

Calibrage minimal par assiette (adulte)

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

Catégorie	Aliment	Calibrage moyen
Entrées		
Entrées protidiques		
	Ceuf dur (à l'unité)	1 à 1,5
	Ceufs, en tant que garniture	1/4 à 1/2 (ou 20g)
	Hareng	50g
	Maquereau, sardines (+ 10g de beurre)	60, 70g
	Décoration	20g
	Thon	40g
	Surimi, crabe, crevettes	30g
Entrées de légumes		
	Artichaut entier (à l'unité)	1 unité
	Potage de légumes	250ml
	Crudités ou cuitidés	120g
	Salade de betteraves	100 g
	Carottes râpées, céleri rémoulade	100 g
	Choux rouge, chou blanc émincé, endive, radis, champignons crus, fenouil	90g
	Salade de concombres	100g égouttée
	Haricots verts	100g
	Macédoine	100g
	Entrée de féculents	120g
	Tomates	110g
	Salade verte	50g
	Melon, pastèque, pamplemousse	170g
	Avocat	1/2 pièce, ou 100g
	Fond d'artichaut	90g
	Asperges	90g
	Chou-fleur	100g
	Cœur de palmier	90g
	Poireaux (blancs)	100g
	Salade composée de légumes cuits	100g
	Terrine de légumes	40g
Entrée de charcuterie		
	Jambon blanc	50g
	Jambon cru de pays	40 à 50g
	Salade de viande	70g
	Andouille	40 à 50g
	Cervelas	40 à 50g
	Fromage de tête	40g
	Galantine	40g
	Museau vinaigrette	40g
	Pâté de campagne, terrine, mousse	40g
	Pâté en croûte	65g
	Pâté de foie	40g
	Rillettes	40g
	Saucisson à l'ail, saucisson sec, salami	40g
	Beurre d'accompagnement	10g
Entrées de préparations pâtisseries salées		
	Nems	100g
	Crêpes	100g
	Friand, feuilleté	100g
	Pizza	90g
	Tarte salée	90g
Plat principal :		
Viandes (poids prêt à manger)		
Bœuf	Bœuf braisé, sauté, bouilli	110g
	Bœuf rôti	120g
	Steak ou viande hachée de bœuf	100g
	Boulettes de bœuf	4 à 5 unités
Veau		
	Sauté de veau (sans os) ou blanquette	120g
	Escalope, rôti de veau	100g
	Steak ou viande hachée de veau	90g
	Rissollette de veau	100g
	Paupiette de veau	110g
	Normandie	100g
	Côte de veau (avec os)	150g
Agneau - mouton		
	Gigot (sans os)	100g
	Côtelette d'agneau	110g
	Boulettes d'agneau	30g pièce, x 4 à 5 pièce
	Navarin (sans os)	140g
	Merguez de 50g crues	2 à 3
Porc	Rôti de porc, grillade (sans os)	90g
	Sauté de porc (sans os)	120g
	Côte de porc (avec os)	110g
	Jambon DD, palette de porc	90g
	Andouillettes	110g
	Saucisse de porc (Toulouse, Montbéliard, Strasbourg, Francfort)	100 à 120g
	Saucisse crue 50g/pièce	2 à 3
Volaille		
	Avec os (cuisse, haut de cuisse, pilon de volaille)	160g

Catégorie	Aliment	Calibrage moyen
Petit déjeuner, goûter, collation		
	Pain	80g
	Céréales	50 à 60g
	Biscuits secs	50g
	Pâtisserie type quatre quarts	70g
	Confiture, miel, crème de marron, nougat, pâte de fruits	30
	Fruits crus ou cuits	130g
	Fruits secs	30g
	Lait demi-écrémé (petit déjeuner et goûter)	250 ml
	Jus de fruits (pur jus, sans sucre ajouté)	200 ml
	Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125g
	Fromage blanc, petit suisse	100g
	Fromage	30g
	Beurre	16g

	Rôti, escalope, aiguillettes, blanc de poulet	90g
	Sauté et émincé de volaille	110g
	Jambon de volaille	110g
	Cordon bleu ou pané façon cordon bleu	110g
	Brochette	110g
	Paupiette de volaille	110g
	Fingers, beignets, nuggets de 20g pièce	5 pièces
	Escalope panée de volaille (ou autre viande)	110g
	Saucisse de volaille	2 à 3 pièces
Lapin		
	Cuisse ou demi-cuisse de lapin (avec os)	160g
	Sauté et émincé de lapin (sans os)	110g
	Paupiette de lapin	110g
Abats		
	Foie, langue, rognons, boudin	110g
	Tripes avec sauce	150g
	Tripes avec sauce	170g
	Tête de veau	150g
Œufs		2 à 3
	Œufs durs, œufs divers (à l'unité)	110g
	Omelette	120g
Poissons		
	Darnes	140g
	Filets, rôtis, brochettes, cubes	120g
	Poissons panés ou enrobés (croquettes...)	120g
	Truite vidée, étêtée	120g
	Poisson entier	160g
Plats composés		
	Couscous, cassoulet, paella, baeckeofe, choucroute...	250g
	Produits élaborés divers	Nombre de pièce à préciser (dépend du fabricant)
	Préparations pâtisseries (crêpes, pizza, croque monsieur, quiches...)	200g
	Quenelles	140g
Légumes		
	Légumes cuits	200g
Écoulants		
	Riz, pâtes, pommes de terre	220g
	Purée de pommes de terre, fraîche ou reconstituée	250g
	Frites	200 à 250g
	Chips	60g
	Légumes secs	200 à 250g
Divers		
	Sauces pour plats (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème...)	8g
	Gruyère pour gratin	15g
	Pâtes à potage	15g
	Beurre (cru ou fondu sur légumes)	10g
	Margarine, saindoux	8g
	Huile pour salade	75cl pour 100 convives
Fromages et yaourts		
	Fromages à pâte dure : Saint Paulin, hollandaise, cantal, gruyère, comté...	30g
	Fromage à pâte molle : brie, camembert, carré, coulommiers, pont-l'évêque...	30g
	Fromage blanc	100g
	Yaourt (min. 12cl)	1 pièce
	Lait gélifié	1 pièce
	Petit-suisse	2 pièces
Desserts		
	Fruits frais crus (cal. moyen 55 ou 80 avant épluchage)	140g
	Fruits secs	30g
	Fruits cuits	130g
	Compote de fruits	100g
	Fruits au sirop	130g
	Pâtisserie	130g
	Biscuits d'accompagnement	20g
	Gâteaux secs	50g
	Desserts lactés	90 à 125g
	Mousse (en cl)	10 à 12
	Pâtisseries à base de pâte à choux	50g
	Pâtisseries diverses, fraîches, surgelées ou déshydratées	70g
	Glace et sorbet (en ml)	100g
Boissons		
Non alcoolisées		
	Eau pétillante	20 à 25cl
	Jus de pomme	20 à 25cl
	Jus de fruits	20cl
	Nectar de fruits	20cl
	Limonades, sodas	20cl
Alcoolisées		
	Vin (rouge, rosé, blanc)	25cl
	Bière	25cl
	Cidre	25 cl