

# CONCEPTION DES MENUS ET BUDGET

*Assurer le plaisir de tous au quotidien tout en préservant les écosystèmes, là est tout l'enjeu de l'élaboration des menus d'une Restauration Collective Responsable ! Le maintien à l'équilibre des budgets est toutefois l'une des conditions d'un projet rassembleur et pérenne... Alors comment s'en sortir ?*

## FICHE 8



FONDATION  
NICOLAS  
HULOT  
POUR LA NATURE  
ET L'HOMME



## LES BASES D'UN MENU RESPONSABLE

### ÉTABLIR LES MENUS DE MANIÈRE CONCERTÉE

Les menus sont l'affaire de tous ! Comme pour l'ensemble du projet, la concertation des différents acteurs de la restauration assure l'appropriation par tous des changements à venir au sein des repas. On peut par exemple impliquer les convives par la mise en place une commission menu qui propose et valide les menus.

### SE BASER SUR LES RECOMMANDATIONS DU GEMRCN

Les recommandations ont pour but de développer un équilibre nutritionnel favorable à la santé globale de la population. Le GEMRCN (Groupe d'Etude des Marchés Restauration Collective et Nutrition) constitue le socle nutritionnel de l'élaboration des menus en détaillant les moyens à mettre en place pour y répondre et indique clairement le type d'achat à développer.

### /// VALORISER LES PROTÉINES VÉGÉTALES : BON POUR LA PLANÈTE ET BON POUR LA SANTÉ

> En agriculture, intégrer des protéagineux dans la rotation culturale permet de diminuer l'apport en engrais azotés minéraux.

> Dans les menus, introduire les protéines végétales permet de réduire la consommation de viande, bénéfique pour la santé et indispensable pour lutter contre le changement climatique.



Le GEMRCN a établi une grille de fréquence qui permet à la diététicienne attachée à la collectivité ou à l'entreprise, et au chef-gérant ou à l'intendant, de vérifier l'adéquation entre les menus et les recommandations.

L'équilibre alimentaire qu'il décrit s'entend sur **20 repas consécutifs** consommés dans la structure, soit une durée de 5 semaines.

Développer la densité nutritionnelle et non calorique d'un repas revient par exemple à :

- /// porter les achats en produits laitiers sur les fromages riches en calcium. Cependant, comme ces fromages sont aussi souvent les plus gras, on veillera à une fréquence limitée contrebalancée par des produits laitiers moins riches en matière grasse tels les yaourts,
- /// proposer des céréales complètes ou semi-complètes pour leur richesse en fibres. Ainsi, le pain semi-complet réalisé à partir de farine T80 est clairement recommandé.

Les sources de protéines nobles sont valorisées, tels la viande en muscle, le poisson, les œufs, et les grammages sont clairement indiqués. Toutefois, il est aisé de se rendre compte que d'autres sources de protéines ont toute leur place, **telles les légumineuses !**

## CONCILIER QUALITÉ ET BUDGET

Les conclusions de l'état des lieux de l'offre agricole en produits de qualité, et leur disponibilité, couplées au budget, guident la composition des menus. Les produits issus de modes de production plus respectueux de l'environnement sont souvent plus chers. Alors comment limiter l'augmentation des dépenses pour constituer des repas de qualité ?

## Matières premières

*Le prix des matières premières correspond à environ un quart du coût global d'un repas.*

## BAISSER LES COÛTS EN ORGANISANT L'APPROVISIONNEMENT

**La proximité de la production et le faible nombre d'intermédiaires.** Ces deux éléments contribuent à diminuer le coût d'un produit tout en rémunérant plus justement les producteurs.

**La structuration des filières locales.** L'intégration progressive d'un produit ou d'une famille de produits permet d'organiser peu à peu la filière locale. Chaque poste pourra ainsi être optimisé, réduisant le coût final du produit pour le restaurant (ex. filière pain). Selon les produits, le retour sur investissement peut n'être que de 5 ans !

