

**CALIBRAGE MINIMAL DES PORTIONS UNITAIRES EN GRAMMES**  
(liste non exhaustive)

Les calibrages s'entendent pour des denrées prêtes à être consommées.

DENRÉES ALIMENTAIRES	CALIBRAGE MINIMAL POUR L'ENSEMBLE DES CONVIVES	
<b>ENTRÉE ←</b> (poids dans l'assiette)		
<b>Légumes</b>		
- salade de betteraves Sous vide	110 gr – Net dans l'assiette	
- carottes râpées	120 gr – Net dans l'assiette	
- céleri rémoulade	120 gr – Net dans l'assiette	
- salade de concombres	120 gr – Net dans l'assiette	
- haricots verts	120 gr – Net dans l'assiette	
- macédoine	120 gr – Net dans l'assiette	
- salade de pommes de terre	120 gr – Net dans l'assiette	
- tomates	110 gr – Net dans l'assiette	
<b>Charcuterie ↑</b>	En entrée	En viande
- jambon (qualité-« Choix »)	60 gr 2 Tranches	150 gr
- andouillette	100 gr	140 gr
- boudin noir		130 gr
- cervelas	50 gr	130 gr
- fromage de tête		60 gr
- galantine		50 gr
- museau vinaigrette		110 gr
- pâté de campagne		60 gr
- pâté de foie		60 gr
- rillettes		50 gr
- saucisson à l'ail		60 gr
- saucisson sec		60 gr
<b>Oeufs → (Bidon ou sans coquille sous vide)</b>	En entrée	En plat
- entrée	1,5pièces	3 pièces
- garniture		0,5 pièce
<b>Poissons →</b>		
- sardines à l'huile	100 gr	
- filets sans arête	120 gr	
- filets de hareng	80 gr	
- maquereau au vin blanc	80 gr	
- thon	70 gr	

← Sauf exception (cf. salade verte), les entrées sont toujours présentées soit panachées (ex. : betteraves-endives par moitié), soit garnies, la garniture étant fonction de la denrée principale. Les poids ci-dessus sont ceux de la denrée principale ; en cas de garniture, ils seront ramenés à la fraction correspondante.

↑ Lorsque les entrées comportent des oeufs, du poisson ou de la charcuterie, le grammage de la portion du plat principal de viande, poisson ou oeufs peut être diminué en tenant compte des règles de diététique.

→ Avec fréquemment garniture de légumes.

DENRÉES ALIMENTAIRES	CALIBRAGE MINIMAL POUR L'ENSEMBLE DES CONVIVES
<b>PLAT PRINCIPAL DE VIANDE, DE POISSON OU D'OEUFS</b>	
<b>Viandes</b>	Poids après cuisson
<b>- Viandes de boucherie crue, prête à cuire</b>	
. viande de boeuf sans os :	
. à rôti ou à griller	150 gr
. viandes hachées	130 gr
. à braiser	150 gr
. à bouillir	180 gr
. viande de veau :	
. rôti	160 gr
. escalope	120 gr
. côte (avec os)	140 gr
. sauté (sans os)	140 gr
. viande d'ovin :	
. gigot, épaule (sans os)	140 gr
. côtelettes (avec os)	140 gr
. navarin (avec os)	140 gr
. viande de porc :	
. rôti	160 gr
. côte (avec os)	140 gr
. viande de volaille :	
. avec os, prête à cuire	210 gr
. lapins	
. avec os, prêts à cuire	200 gr
<b>- Abats (crus, prêts à cuire)</b>	
. foie	140 gr
. langues congelées	160 gr
. cervelles congelées	
<b>- Charcuterie (avant cuisson pour les produits à cuire)</b>	
. petit salé, potée	200 gr
. jambon (qualité-« Choix »)	
. andouillette	140 gr
. boudin noir	140 gr
. cervelas	
. chipolatas	120 gr
. crépinettes	120 gr
. saucisse : Toulouse	120 gr
Montbéliard	120 gr
Francfort	120 gr
Strasbourg	120 gr
Boudin Blanc	120 gr

DENRÉES ALIMENTAIRES	CALIBRAGE MINIMAL POUR L'ENSEMBLE DES CONVIVES
- Produits élaborés divers (raviolis, quenelles, hachis parmentier, etc.)	Le Titulaire indique la composition et notamment la nature et le pourcentage en poids des produits animaux (produits carnés, poissons, oeufs) qui entrent dans la préparation. Le menu est complété de façon à respecter l'équilibre normal des différents composants alimentaires.
Œufs (avant cuisson)	2
<b>Poissons</b>	Après cuisson
. non vidé, non étêté ←	
. vidé, étêté ←	
. darnes	140 gr
. filets sans arête	130 gr
. steaks non panés	130 gr
<b>PLAT DE LÉGUMES</b>	Variable selon légume concerné, environ 200 gr
. poids dans l'assiette	
<b>FROMAGES</b>	
- fromages à pâte dure	
. Saint-Paulin, hollande, cantal, gruyère, comté, etc.	35 gr
- fromages à pâte molle	
. brie, camembert, carré, coulommiers, pont-l'évêque, etc.	30 gr
. fromage blanc	100 gr
. yaourt (minimum 12 cl) ↑	1
. lait gélifié ↑	1
. petit-suisse : en fromage *1 unité / en dessert *2 unités	1 ou 2
<b>DESSERT</b>	
. fruits frais (en moyenne, avant épluchage)	1 ou 2 par pers. selon la taille
. kiwis	1 par pers.
. mandarines	2 par pers.
. compote de fruits	100 gr
. fruits au sirop	100 gr
. confiture	
. pâtisserie	120 gr à 150 gr
. gâteaux secs	120 gr à 150 gr
<b>DIVERS</b>	
. gruyère pour gratin	40 gr
. pâtes à potage	35 gr
. beurre →cru ou fondu sur les légumes	7 gr
. margarine, saindoux	5 gr
. huile pour salade	5 litre/jour

← selon l'espèce.

↑ nombre de pots ou de pièces

→ doit être employé obligatoirement dans le repas.