



DELEGATION OCCITANIE EST

**PRESTATIONS DE SERVICES DE RESTAURATION SOCIALE ET
DE PRESTATIONS ANNEXES SUR LE SITE DU CAMPUS ROUTE
DE MENDE (RDM) DE LA DELEGATION OCCITANIE EST DU
CNRS**

ANNEXE III – CAHIER DE GRAMMAGES

**CAHIER DES CLAUSES TECHNIQUES PARTICULIERES
CCTP**

Les grammages ou quantités stipulés ci-après sont des données contractuelles pour le self et sont entendues comme étant le grammage du produit dans l'assiette (hors garniture) et après cuisson s'il y a lieu.

Il s'agit d'une liste non-exhaustive.

Pour la restauration ponctuelle (hors self), Les spécifications suivantes doivent permettre au titulaire de définir le niveau de qualité des différentes catégories de menu attendu ainsi que la quantité des parts servies.

HORS D'OEUVRE

Références générales :

Crudités : entre 100 et 120g

Poissons :

- fruits de mer avec coquilles : 250g
- fruits de mers sans coquille : 70g
- poissons de conserve : 60g
- poissons frais : 80g

Œufs : 1 par personne

Entrées chaudes : entre 80 et 120g

LEGUMES – ŒUFS

	Nature du plat	Calibrage
1	Artichaut vinaigrette	1 pièce
2	Assiette mixte de crudités	100 g
3	Avocat vinaigrette	½ pièce
4	Avocat aux crevettes / au crabe	½ pièce
5	Betteraves en salade	100 g
6	Carottes râpées	100 g
7	Céleri branche	100 g
8	Céleri rémoulade	100 g
9	Champignons crus	120 g
10	Chou rouge ou / et blanc	100 g
11	Chou-fleur cru ou cuit	120 g
12	Cocktail pamplemousse	120 g
13	Cœurs d'artichaut	100 g
14	Cœurs de fenouils	100 g
15	Cœurs de palmier vinaigrette	100 g
16	Concombre à la crème	100 g
17	Cornet en macédoine	50 g + 50 g
18	Crudités ou crudités variées	100 g
19	Fond d'artichaut à la russe ou macédoine	1 pièce + 50 g
20	Frisée aux lardons	50 g lardons

21	Melon	200 g
22	Navet blanc rémoulade	100 g
23	Œuf dur	1 pièce
24	Œuf en gelée ou poché	1 pièce
25	Pamplemousse calibre 48/52	½ pièce
26	Poireau vinaigrette	120 g
27	Terrine de légumes	80 g
28	Salade pommes de terre	100 g
29	Radis beurre	100 g
30	Tomates	120 g

SALADES COMPOSEES

	Nature du plat	Calibrage
1	Riz en salade	120 g
2	Salade américaine	120 g
3	Salade provençale	120 g
4	Salade Arlequin	120 g
5	Salade californienne	120 g
6	Salade chinoise	120 g
7	Salade composée au jambon	120 g
8	Salade concombres tomates	120 g
9	Salade d'automne	120 g
10	Salade d'endives	120 g
11	Salade de choucroute crue	120 g
12	Salade de lentilles	120 g
13	Salade de poivrons	120 g
14	Salade du Chef	120 g
15	Salade espagnole	120 g
16	Salade eurasiennne	120 g
17	Salade mâche betterave	120 g
18	Salade mixte	120 g
19	Salade niçoise	120 g
20	Salade piémontaise	120 g
21	Salade russe	120 g
22	Sardine pommes de terre	2 pièces + 60 g
23	Sommité de chou-fleur	120 g
24	Taboulé	120 g

CHARCUTERIES - VIANDES – ABATS

	Nature du plat	Calibrage
1	Andouille de vire	50 g
2	Cervelas vinaigrette	50 g
3	Crème de canard	50 g
4	Jambon de pays	80 g
5	Langue de porc en gelée	80 g

6	Museau en salade	50 g
7	Pâté en croûte	70 g
8	Salade de gésiers confits	80 g de gésiers
9	Salade panachée museau	80 g de museau

POISSONS - CRUSTACES

	Nature du plat	Calibrage
1	Bouquets mayonnaise	6 pièces
2	Coquille St Jacques (Origine France)	120 g
3	Filet maquereau au vin blanc	50 g
4	Filet maquereau pommes à l'huile	50 g + 50 g
5	Macédoine thon crevettes	50 g + 50 g
6	Maquereau au poivre	50 g
7	Médailon de colin froid	80 g
8	Mousse / rillettes poisson	50 g
9	Sardines à l'huile	2 pièces
10	Rollmops/Bismarck	60 g
11	Salade de filets de hareng	70 g + 50 g
12	Salade de filets fumés marinés	70 g + 50 g
13	Salade de fruits de mer	70 g + 50 g
14	Salade de moules au vinaigre	70 g + 50 g
15	Salade du pêcheur	70 g + 50 g
16	Salade russe au thon	70 g + 50 g
17	Sardines et œuf	1 p + 1 p
18	Sprats fumés	80 g
19	Terrine de poissons	50 g
20	Thon pommes à l'huile	70 g + 50 g