**Une cuisine centrale pour mutualiser.** Selon le nombre de repas et la taille de la structure, la création d'une cuisine centrale peut être pertinente : unique plateforme d'approvisionnement, optimisation des travaux en cuisine, mutualisation des coûts d'investissement de structure (ex. légumerie).

## BAISSER LES COÛTS EN VARIANT LES PRODUITS ET EN VEILLANT À L'ÉQUILIBRE DU MENU

**Les produits bio ont une teneur en matière sèche supérieure de 30% aux produits conventionnels.** Pour une soupe, par exemple, le volume de légumes nécessaire sera moindre, réduisant ainsi le coût du plat. Idem pour le pain semi-complet : plus nourrissant, il redevient un aliment à part entière.

**Trouver un bon équilibre entre protéines animales et végétales.** La viande est un poste important des matières premières d'un repas. La diminution de la part de viande dans les menus peut tout à fait être compensée par l'apport de légumineuses. Associées dans l'assiette à des céréales complètes, elles contribueront à un repas équilibré et moins onéreux.

**Faire jouer la complémentarité entre les types de qualité des produits.** Certes, « 100% bio et local c'est l'idéal ». Toutefois les contraintes, notamment budgétaires, peuvent amener à composer avec les différents produits de qualité du territoire, pouvant contribuer à diminuer le budget.

## /// TOUS LES DÉTAILS COMPTENT !

*> Éviter de disposer le pain sur la table dès l'arrivée des convives pour éviter un gaspillage de pain et un retour plateau plus important.*

*> Restreindre le nombre de plats proposés est une alternative pour optimiser ses coûts et ses commandes.*

*> Les plats « à base » de viande ou de poisson peuvent être une alternative à l'introduction d'une portion complète. Moins onéreux, il offre toutefois le goût tant recherché !*

*> Pour donner envie à tous de goûter les nouveautés, la présentation esthétique et le soin apporté aux menus et aux assiettes sont également fondamentaux !*

*> Pour les premiers plats ou menus « responsables », il est préférable d'éviter de réaliser des recettes trop « nouvelles » ou dont le nom est peu évocateur pour les convives... La méfiance n'ouvre pas l'appétit!*

## BUDGET GÉNÉRAL : LES FINANCEMENTS COMPLÉMENTAIRES

Pour les entreprises, l'apport du budget, s'il est nécessaire, sera réalisé en fonds propre. Pour les collectivités territoriales, des leviers locaux, nationaux ou européens existent :

- /// fonds structurels européens : mise en place d'une approche Leader +,
- /// rectorat d'académie : subventions possibles pour les restaurants scolaires,
- /// mise en place de contrats plans Etat/Région,
- /// agence de l'eau : investissements pour la protection des zones de captage donc en faveur du développement d'agricultures de qualité sur le territoire.

**Pour en savoir plus**, vous pouvez vous adresser à la Préfecture de Région, au Conseil régional, au Secrétariat général aux Affaires régionales, à l'Agence de l'Eau...



### Astuce

Pour 8 repas sur 20, il est possible d'introduire des préparations à base de céréales complètes ou légumineuses associées à 70 % seulement du grammage conseillé en viande, volaille ou poisson.

### Exemples de menus et coûts d'un repas bio (gestion directe pour 180 convives de maternelles et primaires)

MENU 1	COÛT MATIÈRES EN EUROS
Soupe de légumes bio	45
Moussaka parmentière : Viande de bœuf haché	130
Aubergines bio	12
Flocons de pomme de terre + lait + beurre	25
Salade verte bio	5
Vinaigrette	5
Fromage bio à la coupe	20
Fruits crus bio	35
Pain bio T80	15
Total dépenses	292
<b>Budget / convive</b>	<b>1,62</b>

