

APLIKÁCIA PRINCÍPOV k Materiálno-spotrebným normám a receptúram pre školské stravovanie s účinnosťou od 01.09.2018

Úvod

MŠVVaŠ SR (ďalej len ministerstvo) podľa § 140 zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní v znení neskorších predpisov vydáva Materiálno-spotrebné normy a receptúry, ktoré charakterizujú príslušnú územnú oblasť pre školské stravovanie (ďalej len „MSN“) a aplikáciu princípov ich používania.

MSN majú záväzný charakter pre všetky zariadenia školského stravovania zaradené v sieti škôl a školských zariadení Slovenskej republiky, s prípustnou toleranciou použitia, ktorá je uvedená v jednotlivých ustanoveniach aplikácie princípov.

Pre deti a žiakov, pri ktorých podľa posúdenia ošetrojúceho lekára si zdravotný stav žiaka alebo dieťaťa vyžaduje osobitné stravovanie vydalo ministerstvo Materiálno-spotrebné normy a receptúry pre diétny stravovací systém v školskom stravovaní v roku 2008 (CD-2008-809/1771-1:918) pre tri druhy diét, ktoré sú v súčasnosti aplikovateľné v školskom stravovaní v slovenskej republike:

- šetriaca (pri chorobách tráviaceho traktu),
- diabetická (pri zvýšenej hladine cukru v krvi – pri cukrovke),
- bezgluténová, bezlepková diéta (pri poruche vstrebávania lepku v pokrmoch).

PRAKTICKÁ APLIKÁCIA

Základnou požiadavkou a úlohou v školskom stravovaní je zachovať **výrobu jedál** a nápojov z **čerstvých surovín**, používať potravinové komodity **najvyššej kvality** s vysledovateľnosťou pôvodu a s možnosťou využitia alternatívnych potravinových komodít z dôvodu personálnej a technologickej náročnosti a preukázateľných finančných úspor.

Jednotlivé receptúry sú vypracované pre 4 vekové skupiny stravníkov:

- dávky potravín pre vekovú skupinu A sú pre 2 až 5-ročné deti materských škôl,
- dávky potravín pre vekovú skupinu B sú pre 6 až 10-ročných žiakov základných škôl,
- dávky potravín pre vekovú skupinu C sú pre 11 až 15-ročných žiakov základných škôl,
- dávky potravín pre vekovú skupinu D sú pre 16 až 19-ročných žiakov stredných škôl a dospelých stravníkov.

MSN sú usporiadané do 25 pokrmových skupín s technologickými postupmi prípravy pokrmov, nápojov a výživovou hodnotou podávaných pokrmov, ktorá vychádza z obsahu výživových faktorov **podľa odporúčaných výživových dávok** (ďalej len „OVD“) pre jednotlivé vekové kategórie stravníkov vo **Vestníku MZ SR, čiastka 4 – 5 zo dňa 19.6. 2015 „Odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo v Slovenskej republike (9. Revízia)“**.

Zariadenie školského stravovania poskytuje stravovanie podľa finančných podmienok vo výške nákladov na nákup potravín podľa jednotlivých finančných pásiem vydaných ministerstvom (finančné pásma pre bežné stravovanie, pre diétne stravovanie, pre stravovanie športovcov a finančné pásma pre internátne zariadenia a zariadenia s nepretržitou prevádzkou).

Pri stanovení finančného pásma na nákup potravín na jedno jedlo sa určuje jednotné finančné pásmo pre stravníkov všetkých vekových kategórií vrátane dospelých stravníkov

(zamestnanci a iné fyzické osoby) okrem stravníkov s diétnym stravovaním a žiakov športových tried a športových škôl.

