



Trame des repas cantine

Le **GEM-RCN** Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition, désigne le référentiel officiel destiné à garantir l'équilibre nutritionnel au sein de la restauration collective en France ; il est obligatoire pour la restauration scolaire.

Le fonctionnement du GEM-RCN s'articule autour de trois piliers principaux :

1. La structure du repas et le plan alimentaire

Les menus doivent obligatoirement s'élaborer sur un plan alimentaire de 20 repas successifs (4 semaines de 5 jours).

2. Le contrôle des fréquences (sur 20 repas)

Pour éviter les carences ou les excès, l'arrêté impose des quotas minimaux ou maximaux sur le cycle de 20 repas.

3. Les grammages précis par classe d'âge

Pour s'ajuster aux besoins nutritionnels réels des enfants et lutter activement contre le gaspillage.

Note sur la réglementation actuelle : Les exigences du GEM-RCN cohabitent désormais avec la loi EGalim, qui impose d'intégrer **au moins un menu végétarien par semaine** ainsi que **50 % de produits durables et de qualité (dont au moins 20 % de produits Bio)** dans les approvisionnements des cantines.

Les fréquences sur 20 repas (4 semaines)

Plats	Fréquence minimale	Fréquence maximale
Entrées	Crudités légumes ou fruits 10 repas / 20	Entrées >15 %MG 4 repas /20
Plats	Poissons 4 repas /20 Viandes « nobles » non hachées 4 repas /20 (bœuf veau agneau)	2/20 plats P /L <1 3/20 plats <70 %MPA 2/ 20 produits frits
Garnitures A noter : présence de légumes et féculents tous les jours par choix interne	Légumes 10 repas/20 Féculents 10 repas/20	Produits frits 2 repas/20
Produits laitiers	8/20 fromages > 150 mg (pâte dure) 4/20 fromages >100mg (from.blanc) 6/20 laitages > 100mg et < 5g MG	
Desserts	8/20 fruits crus	3/20 pâtisseries > 15 % MG 4/20 desserts > 20g de GST

P/L : rapport protéines/lipides

GST : grammes de sucres totaux, qualifie les desserts particulièrement sucrés

70 % MPA : proportion minimale de Matière Protéique Animale (MPA) exigée dans certaines préparations.

Pour exemple :

- La règle pour les poissons panés ou transformés
Pour être comptabilisé dans la catégorie obligatoire des « poissons » (fréquence minimale de 4 repas sur 20), le produit (comme un filet de poisson pané) doit contenir plus de 70% de poisson.
- La règle pour les préparations à base de viande (ex: nuggets, cordons bleus)
Les plats contenant moins de 70 % de MPA (matière protéique animale) sont considérés comme des produits de qualité inférieure ou fortement transformés. Le référentiel GEM-RCN impose d'en limiter strictement la fréquence à 2 repas sur 20 maximum pour préserver l'équilibre nutritionnel des enfants.