

Příloha č. 1
Vnitřního řádu školní jídelny

Výživové normy pro školní stravování

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strávnicka a den v gramech, uvedeno v hodnotách "jak nakoupeno".

hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávnicka a den									
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7-10 r. oběd	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11-14 r. oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15-18 r. oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10
celodenní stravování										
3-6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	150	15
7-10 r.	149	30	250	70	35	55	215	170	300	30
11-14 r.	159	30	300	85	36	65	215	210	350	30
15-18 r.	163	20	300	85	35	50	250	240	300	20

Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strávnicka a den pro laktoovovegetariánskou výživu.

	Vejce	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 let přesnídávka, oběd, svačina	15	350	75	12	20	130	115	90	20
7-10 r. oběd	15	250	45	12	12	92	140	15	
11-14 r. oběd	15	250	45	12	15	104	160	15	
15-18 r. oběd	15	250	45	12	13	114	160	15	
15-18 r. celodenní stravování	25	400	210	35	40	370	290	30	

1. Průměrná spotřeba potravin je vypočtena ze základního sortimentu potravin tak, aby bylo zajištěno dosažení příslušných výživových norem. Je uvedena v hodnotách "jak nakoupeno" a je do ní proto zahrnut i přirozený odpad čištěním a dalším zpracováním. Z celkové denní výživové

dávky se počítá v průměru 18% na snídani, 15% na přesnídávku, 35% na oběd, 10% na odpolední svačinu a 22% na večeři.

2. Spotřeba potravin odpovídá měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí + - 25 % s výjimkou tuků a cukru, kde množství volných tuků a volného cukru představuje horní hranici, kterou lze snížit. Poměr spotřeby rostlinných a živočišných tuků činí přibližně 1 : 1 s důrazem na zvyšování podílu tuků rostlinného původu.
3. Množství zeleniny, ovoce a luštěnin lze zvýšit nad horní hranici tolerance. Při propočtu průměrné spotřeby se hmotnost sterilované a mražené zeleniny násobí koeficientem 1,42. U sušené zeleniny se hmotnost násobí koeficientem 10 (10 dkg = 1 kg).
4. Součástí jídel je vždy nápoj a k dosažení žádoucích hodnot vitamínu C je nutno zařazovat do jídelníčku nápoje, kompoty a zeleninové saláty s přídatkem vitamínu C.
5. Laktoovegetariánskou výživu lze uplatnit v případě, že s tím souhlasí všichni zákonní zástupci nezletilých strážníků nebo zletilí strážníci, nebo u provozovatelů stravovacích služeb, kde lze uplatnit podávání jídel na výběr. Průměrnou spotřebu potravin lze doplnit drůbežím a rybím masem.
6. Souhlasí-li zákonný zástupce strážníka nebo zletilý strážník, lze strážníkům ze tříd se sportovním zaměřením, strážníkům vykonávajícím sportovní přípravu a strážníkům v konzervatoři připravujícím se v oboru tanec zvýšit celkovou denní výživovou dávku s přihlédnutím k charakteru tělesné činnosti až o 30 %. Další zvýšení je možné pouze na doporučení lékaře.

Do věkových skupin jsou strážníci zařazováni na dobu školního roku, ve kterém dosahují věku podle bodů 1 až 4.

ALERGENY V POTRAVINÁCH

Podle Nařízení Evropského parlamentu a Rady EU č. 1169/2011 ze dne 25. 10. 2011 s účinností od 13. 12. 2014, jsou na jídelníčku číslem označeny určité látky nebo produkty vyvolávající alergie nebo nesnášenlivost, které připravovaný pokrm nebo nápoj obsahuje.