Stanovenie finančného pásma na nákup potravín zodpovedá priemerným cenovým reláciám základných potravinových komodít v danom regióne a jeho čerpanie je v priebehu školského roka vyrovnané tak, aby finančný limit na konci mesiaca nebol nižší, ale ani neprevyšil **10% jednodňového finančného limitu na nákup potravín.**

VYHODNOCOVANIE OVD

Pri vyhodnocovaní OVD postupovať nasledovne:

- priemerné hodnoty obsahu **energie, cukrov a tukov a ostatných sledovaných nutričov** za časové obdobie jedného mesiaca sa môžu od hodnôt OVD v mesačnej zostave jedálnych lístkov odlišovať v **priemere $\pm 15\%$** ;
- priemerné hodnoty obsahu **bielkovín** za časové obdobie jedného mesiaca sa môžu od hodnôt OVD v mesačnej zostave jedálnych lístkov odlišovať v **priemere $\pm 20\%$ pri zachovaní bezpečných hraníc príjmu a vzájomného pomeru makronutrientov.**

Pri prepočtoch nutričnej hodnoty poskytovaných pokrmov v zariadeniach školského stravovania je platný postup aktuálnych tabuľkových výpočtov podľa jednotlivých zväzkov POTRAVINOVÝCH TABULIEK vydaných Výskumným ústavom potravinárskym v Bratislave.

Z celkovej dennej výživovej dávky sa počíta v priemere:

- **na raňajky 18%**
- **na desiatu 15%**
- **na obed 35%**
- **na olovrant 10%**
- **na večeru 22%.**

Ak sa v zariadení školského stravovania podáva aj **druhá večera**, tá predstavuje zvýšenie príjmu energie a výživových faktorov **o 5% až 10%** v porovnaní s OVD.

Vybrané výživové faktory a percentuálne zastúpenie výživovej dávky pre deti a mládež

Výživový faktor	Deti predškolského veku		Deti školského veku / chlapci, dievčatá				Dospievajúci chlapci/dievčatá			
	2 - 5 r.		6 - 10 r.		11 - 15 r.		16 - 19 r.		16 - 19 r.	
							študujúci		fyzická záťaž	
	Desiata, obed, olovrant. 60%	Celoden. strava	Obed 35 %	Celoden. strava	Obed 35 %	Celoden. strava	Obed 35 %	Celoden. strava	Obed 35 %	Celoden. strava
Energia kJ	4140	6900	3080	8800	3675	10500	3955	11300	4830	13800
Energia kcal	990	1650	735	2100	875	2500	945	2700	1155	3300
Bielkoviny g	21	35	18,6	53	22,1	63	23,6	67,5	28	80
Tuky g	37,8	63	27,3	78	29,6	84,5	31,9	91	38,9	111
Sacharidy g	141,6	236	104	297	130,4	372,5	140,7	402	173,4	495,5
Vláknina g	8,4	14	6,0	17	6,7	19	7	20	8,2	23,5
Vápnik mg	420	700	315	900	437,5	1250	437,5	1250	507,5	1450
Železo mg	5,4	9	3,5	10	4,9	14	4,7	13,5	5,8	16,5
Vitamín C mg	42	70	28,0	80	33,3	95	33,3	95	43,8	125

Na základe vyššie uvedených údajov je potrebné, aby pri poskytovaní stravovania v zariadení školského stravovania boli **dodržané Zásady na zostavovanie jedálnych lístkov** podľa Prílohy č.1 k vyhláske č. 330/2009 Z. z. o zariadení školského stravovania vrátane časovej a obsahovej štruktúry jedál v zmysle OVD tak, aby:

- **pre deti predškolského veku** v materskej škole hodnoty energie a základných živín pri podaní desiatej, obeda a olovrantu boli dodržané **na 60%** z celkového denného príjmu OVD;
- **pre žiakov I. stupňa základnej školy, II. stupňa základnej školy a žiakov strednej školy a dospelých stravníkov** hodnoty energie a základných živín pri podaní obeda boli dodržané na 35% z celkového denného príjmu OVD.

Pri zabezpečovaní stravovania **žiakov športových tried a športových škôl** postupovať podľa OVD pre žiakov športových škôl a tried (Vestník MZ SR č. 35, HMD/5238/16209/2011), ktoré sú uvedené v tabuľke č.1 a č.2, sú spracované pre tri športové kategórie nasledovne:

- **v I. kategórii E** sú uvedené hodnoty pre **športy s nižším výdajom energie**, napr. atletika (chôdza, behy), basketbal, bežecké lyžovanie, cyklistika, triatlon, futbal, hádzaná, hokej, plávanie, volejbal, zápasenie a džudo;
- **v II. kategórii E*** sú uvedené hodnoty **pre športy s vysokým výdajom energie**, napr. atletika (šprinty, skoky, vrhy), gymnastika, skoky na lyžiach, stolný tenis;
- **v III. kategórii E**** sú uvedené hodnoty pre **športy s najnižším výdajom energie**, napr. tanečné športy.

