont généralement constituées de :

### Entrée

Crudités, cuités (légumes cuits à la vinaigrette ou en soupe),  
 Féculents ou légumes secs,  
 Entrées protidiques (œuf dur, sardine, maquereau...),  
 Préparations pâtisseries salées, charcuteries



### **Plat principal**

Plat à base de viande (bœuf, agneau, veau), volaille, poisson œuf, abats

Préparations pâtisseries salées servies en plat principal (crêpe, pizza, quiche, tarte)

Charcuteries servies en plat principal (farce, boudin noir, saucisse...)

### **Garniture**

Légumes, légumes secs, pommes de terre, produits céréaliers (pâtes, riz, semoule, boulghour...)

### **Fromage ou produit laitier**

Lait fermenté ou autre produit laitier frais, fromage, dessert lacté

### **Dessert**

Fruit cru entier, découpé ou en salade, fruit cuit ou au sirop, pâtisserie, biscuit, sorbet, dessert lacté, glace

### **Collation de l'après-midi (pour les internats)**

Le goûter pris après les cours est un repas important qui permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner. Le goûter doit être pris à heure régulière au moins 2 heures avant le dîner.

**Deux aliments maximum doivent être choisis parmi les groupes suivants ainsi qu'une boisson :**

Fruits frais

Fruits cuits en compote

Produits laitiers

Produits céréaliers (pain, biscuits secs...)

■ **L'accès aux boissons sucrées doit être évité. À cet effet, les distributeurs automatiques de boissons et de produits alimentaires payants sont interdits dans les établissements scolaires depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2005.**

### **Les boissons sont :**

L'eau

Les jus de fruits

Le lait demi-écrémé non sucré

### **Attention !**

**Il convient d'éviter les barres chocolatées, les biscuits chocolatés ou fourrés, les céréales fourrées, les pâtes à tartiner, les viennoiseries, les pâtisseries contenant plus de 15% de mat. grasse (ex. : quatre-quarts, gâteau au chocolat), car ils apportent plus de graisses que le pain ou les biscottes.**





# L'élaboration des menus

## Recommandations pour l'élaboration des menus

D'une façon générale, il convient de varier la composition des menus pour assurer l'équilibre nutritionnel.

Il est à noter que la notion d'équilibre nutritionnel ne doit en aucun cas être confondue avec la notion de régime alimentaire.

### La variété des plats protidiques est essentielle :

Poisson

Bœuf

Volaille

Veau

Porc

Agneau

Œuf

Abats

Les potages contribuent à l'équilibre du repas, ils ont un effet de satiété et constituent un apport non négligeable de légumes.

Il est recommandé de proposer un choix de plusieurs fromages ou produits laitiers équivalents.

Il convient donc de prendre soin d'organiser les achats de telle façon que les produits laitiers les plus riches en calcium soient représentés.

**L'utilisation des produits allégés ou enrichis ne se justifie pas en restauration collective.**



## Recommandations relatives aux matières grasses ajoutées (beurre, margarine, crème, huile)

Afin de respecter les objectifs nutritionnels, il est judicieux de choisir des matières grasses dont la composition améliore l'équilibre lipidique, par exemple des matières grasses différentes pour les assaisonnements et les cuissons.

Beurre et crème peuvent être utilisés pour assaisonner certaines recettes (ex. : féculents de type : pâtes, riz, purée), mais en petite quantité. **Dans toutes les autres recettes, l'utilisation des huiles végétales est préconisée.**

Aucune huile n'a une composition nutritionnelle idéale, il faut donc utiliser plusieurs huiles. Parmi les huiles les plus courantes et les moins onéreuses, on retrouve :

**L'huile de colza** qui est équilibrée au niveau des acides gras oméga-3 et des oméga-6. En revanche, elle contient peu de vitamine E.

**L'huile de tournesol** qui est la plus riche en vitamine E mais elle est déséquilibrée en oméga-3 et oméga-6.



**Il est donc conseillé d'utiliser des mélanges contenant au moins du colza (en majorité) et du tournesol (en minorité).**

**Les graisses de palme ou de coprah sont à éviter du fait de leur forte teneur en acides gras saturés.**

Les qualités des matières grasses sont importantes, mais également leurs quantités.

Il est impératif de limiter les sauces d'accompagnement riches en lipides : mayonnaise, béarnaise ; riches en sel : sauce soja ; ou en sucre : ketchup... Il convient également de ne pas laisser en libre accès les distributeurs de sauces (mayonnaise, vinaigrette...).