MENU 2	COÛT MATIÈRES EN EUROS
Carottes râpées bio	12
Vinaigrette	10
Boudin noir bio	143,6
Pommes (fruit) bio	15
Purée flocon	15
Lait demi-écrémé bio	11
Beurre bio	
Crème au chocolat « maison »	86,24
Pain bio T80	15
Total dépenses	307,84
<b>Budget / convive</b>	<b>1,71</b>

## LA « COMMISSION MENU » AU LYCÉE HORTICOLE DE LOMME

*Une action portée le CIVAM Nord-Pas de Calais*

"Du Champ à l'assiette" est un projet d'éducation à la santé et à la citoyenneté, initié à la rentrée 2008, pour sensibiliser les élèves aux problèmes de santé liés à l'alimentation et les former à être acteurs de leur alimentation. Plusieurs actions de sensibilisation ont été mises en œuvre, l'implication de la restauration étant la concrétisation de celles-ci. Le projet mobilise un grand nombre d'acteurs en interne (élèves, équipe éducative, équipe de restauration, intendance et association des parents d'élèves) et en externe (institut Pasteur de Lille, Mairie de Lomme, CIVAM du Nord-Pas de Calais).

Une « commission menu » a été mise en place avant la réalisation des repas. Elle rassemble les professeurs, des élèves volontaires, une diététicienne, le cuisinier, l'intendance et le CIVAM. Elle a pour objectif de préparer et de valider les menus. C'est aussi et surtout un lieu d'échange et d'apprentissage qui permet de mieux comprendre les attentes et les contraintes de chacun. Reconduite dès la rentrée 2009, l'objectif est d'y intégrer un plus grand nombre d'élèves.

Le restaurant scolaire est autogéré et s'approvisionne auprès de plusieurs fournisseurs, ce qui a facilité ce travail. Les fruits et légumes frais ont été privilégiés ce qui a posé quelques problèmes pour le petit effectif de l'équipe de restauration pour la transformation (volume important). Pour pallier ce manque de main d'œuvre, quelques élèves se sont exceptionnellement impliqués en cuisine, découvrant ainsi les contraintes et les capacités du cuisinier à réaliser les menus proposés. De plus, le choix d'entrée et de dessert a également été limité pour ne pas multiplier les tâches. Au final, le repas a été un succès auprès de la plupart des convives même s'il reste des efforts à réaliser, notamment concernant la communication.

## LE PROJET REPAS : UN TRAVAIL DE RECHERCHE POUR LA RESTAURATION COLLECTIVE

*Un travail de recherche porté par Agrocampus Ouest*

### Repères

Agrocampus Ouest - Site de Beg Meil - accompagne depuis 2002 les personnels de restauration collective des établissements d'enseignement agricole pour « Manger autrement » en restauration collective, c'est-à-dire évoluer vers des pratiques plus écologiques, territorialisées et responsables. Afin d'opérationnaliser ces changements, des critères simples ont été élaborés pour identifier les marges de liberté et guider les choix :

- /// **acheter PP** : Payer les produits au juste Prix ; favoriser les produits de Proximité,
- /// **manger Na-Vé** : utiliser des produits "Naturels" (issus de formes d'agriculture respectueuses de l'environnement, peu raffinés, avec peu d'additifs...), une alimentation plus Végétale,
- /// **limiter les DéGa** : limiter et valoriser les Déchets, réduire les Gaspillages.

Mesurer l'empreinte écologique de notre alimentation est un détour pour nous inviter à reconsidérer notre façon de nous nourrir.

### Le projet REPAS pour connaître son impact environnemental

Dans le cadre du projet REPAS-RC réunissant chercheurs et praticiens pour élaborer des outils d'aide à la décision et au suivi du changement en restauration collective, l'empreinte écologique d'un aliment, simplifiée en 3 modules (l'empreinte liée aux surfaces de production des matières premières, l'empreinte de l'énergie de production et de transformation, l'empreinte du transport), s'utilise à différentes échelles : une année, un menu, un aliment...