ŠPECIFICKÉ PRINCÍPY APLIKÁCIE

1. **Pri príprave jedál a nápojov** dodržiavať skladbu potravín a technologické postupy podľa vybranej receptúry MSN. Jednotlivé potravinové ingrediencie normovať presne a pri **výdaji** vynormovaných potravín je možné zohľadniť v preukázateľných prípadoch toleranciu $\pm 10\%$ **okrem mäsa, tukov, soli a cukru**.
2. **V zariadeniach školského stravovania s celoročnou prevádzkou** je v normovaní prípustná tolerancia navýšenia všetkých potravín vrátane mäsa a tukov v rozpätí do 20% v nadväznosti na čerpanie finančného limitu na nákup potravín.
3. Pri zabezpečovaní stravovania **žiakov športových tried a športových škôl a detí a žiakov s diétnym stravovaním s využitím určených finančných pásiem** sa pre výpočet množstva potravín na prípravu jedál a nápojov **vyhotovuje samostatný normovací hárok a samostatný stravný list**.
4. Pre **žiakov športových tried a športových škôl s využitím finančných pásiem pre športovcov** je v normovaní prípustná tolerancia navýšenia hmotnosti hlavných jedál **v súlade s MSN o 20%** s odporúčanou štruktúrou potreby **bielkovín živočíšnych 50 – 60 % a rastlinných 40 – 45 %** (okrem kategórie tanečné športy E**). Podľa OVD dopĺňať vlákninu, podávať denne zeleninu, ovocie a doplnky výživy (cereálne výrobky, tvaroh a tvarohové výrobky, tvarohové múčniky, mliečne pudinky a krémy); v rámci pitného režimu možno podávať nápoje určené pre športovcov podľa MSN s obsahom uhlíhydrátov, minerálov, vitamínov a pod.
5. **Pri príprave nátierok podávaných na raňajky v zariadeniach školského stravovania** je prípustná tolerancia navýšenia surovín podľa použitej receptúry **o 50%**.

6. **Pri príprave nátierok podávaných na desiatu v zariadeniach školského stravovania pri materských školách do 20 detí je prípustná tolerancia navýšenia surovín podľa použitej receptúry o 30%.**
7. **V zariadeniach školského stravovania pri internátnych školách s nepretržitou prevádzkou je v normovaní prípustná tolerancia navýšenia potravín na prípravu suchej večere podľa použitej receptúry v pokrmovej skupine „Nátierky“ o 50% (výnimočné prípady - cestovanie domov).**
8. **Pri výdaji jedál a nápojov dodržiavať hmotnosť hotovej porcie v g uvedenú vo vybranej receptúre MSN. Tolerancia hmotnosti pri jednej porcii $\pm 10\%$, pri 10 porciách $\pm 6\%$.**
9. V prípade zavedenia systému dvoch druhov jedál na výber pre vekové skupiny B,C a D je potrebné dodržať zostavu jedál tak, aby energetická a nutričná hodnota druhého jedla dosahovala minimálne 90% OVD jedla prvého u sacharidov a bielkovín a 80% OVD pre tuky, obidve jedlá na výber v rámci dňa musia zohľadňovať zásady pre zostavu jedálnych lístkov. Pri zavedení systému dvoch jedál je potrebné zohľadniť personálne a materiálno-technické zabezpečenie zariadenia školského stravovania.
10. **Polotovary a hlbokozmrazené výrobky používať výnimočne, iba v prípadoch neštandardných situácií (nedostatok pracovných síl, prerušenie dodávok energií, prípadne cenové dôvody).**
11. Do jedálnych lístkov nezaradovať **doplnkové pokrmy** za hlavným jedlom na úkor kvality potravín použitých pri príprave jednotlivých pokrmov.
12. Podávať **priemyselne vyrobené šaláty** (spotrebiteľsky balené, nebalené; majonézové alebo nemajonézové), **cukrárenské výrobky, parené buchty a knedle** z distribučnej siete v zariadeniach školského stravovania je **neprípustné**.
13. Pri ponuke nápoja k jedlu preferovať podávanie **čistej pitnej vody z vodovodu (receptúra Stolová voda)**, pitnej vody ochutenej citrónom a bylinkami, prírodných 100%-ných ovocných štiav spracovaných lisovaním, preferovať používanie ovocných sirupov s najmenej 50% podielom ovocnej zložky bez umelých farbív a konzervantov s občasou možnosťou využitia nápojov so stéviou.
14. Pri ponuke **nápoja k jedlu bez obmedzenia** je prípustná tolerancia navýšenia surovín o 20%.
15. **Pri ponuke dvoch a viac nápojov na výber** normovať suroviny percentuálnym podielom počtu pripravovaných nápojov (napr. 30% čaj; 20% mlieko; 50% voda s citrónom).
16. Pri príprave pokrmov obsahujúcich **zeleninu** preferovať čerstvú zeleninu, dodržiavať **druh a množstvo** použitej zeleniny uvedenej v receptúre s prípustnou toleranciou navýšenia o 20%.
17. Pri príprave pokrmov, kde je uvedená všeobecne koreňová zelenina, používať zo 100 % hmotnosti nasledovné percentuálne zastúpenie:

