



Afin d'assurer la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration collective, le GEMRCN a notamment défini des critères et des fréquences de services de plat (sur la base minimale de 20 repas successifs), mais aussi des grammages portions à servir selon les convives et le type d'aliments.

L'objectif de cette rubrique est de vous aider à mieux comprendre chaque critère, en vous listant les éléments essentiels, illustrés ensuite par des exemples concrets (fiches recettes et/ou fiches techniques produits utilisées dans la restauration collective).

### Critère du mois :

**Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5 g de lipides par portion**  
(critère uniquement pour la population métropole)

### Objectif nutritionnel à atteindre :

Augmenter les apports calciques

### Fréquences recommandées selon les catégories de population :

Catégorie de population	Fréquences métropoles
Jeunes enfants en crèche de moins de 18 mois	2/20 mini
Jeunes enfants en crèche de plus de 18 mois	2/20 mini
Enfants de plus de 3 ans, adolescents, adultes, personnes âgées en cas de portage à domicile	6/20 mini
Personnes âgées en institution / en structure de soins	6/20 mini (au déjeuner)
	6/20 mini (au dîner)

Les produits laitiers contenant plus de 100 mg de calcium laitier et moins de 5 g de lipides par portion peuvent être servis à la place d'une portion de fromage et/ou en dessert.

## ALIMENTS CONCERNÉS

- 100 à 125 g de yaourt nature, aromatisé, sucré, aux fruits, au lait entier ou au lait partiellement écrémé
- 90 à 100 g de fromage blanc ou fromage frais, au lait écrémé ou partiellement écrémé, sans ajout de crème
- 120 g de petits-suisses, au lait écrémé ou ½ écrémé (soit 2 petits-suisses de 60 g)
- Quelques desserts lactés (de 90 à 125 g) type flan nappé au caramel, crème dessert, lait gélifié, gâteau de semoule ou riz au lait, entremets lactés maison,...

La gamme des produits laitiers étant assez dense et très diversifiée à la fois, il est nécessaire de vérifier les informations contenues dans les fiches techniques produits - A demander aux industriels ou à vos fournisseurs !

## Fiche recette

# Fromage blanc aux herbes



### Famille alimentaire

Fromage frais

### Famille GEMRCN

- Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier et moins de 5 g de lipides par portion

## INGRÉDIENTS POUR 100 PERSONNES ÂGÉES

	Quantité	PU	Total
Fromage blanc battu 20% 5 kg	10,000 KG	1,417	14,170
Oignon jaune moyen	0,450 KG	0,520	0,234
Echalote coupée sg 250 g	0,200 KG	2,480	0,496
Persil haché sg 250 g	0,040 KG	3,000	0,120
Ciboulette sg 250 g	0,040 KG	4,000	0,160
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,210	0,006
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	10,550	0,053

## BILAN / PORTION

Poids : 105 g Coût : 0,152 €

**Nutrition :** Energie : 78 kcal  
Protéines : 7,7 g  
Lipides : 3,3 g  
AGS : 0,71 g  
Glucides : 4,0 g  
Dont sucres : 3,7 g  
Calcium : 114 mg

## DIAGNOSTIC GEMRCN

Cette recette mettant en œuvre un produit laitier et des herbes aromatiques, peut être servie à la place d'un fromage ou intégrée dans un menu comme dessert, ce qui est idéal pour les menus à 4 composantes.

Le fromage blanc battu à 3,2% MG a été choisi volontairement afin de proposer une portion contenant moins de 5 g de lipides. Avec un fromage blanc à 8,1% MG, les lipides passent du simple au double. Et comme la teneur en calcium est supérieure à 100 mg par portion, cette recette fait donc partie des produits laitiers encouragés à 6/20 repas successifs minimum.

Enfin, si elle fait office de dessert, il faut aussi vérifier la teneur en sucres. Heureusement, avec 3,7 g de glucides simples, tout va bien !

## PROGRESSION

- Eplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons. Ciseler, réserver.
- Ajouter au fromage blanc, les oignons, l'échalote, le persil et la ciboulette. Assaisonner, dresser, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.



Vous vous posez des questions sur la recommandation du GEMRCN ?

Adressez-les à : [laetitia.allegre@aidomenu.com](mailto:laetitia.allegre@aidomenu.com)

Laëtitia Allègre - Diététicienne nutritionniste



## Petite semoule man'gadelle

**Famille alimentaire**

Féculent dessert

**Famille GEMRCN**

- Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier et moins de 5 g de lipides par portion

**INGREDIENTS POUR 100 13-15 ANS**

	Quantité	PU	Total
Semoule de blé fine 5 kg	1,000 KG	1,050	1,050
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	8,500 LT	0,590	5,015
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	1,030	1,030
Arôme vanille liquide 1 lt	0,025 LT	4,245	0,106
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,400 LT	2,832	1,133
Groseilles rouges sg kg	0,500 KG	3,000	1,500
Mangue cal 400 g	3,000 UN	0,600	1,800

**BILAN / PORTION****Poids :** 120 g **Coût :** 0,116 €

**Nutrition :** Energie : 135 kcal      Glucides : 22,8 g  
 Protéines : 4,3 g                      Dont sucres : 15,4 g  
 Lipides : 2,8 g                        Calcium : 110 mg  
 AGS : 2,09 g

**DIAGNOSTIC GEMRCN**

Ce dessert à base de semoule de blé fine, donc de type féculent, s'avère être aussi dans notre cas, un produit laitier. En effet, pour le réaliser, il faut également mettre en œuvre du lait et de la crème qui induisent une teneur de 110 mg de calcium par portion. Les lipides peu nombreux proviennent majoritairement du lait et de la crème ; la teneur reste inférieure à 5 g par portion.

Quant aux glucides simples, ils représentent environ 15% des glucides totaux et sont aussi en dessous de la limite des « 20 g par portion » fixée par le GEMRCN.

La petite semoule man'gadelle n'est donc concernée que par la fréquence des produits laitiers, à savoir 6/20 repas successifs minimum.

**PROGRESSION**

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les mangues. Peler et détailler en petits cubes, réserver.
- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire. Disperser au fouet la semoule et le sucre semoule. Cuire 10 minutes à feu doux en remuant, ajouter l'arôme vanille et la crème. Incorporer les cubes de mangue et les groseilles, mélanger délicatement. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Portionner, dresser au départ.

**SOURCES**

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 1.3, Août 2013
- Spécifications techniques n° B3-07-09 du GEMRCN, applicables au lait et aux produits laitiers, approuvé par décision n° 2009-03 du 30 juillet 2009 du comité exécutif de l'OEAP
- Questions/Réponses destinées aux gestionnaires sur les règles nutritionnelles en restauration scolaire, version 2, 28 janvier 2013
- Connaissance des aliments - Bases alimentaires et nutritionnelles de la diététique, Emile FREDOT, Editions TEC et DOC, 2ième édition, 2009
- Table de composition des aliments CIQUAL 2013
- Base de données Aidomenu®