**SUR LE  
TERRAIN**

**Définition**

L'empreinte écologique (EE) est une mesure de la pression qu'exerce l'homme sur la nature. C'est un outil qui évalue la surface productive nécessaire à une population pour répondre à sa consommation de ressources et à ses besoins d'absorption de déchets. L'empreinte écologique effectue une sorte de bilan comptable en comparant les ressources renouvelables que peut nous fournir la planète (biocapacité) avec les consommations humaines de matières (issues de ressources renouvelables) et d'énergie, en utilisant une unité commune : l'hectare de sol biologiquement productif (ou hectare global : hag).

Cette représentation en « surface de planète » la rend compréhensible par le non spécialiste. Il faut toutefois être prudent car, comme tout indicateur, elle est construite sur des simplifications et ne prend pas en compte l'impact sur la biodiversité par exemple.

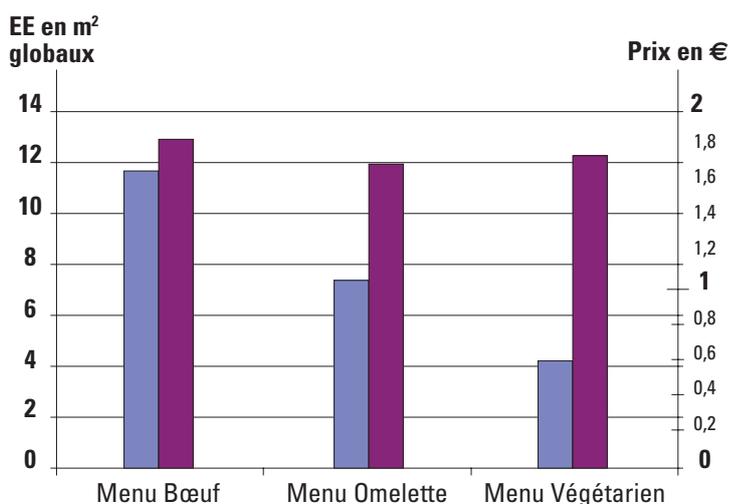
**Démarche et résultats**

La démarche permet d'enrichir les critères permettant la réflexion, l'argumentation et la prise de décisions en matière de choix alimentaires, en intégrant la dimension écologique afin d'aller au-delà des dimensions budgétaires et nutritionnelles « classiques ». Près de 50 calculs d'empreinte de menus de restauration collective ont été réalisés.

Par exemple, la comparaison de l'empreinte écologique et du prix de revient des trois menus ci-après illustre les marges de manœuvre qui existent au niveau d'un repas. Composition du menu, grammages, se croisent avec les prix pour ouvrir la porte à des perspectives d'évolution notable, en permettant notamment de questionner un équilibre alimentaire basé sur les protéines animales.

SUR LE  
TERRAIN

**EE et coût de 3 menus : 2 menus classiques (aliments conventionnels) et 1 menu végétarien (aliments bio)**



■ Empreinte écologique  
■ Coût matière premières du repas

**POUR en  
SAVOIR  
PLUS**

[www.civam-bretagne.org](http://www.civam-bretagne.org)  
<http://ee.angenius.net>

Menu Bœuf (1) salade de blé, rôti de bœuf, gratin de courges et de pommes de terre, yaourt, fruit pain. Menu omelette (2) carottes/sardines, omelette, gratin de courges et de pommes de terre, yaourt, fruit, pain. Menu végétarien (3) soupe aux poireaux et pois cassés, spaghettis semi-complets aux légumes, salade, fromage, pomme amandine, pain semi-complet. Dans le menu (3) les pois cassés, les spaghettis et le pain étaient biologiques.

Pour le personnel de la restauration collective, un calculateur en ligne sera disponible à partir d'avril 2010.

LE BON  
ÉQUILIBRE  
ET BUDGET  
ENTRE QUALITÉ