druh potraviny	hmotnosť v %
mrkva	50% hrubej hmotnosti
petržlen	25% hrubej hmotnosti
zeler	25% hrubej hmotnosti

18. K hlavným jedlám **podávať čerstvú zeleninovú oblohu, šaláty z čerstvej zeleniny a zeleninové šaláty bez nálevu**. Minimalizovať podávanie sterilizovaných šalátov a ovocných kompótov.
19. Preferovať podávanie **zeleninových šalátov bez nálevu**. Zeleninové šaláty ochucovať repkovým alebo olivovým olejom a šťavou z citróna. Pri príprave šalátov bez nálevu je prípustná tolerancia navýšenia zeleniny o 20%.
20. Pri **ponuke dvoch a viac šalátov na výber** normovať suroviny percentuálnym podielom počtu pripravovaných šalátov (napr. mrkvový 50%, rajčiakový 25%, kapustový 25%).
21. Pri príprave pokrmov **z čerstvej zeleniny alebo ovocia** možno použiť **v ojedinelých prípadoch** ako **náhradu** hlboko **zmrazenú** zeleninu alebo hlboko zmrazené ovocie, pri normovaní postupovať podľa tabuľky „**čistá hmotnosť**“ **so zvýšením o 5%** na doplnenie straty, ktorá vznikla rozmrazením.
22. **Pri príprave múčnych pokrmov** je možná zámena čerstvého ovocia za sterilizované alebo hlbokozmrazené bez ohľadu na druh ovocia.
23. Pri príprave pokrmov s použitím sterilizovanej zeleniny alebo ovocia (bez nálevu) pri normovaní postupovať podľa tabuľky „**čistá hmotnosť**“, ktorá je uvedená v použitej receptúre.
24. **Ovocie podávané na kusy** možno upraviť hmotnosť porcie určenú v receptúre v prípustnej **tolerancii +50 %**.
25. **Detskú výživu (pyré)** podávanú na kusy **možno** upraviť hmotnosť porcie určenú v receptúre v prípustnej **tolerancii +30 %**.
26. **Mliečne výrobky** (jogurty, tvarohové dezerty a pod.) **podávané na kusy** možno upraviť hmotnosť porcie určenú v receptúre v prípustnej **tolerancii ± 30 %**. **Pri nákupe uprednostňovať neochutené mliečne výrobky**.
27. Pri podávaní mlieka a ovocia v rámci školského stravovania (desiata, obed, olovrant) **dodržiavať** hmotnosť **porcie určenú** v receptúre MSN. Mlieko a mliečne výrobky, zelenina, ovocie a ovocné výrobky podávané prostredníctvom Celospoločenských programov (mimo školského stravovania) dodržiavať hmotnosť, ktorá je uvedená v aktuálnom nariadení vlády SR a v podmienkach jednotlivých programov.
28. Podľa miestnych podmienok a regionálnych zvyklostí je možné **chlieb k polievke a prívarku** zvýšiť alebo znížiť o 25% z hmotnosti, ktorá je uvedená v príslušnej receptúre.
29. Pečivo podávané na kusy možno upraviť hmotnosť porcie určenú v receptúre v prípustnej **tolerancii ± 30 %**. V receptúre **Vianočka, sladké pečivo** zaraďovať ako **sladké pečivo len kysnuté, lístkové pečivo s náplňou**.
30. Pri pečive, zelenine, ovocí, mliečnych a iných **výrobkoch**, ktoré sú **vydávané na kusy**, je potrebné **prepočítať nutričné hodnoty podľa** skutočne vydanéj **hmotnosti**.
31. V receptúrach, kde nie je uvedená **múka na dosku**, normovať vo výške **15 %** k množstvu múky použitej na cesto.