**Il convient de préférer les assaisonnements simples à base de citron et d'aromates.**





### Fréquence de service des aliments

**Afin d'atteindre les objectifs de qualité nutritionnelle ici préconisés, il est apparu nécessaire de prévoir des outils de pratiques de contrôles.** Pour certains aliments susceptibles d'influer significativement sur l'équilibre alimentaire, des fréquences de service des aliments sont donc recommandées.

Les fréquences de service des aliments recommandés pour les adolescents scolarisés sont précisées en annexe.

Ces fréquences sont utilisables pour le service des aliments dans le cas d'un menu unique, d'un choix dirigé ou d'un menu conseillé proposé en libre service.

Dans le cas des internats, la même grille d'analyse critique est appliquée sur les menus des dîners.

Lorsque le service propose un libre choix, le menu conseillé est recommandé. **En effet, chaque jour, l'affichage d'un menu conforme aux présentes recommandations nutritionnelles est préconisé.**

Afin de permettre la validation de l'offre proposée, **il est important que les noms des produits apparaissent précisément sur les menus, notamment les fromages.**

Il est également conseillé de privilégier les fromages à la coupe riches en calcium (ex. : emmental, saint-paulin, tomme, etc.). Il est à noter que les marques des produits alimentaires ne doivent pas apparaître sur les menus ou de façon exceptionnelle.

Pour vérifier la composition des produits, il convient de demander aux fournisseurs les fiches techniques établies par les fabricants des produits livrés.

### Attention !

**Dans le cadre d'un libre-service à choix multiples, il est essentiel que l'offre soit conçue de manière cohérente.**

**Les choix doivent intégrer la globalité des recommandations et la grille des fréquences sera également valable en faisant un rapport sur 20.**

■ Les menus doivent être réalisés à partir d'un plan alimentaire sur 20 repas réussis.





## Le contrôle

Le contrôle du respect de ces fréquences se fait sur la base minimale de 20 repas successifs servis.

En cas de restauration en internat scolaire, le contrôle du respect des fréquences se fait séparément sur la base minimale de 20 déjeuners successifs et de 20 dîners successifs. Le mercredi est pris en compte.

Au niveau des produits, les fournisseurs doivent pouvoir transmettre à l'établissement les fiches techniques des produits livrés comportant au minimum la liste des ingrédients, le poids et les valeurs nutritionnelles pour 100 g ou par portion des produits livrés.

### **Les valeurs de composition à demander par rapport au produit considéré sont :**

Teneur en sel des produits et recettes

Nature et teneur en pourcentage du produit des acides gras le composant (acide gras saturé, oméga-3 et oméga-6, acide gras trans)

Teneur en glucides, dont l'amidon et les glucides simples ajoutés

Pourcentage de matières protéiques de tous les plats composés

Teneur en calcium des produits laitiers frais ou des fromages pour 100 g de produits et par portion

Pourcentage de viande, poisson, ou œuf des plats principaux à base de viande, œuf, poisson

# Annexes

Tableau des fréquences GEMRCN - 2009

Période du..... au..... (au moins 20 repas consécutifs )	Entrée	Plat protidique
Entrées contenant plus de 15% de lipides		
Crudités légumes ou fruits		
Produits frits ou préfaits contenant plus de 15% de lipides		
Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1 (le critère P/L ne s'applique pas aux plats d'œufs)		
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson, et ayant un P/L > ou = 2		
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie		
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande de poisson, d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70% de viande, de poisson ou d'œuf		
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50% de légumes		
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange		
Fromages contenant plus de 150 mg de calcium par portion		
Fromages contenant plus de 100 mg et moins de 150 mg de calcium par portion		
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium, et moins de 5 g de lipides, par portion		
Desserts contenant plus de 15% de lipides, et plus de 20 g de glucides simples totaux par portion		
Desserts contenant moins de 15% de lipides, et plus de 20 g de glucides simples totaux par portion		
Desserts de fruits crus		

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

Garniture ou accompagnement	Produit laitier	Dessert	Fréquence recommandée
			4/20 maxi
			10/20 mini
			4/20 maxi
			2/20 maxi
			4/20 mini
			4/20 mini
			4/20 maxi
			10 sur 20
			10 sur 20
			8/20 mini
			4/20 mini
			6/20 mini
			3/20 maxi
			4/20 maxi
			8/20 mini

**CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES :**

**A. Lejarre/Le Bar Floréal**, photographie : pages 2, 5 et 8

**J.-F. Bernard-Sugy/Région Île-de-France** : pages 6, 7 et 9

**Photodisc** : page 3

**Fotolia** : pages 4 et 6







**Conseil régional d'Île-de-France**

Unité lycées

17, rue du Docteur Lancereaux - 75008 Paris

Tél. : 01 53 85 53 85 / [www.iledefrance.fr](http://www.iledefrance.fr)