ENTREES CHAUDES

	Nature du plat	Calibrage
1	Allumette au fromage	80 g
2	Crêpe au fromage	100 g
3	Crêpe au jambon	100 g
4	Crêpe aux champignons	100 g
5	Croissant au jambon	100 g
6	Croustade de champignons	120 g
7	Friand à la viande	120 g
8	Friand au fromage	120 g
9	Gnocchi parisien	120 g
10	Pizza fruits de mer	90 g
11	Pizza Reine (Jambon et champignons)	90 g
12	Pizza Fromages	90 g
13	Quiche Lorraine	90 g
14	Quiche au thon	90 g
15	Quiche tomate	90 g
16	Roulé au fromage	90 g

17	Tarte à l'oignon	90 g
18	Tarte aux poireaux	90 g
19	Terrine de poissons	80 g
20	Thon pommes à l'huile	80 g + 60 g

PLATS PRINCIPAUX

Références générales :

Grillades et rôtis : entre 140 et 180g (viande crue)

Plats en sauce : entre 180 et 230g (viande crue)

Sauté (sans os) : entre 160 et 230g (viande crue)

Sauté (avec os): entre 180g et 240g

Côtes : entre 150 et 180g (viande crue)

Saucisserie : 140g (viande crue)

BŒUF (poids crus)

	Nature du plat	Calibrage
1	Bavette d'aloyau	140 g
2	Bœuf mode, sauté, estouffade	240 g
3	Bœuf stroganoff	240g
4	Brochette de bœuf	140 g
5	Chili con carne	140 g viande
6	Entrecôte	140 g
7	Faux filet	140 g
8	Filet de bœuf	140 g
9	Goulasch hongrois	240 g
10	Hamburger	140 g
11	Merguez	2 pièces
1	Mixed-grill	140 g
2	Onglet	140 g
3	Pavé de bœuf	140 g
4	Pièce de bœuf rôtie - Rumsteck	140 g
5	Pot au feu sans os	240 g
6	Steak grillé	140 g
7	Steak haché	140 g
8	Tournedos béarnaise	140 g

VEAU (poids crus)

	Nature du plat	Calibrage
1	Blanquette de veau (avec os)	240 g
2	Côte de veau	180 g
3	Escalope de veau	160 g
4	Noix ou émincé de veau	160 g

5	Osso Bucco	200 g
6	Paupiette de veau	160 g
7	Poitrine de veau farcie	160 g
8	Rôti de veau	180 g
9	Sauté de veau	180 g
10	Tendron de veau	200 g

MOUTON (poids crus)

	Nature du plat	Calibrage
1	Brochettes de filet d'agneau	150 g
2	Carré d'agneau	150 g
3	Côte de mouton ou agneau	150 g
4	Epaule de mouton (sans os)	150 g
5	Gigot d'agneau	150 g
6	Sauté ou tajine de mouton	200 g
7	Sauté d'agneau	200 g
8	Selle d'agneau	200 g

PORC (poids crus)

	Nature du plat	Calibrage
1	Andouillette	160 g
2	Boudin aux pommes blanc ou noir	160 g
3	Boudin grille	160 g
4	Brochettes	150 g
5	Carré de porc	180 g
6	Chipolatas poêlées / grilles	2 pièces
7	Côte de porc	180 g
8	Crépinette	180 g
9	Escalope de porc	150 g
10	Filet mignon de porc	150 g
11	Emincé de porc	150 g
12	Jambon cuit sans os	200 g
13	Petit salé aux lentilles	200 g
14	Plâte de côte demi-sel	250 g
15	Rôti de porc	150 g
16	Saucisse de Toulouse	140 g

ABATS (poids crus)

	Nature du plat	Calibrage
5	Foie de veau	150 g
6	Foie de volaille	150 g
7	Langue de bœuf	150 g
10	Rognons de porc	150 g

11	Rognons de veau	150 g
13	Tripes à la mode de Caen	200 g

VOLAILLES (poids crus)