32. **Pri nákupe olejov** zohľadniť vhodnosť použitia podľa odporúčania výrobcu, uprednostniť jednodruhové oleje. Do šalátov používať oleje lisované za studena, na tepelné spracovanie oleje rafinované.
33. Pri **vyprážíaní** pokrmov v **teplovzdušnej rúre** resp. „konvektomate“ **znižiť** normovanú hmotnosť tuku **o 40%** z hmotnosti, ktorá je uvedená v príslušnej receptúre s uvedeným odpisom skutočného množstva spotreby v stravnom liste.
34. **Pri nákupe cestovín** sledovať **zloženie, uprednostňovať cestoviny zo semolínovej múky**, múky z tvrdej pšenice.
35. Pri príprave **nátierok**, polievok a hlavných jedál **z bryndze** používať bryndzu len **z tepelne upraveného mlieka** z obchodnej siete (termizovanú alebo pasterizovanú).
36. V súvislosti so znižovaním pridanej soli a pridaného cukru pri príprave pokrmov a nápojov je možné **neobmedzene znižovať pridanú soľ a pridaný cukor podľa regionálnych stravovacích zvyklostí** s preukázateľným odpisom skutočného množstva spotreby soli a cukru v stravnom liste. Súčasťou iniciatívy znižovania pridávanej soli a dochucovania jedál soľou je aj vytváranie zdravého prostredia v školských jedálňach.
37. Na dochucovanie pokrmov používať koreniny, čerstvé bylinky a zeleninové vňate podľa regionálnych zvyklostí. Pri príprave pokrmov, ktoré sa dochucujú čerstvými bylinkami, resp. vňatami **je nevyhnutná ich dôkladná mechanická očista pod prúdom tečúcej pitnej vody**.
38. Pre zvýraznenie chutí pokrmov používať ochucovadlá uvedené v MSN (zmesi korenín a zeleniny **s dodržaním vekovej skupiny stravníkov**).
39. Pri príprave pokrmov s obsahom mlieka a mliečnych výrobkov používať výrobky s uvedeným množstvom tuku v sušine:

druh potraviny	množstvo tuku v sušine
kyslá smotana	16%
sladká smotana	12%
prírodný zrejúci syr (tvrdý)	40%
prírodný zrejúci syr (tvrdý)	30% polievky, nátierky, zapekané pokrmy
tavený syr	25% – 65%
mlieko	1,5% pri príprave pokrmov 1,5% a 3,5% pri príprave nápojov

40. **Pre zníženie množstva akrylamidu v zemiakových výrobkoch** pri príprave zemiakových hranolčekov a pečených zemiakov dodržiavať technologické postupy uvedené v receptúrach (príprava pečením v rúre pri teplote od 180°C do 220°C), neopekať nadmieru, sledovať čas prípravy, aby sa predišlo nadmernému hnednutiu.
41. **Cereálne výrobky preferovať na báze kukurice a ryže**, ktoré obsahujú zvyčajne menej akrylamidu ako výrobky vyrobené z pšenice, raže, ovsa a jačmeňa.

ŠPECIFICKÉ PRINCÍPY APLIKÁCIE pre diétne stravovanie

V súvislosti so znižovaním pridanej soli a pridaného cukru pri príprave pokrmov a nápojov je potrebné v MSN pre diétny stravovací systém v školskom stravovaní vydané ministerstvom (CD-2008-809/1771-1:918) **znižit' pridanú soľ, pridaný cukor a tuky** oproti dávkam uvedeným v týchto receptúrach nasledovne.