SEZNAM ALERGENŮ

publikovaný ve směrnici 2000/89 ES od 13. 12. 2014 směrnicí 1169/2011 EU

- 1 OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK**
pšenice, žito, ječmen, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich
- 2 KORÝŠI**
a výrobky z nich
- 3 VEJCE**
a výrobky z nich
- 4 RYBY**
a výrobky z nich
- 5 PODZEMNICE OLEJNÁ (ARAŠÍDY)**
a výrobky z nich
- 6 SÓJOVÉ BOBY (SÓJA)**
a výrobky z nich
- 7 MLÉKO**
a výrobky z něj
- 8 SKOŘÁPKOVÉ PLODY**
mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich
- 9 CELER**
a výrobky z něj
- 10 HOŘČICE**
a výrobky z ní
- 11 SEZAMOVÁ SEMENA (SEZAM)**
a výrobky z nich
- 12 OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY**
v koncentracích vyšších 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO₂
- 13 VLČÍ BOB (LUPINA)**
a výrobky z něj
- 14 MĚKKÝŠI**
a výrobky z nich

KALKULACE STRAVOVÁNÍ

Stanovení ceny stravného se řídí finančními limity na nákup potravin dle vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, v platném znění.

Kalkulace stravného s účinností od 1. 9. 2022:

Strávníci 3-6 let -> 48,- Kč

Strávníci 3-6 let -> 125,- Kč (nedotovaná cena při opakovaném neodhlášení dítěte)

Strávníci 7-10 let -> 52,- Kč

Strávníci 7-10 let -> 129,- Kč (nedotovaná cena při opakovaném neodhlášení dítěte)

SPOTŘEBNÍ KOŠ

Spotřební koš je základním kritériem posuzování pestrosti stravy ve školních jídelnách. Určuje žádoucí průměrnou měsíční spotřebu vybraných druhů potravin na strávnicka a den, která vychází z doporučených výživových dávek v ČR. Je zákonnou normou, jídelny ho musí dodržovat.

Zda školní jídelna dodržuje naplňování spotřebního koše, kontroluje ČŠI. V případě kontroly ze strany Zdravotního dozoru (hygieny) je Spotřební koš první, co je kontrolováno a v případě nedodržení uvedeného také postihováno.

Personál školní jídelny je pravidelně proškolen o směrech ve zdravé výživě. Zdravým stravováním předškolních a školních dětí přispíváme k dobrému fyzickému i duševnímu vývoji našich dětí. Ve spotřebním koši se sleduje 10 základních skupin potravin, které zajišťují přísun potřebných živin podle výživových doporučení a tím i zdravou, pestrou a vyváženou stravu.

Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, v platném znění, rozděluje Spotřební koš pro kategorie strávnicků podle věku dětí:

1. kategorie 3-6 let
2. kategorie 7-10 let
3. kategorie 11-14 let
4. kategorie 15-18 let

Přehled sledovaných potravin a jejich tolerance plnění dle vyhlášky:

Maso	75-100 %
Ryby	75-100 %
Mléko	75-100 %
Mléčné výrobky	75-100 %
Tuky volné	méně než 100 %
Cukr volný	méně než 100 %
Zelenina	75-100 %
Ovoce	75-100 %
Brambory	75-100 %
Luštěniny	75-100 %

Výpočet spotřebního koše se provádí každý měsíc a dokumentuje se, jak se tato doporučení plní. Odborníci na zdravou výživu zdůrazňují, že je žádoucí snižovat spotřebu tuků a cukrů. Naopak zvyšovat spotřebu ryb, zeleniny, ovoce a luštěnin. Maso by mělo zůstat na spodní hranici tolerance.

V rámci zkvalitnění plnění spotřebního koše je dětem denně podáváno čerstvé ovoce nebo mísa se syrovou zeleninou. Stravování dítěte v MŠ – přesnídávka, oběd a svačina – pokryje 60 % doporučené denní dávky potravin. Nemohou tak být zabezpečeny všechny potřebné živiny v rámci celého dne v optimálním množství. Na celkový stav výživy dětí má stále rozhodující vliv domácí stravování.