	Nature du plat	Calibrage
1	Brochette de volaille	160 g
2	Caille rôtie	200 g
3	Canard à l'orange	250 g
4	Confit de canard	250 g
5	Confit de poule	250 g
6	Coquelet grillé	200 g
7	Cuisse de poulet	250-300 g
8	Dindonneau grillé	150 g
9	Emincé de volaille	180 g
10	Escalope de volaille	180 g
11	Filet ou aiguillettes de canard	150 g
12	Fricassée de lapin	160 g
13	Fricassée de volaille	160 g
14	Lapin en cocotte	160 g
15	Paupiette de volaille	160 g
16	Pintade rôtie 4/4	$\frac{1}{4} = 250$ g
17	Pintadeau 4/4	$\frac{1}{4} = 250$ g
18	Poulet rôti	250 < 300 g
19	Rôti de dinde	150 g
20	Sauté de dinde	220 g
21	Magret de canard	150 g

POISSONS (poids crus)

Références générales :

Darne : 180g

Filet de steak : 150g

Plats composés : 140g minimum de poisson sans arête

	Nature du plat	Calibrage
1	Brandade de morue	150-200 g
2	Bricks de poisson	150 g
3	Escalope de saumon	150 g
4	Calamar à l'américaine	150 g
5	Filet de Rouget Barbet	150 g
6	Curry de poisson	150 g
7	Darne de colin	180 g

8	Darne de saumon grillée	180 g
9	Escalope de thon	180 g
10	Feuilleté d'églefin	180 g
11	Feuilleté de filets fumés	180 g
12	Bouchées de fruits de mer	180 g
13	Feuilleté de saumon	180 g
14	Filet de colin	150 g
15	Filet de daurade	150 g
16	Filet de flétan	150 g
17	Filet de julienne	150 g
18	Filet de lieu	150 g
19	Filet de lotte	150 g
20	Filet de loup	150 g
21	Filet de perche commune (française)	150 g
22	Friture d'éperlans	150 g
23	Koulibiac de saumon	180 g
24	Limande meunière	240 g = 1 p
25	Morue	150 g
26	Mousseline de poisson	180 g
27	Moules avec coquillage	500 g
28	Paupiette de filet	150 g
29	Poisson à la provençale	150 g
30	Quenelles de poisson	150 g
31	Ailes raie	220 g
32	Roussette, saumonette	180 g
33	Sardines grillées	200 g
34	Sole Meunière	220 g = 1 p
35	Poisson pané	150 g
36	Truite aux amandes	200 g = 1 p

DIVERS

Références générales :

Omelette : 3 œufs par personne et 30g de garniture

Garniture des plats à base de croûte : 180g

Farce cuite ou composant le plat principal : 110g

Plats régionaux et étrangers composés de plusieurs viandes : le poids de celles-ci n'est pas inférieur à 180g sans os.

	Nature du plat	Calibrage
1	Bouchée à la Reine	180 g
2	Bouchée aux fruits de mer	180 g
3	Cassoulet	150 g de viande
4	Chatchouka à l'œuf	2 œufs + 1 Merguez
5	Choucroute	150 g viande
6	Chou farci	150 g viande
7	Courgette farcie	150 g viande
8	Couscous	200 g

9	Croque Madame	100 g jambon, 1 œuf, 20 g fromage
10	Croque-Monsieur	120 g, 30 g
11	Hachis Parmentier	150 g viande
12	Lasagne	150 g viande
13	Œuf à la crème, omelette, brouillés	3 pièces
14	Paella	180 g viande
15	Poivron farci	150 g viande
16	Pomme de terre farcie	150 g viande
17	Potée auvergnate	180 g viande
18	Ravioli frais à l'italienne	300 g
19	Saucisson brioché	180 g viande
20	Tomates farcies	150 g viande
21	Pizza	250 g

LEGUMES

Références générales :

Les légumes sont servis en quantité suffisante comprise entre 180 et 250g Les convives peuvent se resservir à discrétion

LEGUMES VERTS

1	<i>Printanière de légumes</i>
2	<i>Carottes</i>
3	<i>Choux verts</i>
4	<i>Choux rouges</i>
5	<i>Choux de Bruxelles</i>
6	<i>Blettes</i>
7	<i>Céleri</i>
8	<i>Choucroute</i>
9	<i>Choux fleurs</i>
10	<i>Courgettes</i>
11	<i>Courge (Butternut, potiron ...)</i>
12	<i>Epinard</i>
13	<i>Flageolets</i>
14	<i>Haricots beurre , verts, plats ..)</i>
15	<i>Panais</i>
16	<i>Navets</i>
17	<i>Petits pois</i>
18	<i>Purée d'épinards, carottes, céleri</i>
19	<i>Poêlée forestière (champignons)</i>
20	<i>Ratatouille</i>
21	<i>Salsifis</i>

FECULENTS/CEREALES

1	Blé
2	Boulgour
3	Frites

4	Pâtes (à sec)
5	Pommes de terre rissolées
6	Pommes gratin
7	Pommes paillason
8	Pommes purée
9	Pommes vapeur
10	Patate Douce
11	Quinoa
12	Riz
13	Semoule