Zníženie obsahu pridanej soli v jedlách

- 15 % až 20 % - vo všetkých receptúrach a pokrmových skupinách od nátierok až po prílohy
- 20% až 30 % - v jedlách, ktorých základ resp. súčasť tvoria ingrediencie ako sú rajčiakový pretlak, lečo, kyslá kapusta
- 30% až 50 % - u pokrmov, kde k príprave sú použité mäkké druhy syrov a bryndza.

Zníženie obsahu pridaného cukru v jedlách a nápojoch

- 10 % až 20 % - dochucovanie nápojov, čaj(zelený, čierny), ovocné čaje - podávanie bez cukru
- 50 % - citronády
- 10 % až 25 % - dochucovanie polievok, omáčok – podľa druhu použitého základu (rajčiaky)
- 20 % až 30 % - pri príprave múčnych pokrmov – posýpka u podávaných cestovín, prípravy kysnutého cesta, náplne makovej – tvarohovej a pod.

Tuky predstavujú zníženie

- 20% až 35 % - tukov pri príprave vyprážaných pokrmov
- 10% až 15 % - príprave dusených mias – najmä z bravčového mäsa, ktoré má najvyšší podiel tukov a pri zapekaných pokrmoch.

PRÍPUSTNÉ ZÁMENY POTRAVÍN

1. **Pri príprave pokrmov z rýb** používať druhy rybieho mäsa podľa aktuálnej ponuky trhu, preferovať morské ryby, ryby chladené, filety z rýb bez kostí.
2. Pre deti a žiakov, u ktorých na základe lekárskeho potvrdenia je indikovaná **laktózová intolerancia (mliečny cukor)** - vylúčenie mlieka a mliečnych výrobkov, je možnosť použiť ako nápoj **bezlaktózové mlieko**.
3. V súvislosti s regionálnymi zvyklosťami je možné robiť **zámeny múky** (hladká, hrubá, polohrubá, celozrnná, špaldová, pohánková a pod.). Pri zahusťovaní pokrmov preferovať zahusťovanie strúhanými zemiakmi podľa druhu pokrmu alebo zemiakovým škrobom.
4. V súvislosti s regionálnymi zvyklosťami je možné robiť **zámeny tukov** (olej, olej s príchut'ou masla, olivový, tekvicový, sezamový, maslo, rastlinný tuk, bravčová masť). Pri príprave pokrmov dodržiavať vhodnosť použitia tukov určených výrobcom. Tuky určené na studenú kuchyňu nepoužívať pri tepelnom spracovaní. Pri tukoch na tepelné spracovanie dodržiavať teplotu stanovenú výrobcom.

5. Pri príprave polomäsitých pokrmov podľa regionálnych zvyklostí je možnosť hovädzie mäso nahradiť mäsom hydinovým s použitím dávkovania hmotnosti mäsa podľa použitej receptúry.
6. Pri príprave pokrmov využívať šetrné technologické postupy prípravy jedál v konvektomatoch, produkty s technológiou Sous Vide a ďalšie.

ĎALŠIE PRÍPUSTNÉ ZÁMENY POTRAVÍN

druh potraviny	množstvo a druh potraviny
1000g sterilizovaného leča bez nálevu	1300g čerstvej papriky a 700g čerstvých rajčiakov
1000g rajčiakov	200g rajčiakového pretlaku
1000g čerstvých húb	140g sušených húb alebo 400g sterilizovaných húb
1000g čerstvého kôpru	60g sušeného kôpru
1000g čerstvej petržlenovej vňate	150g sušenej vňate
1000g čerstvého droždia	300g sušeného droždia
1000g hladkej múky	1700g strúhaných surových zemiakov 750g kukuričného/zemiakového škrobu
1000g tekvice hokaido – neočistenej	350g tekvicového pretlaku
1000g tekvice – očistenej	500g tekvicového pyré
1000 g vaječnej melanže	22 ks vajec s hmotnosťou 50 g

ÚPRAVA HMOTNOSTI POTRAVINOVÝCH KOMODÍT

Priemerné straty a odpady vzniknuté čistením a krájaním niektorých potravín.