LEGUMES SECS

1	Fèves
2	Flageolets
3	Haricots blancs
4	Haricots rouges
5	Lentilles
6	Pois chiches
7	Pois jaunes, verts

FROMAGES/PRODUITS LACTES

Références générales :

La part de fromage doit être égale à 30g au minimum

Les produits ultra-frais à 12cl

Yaourt : 1 unité = 125g

Liégeois : 1 unité = 115g

Crème dessert : 1 unité = 125g

	Nature du plat	Calibrage
1	Bleu d'Auvergne	30 g
2	Bleu de Bresse	30 g
3	Brie laitier	30 g
4	Bûche ½ chèvre	30 g
5	Camembert pasteurisé	30 g
6	Cantal	30 g
7	Carré	30 g
8	Comté	30 g
9	Coulommiers	30 g
10	Crottin de chèvre	30 g
11	Edam	30 g
12	Emmenthal	30 g
13	Faisselle	1 unité = 125 g
14	Fourme d'Ambert	30 g
15	Fromage blanc	100 g
16	Mimolette	30 g
17	Petits suisses	2 unités
18	Pont-l'Evêque	30 g
19	Pyrénées	30 g
20	Reblochon	30 g

21	Roquefort	30 g
22	Saint-Nectaire	30 g
23	Saint-Paulin	30 g
24	Saint-Marcellin	30 g
25	Tartare	2 unités
26	Tomme	30 g

DESSERTS

Les grammages indiqués au-dessus des tableaux sont les grammages à appliquer dans le cadre du cahier des charges.

Références générales :

Les fruits frais : 1 pièce

La salade de fruits et les compotes : 130g

Les entremets et crèmes : 130g

Les tartes et choux : de 80 à 130g

	Nature du plat	Calibrage
1	Amandine	110 g
2	Ananas frais	220 g
3	Banane	1 pièce
4	Banane Chantilly chocolat	1 pièce
5	Bavarois et son coulis	110 g
6	Beignet à l'ananas	110 g
7	Beignet aux pommes	110 g
8	Biscuit roulé	100 g
9	Cake , Quatre-quarts	120 g
10	Chou, Salammbô, gland, Chantilly	100 g
11	Chouquettes	80 g
12	Citron givré	1 pièce
13	Clafoutis aux cerises	130 g
14	Cocktail de fruits	130 g
15	Compote de fruits	110 g
16	Crumble aux fruits	100 g
17	Crème caramel	130 g
18	Crème pâtissière aux fruits	130 g
19	Crêpe (sucrée, confiture, chocolat...)	80 g
20	Cookie	100 g
21	Eclair	110 g
22	Entremet (flan)	130 g
22	Flan pâtissier	130 g
23	Flan aux fruits	130 g
24	Forêt noire	130 g
26	Fraises Chantilly	140 g
27	Fromage blanc/confiture	130 g
28	Fromage blanc/crème de marron	130 g
29	Fruits au sirop	130 g
30	Gâteau au yaourt	120 g

31	Gâteau de semoule	130 g
32	Gaufre (sucrée, chocolat, crème anglaise ...)	100 g
33	Génoise (chocolat, crème anglaise ...)	120 g
34	Glace cône	1 pièce
35	Glace en pot	1 pièce
36	Grillé aux Pommes	130 g
37	Meringue au chocolat	80-100 g
38	Mille-feuilles	130 g
39	Moka café/chocolat	130 g
40	Mousse au café-chocolat-citron	110 g
41	Œuf à la neige avec crème	120 g
42	Orange	1 pièce
43	Orange givrée	1 pièce
44	Pamplemousse	1 pièce
45	Paris Brest	130 g
46	Poire (70/75)	1 pièce
47	Poire au vin	1 pièce
48	Poire chocolat	1 pièce
49	Pomme (70/75)	1 pièce
50	Pomme meringuée	1 pièce
51	Pomme au four	1 pièce
52	Religieuse	130 g
53	Riz au lait	130 g
54	Roulé en Buche	130 g
55	Roulé au chocolat	110 g
56	Sablé confiture	100 g
57	Savarin Chantilly	1 pièce
58	Semoule au chocolat	130 g
59	Tarte aux citrons meringuée	110 g
60	Tarte aux fruits	130 g
61	Tiramisu	130 g
62	Brownies crème anglaise	130 g
63	Fondant chocolat	130 g
64	Gratin fruits	130 g
65	Far breton	130 g
66	Miroir	130 g
67	Othello	130 g
68	Kouglof	130 g
69	Baba (rhum, fruits)	90 g
70	Gâteau au fromage (cheesecake) et coulis	120 g
71	Croissant-pain chocolat amandes	120 g
72	Mousseline fruits	120 g
73	Pithiviers	120 g
74	Pruneaux vin	130 g