druh potraviny	úprava potraviny	straty v %
avokádo	šúpaním, odkôstkovaním	30%
baklažán	šúpaním, čistením	30%
banány	šúpaním	40%
brokolica	čistením	10%
bylinky	odstránením stopiek	25%
cesnak	šúpaním	10%
cibuľa	čistením, šúpaním	15%
citrón	vytlačeníím na šťavu	60%
citrón	krájaním na plátky	10%
cuketa	čistením, vybratím jadier	20%
cvikla	čistením, ošúpaním	20%
fazuľkové struky	čistením	20%
grapefruity	čistením, krájaním	40%
hlávkový šalát	čistením	10%
hliva	čistením	10%
hrozno	odstránením stopiek	10%
chren	čistením	25%
jablká	šúpaním, vybratím jadier	35%

kaleráb	šúpaním	25%
kapusta hlávková	odstránením zvädnutých listov	20%
kapusta kyslá	odstránením šťavy	30%
karfiol	čistením	15%
kel	odstránením zvädnutých listov	20%
kivi	šúpaním	10%
kôpor	odstránením stopiek	25%
králičie mäso	odblanením	10%
kuracie prsia chladené	odstránením vody	3%
kuracie prsia mrazené	rozmrazením	10%
kuracie stehná chladené	odstránením vody	3%
kuracie stehná mrazené	rozmrazením	10%
kuracie stehná s kosťou	vykostením	50%
kuracie stehná vykostené	odblanením	10%
mandarínky	šúpaním	20%
melóny	šúpaním, krájaním	40%
mrazená hydina v celku a ryby	rozmrazením	10%
mrkva	čistením	20%
paprikové struky	čistením	25%
párky	lúpaním	5%
pažitka	čistením	25%
pečeň bravčová; teľacia	odblanením	5%
pečeň kuracia; morčacia	odblanením	5%
pečeň kuracia; morčacia mrazená	rozmrazením, odblanením	10%
petržlen	čistením	20%
petržlenová vňať	čistením	25%
pomaranče	šúpaním, krájaním	25%
pór	čistením	20%
rajčiaky	čistením, krájaním	10%
rebarbora	šúpaním	20%
reďkovka	čistením	20%
saláma mäkká	lúpaním	5%
slivky čerstvé	odkôstkovaním	25%
slivky čerstvé	čistením	10%
šampiňóny	čistením	15%
špargľa čerstvá	čistením	35%
špenát	čistením	30%
tekvica	šúpaním, vybratím jadier	35%
uhorky nakladané	krájaním	10%
uhorky šalátové	šúpaním	20%
zeler	čistením	20%
zemiaky (mes. III. – VI.)	čistením	35%
zemiaky (mes. IX. – XI.)	čistením	20%
zemiaky (mes. XII. – II.)	čistením	30%
zemiaky skoré	čistením	20%
zemiaky varené v šupke	čistením	25%

1. Zvýšenie hmotnosti niektorých potravín varením, dusením.

druh potraviny	zvýšenie po tepelnej úprave
cestoviny	140%
cícer	100%
fazuľa	150%
hrach suchý	120%
jačmenné krúpy veľké	200%
ovsené vločky	50%
ryža lúpaná, natural	100%
šošovica	150%

MINIMÁLNE POŽIADAVKY NA KVALITU POTRAVÍN PODĽA JEDNOTLIVÝCH KOMODÍT

Potraviny pre školské stravovanie nakupovať v súlade s UV SR č. 168/2016 a materiálom pod názvom **Zásady pre zvýšenie bezpečnosti a kvality nakupovaných potravín pre hromadné stravovanie**. Preferovať nákup tovaru od regionálnych výrobcov a výrobcov so zvýšenou úrovňou kontroly, preukázanou certifikátmi kvality pre bezpečnosť potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo udelenou značkou kvality SK na produkt, prípadne podobnou značkou, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

MÄSO A MÄSOVÉ VÝROBKY

Požiadavky na hydinové mäso:

- uprednostňovať čerstvé, chladené mäso, nezamieňať **mäso za mäsové prípravky** (výrobky bez prívlastkov krehčené, šľavnaté, solené, do ktorých sú pridávané ďalšie ingrediencie),
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/3.

Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:

- a) úradne overené rozhodnutie o schválení prevádzkarne ako hydinový bitúnok vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR,
- b) čestné prehlásenie dodávateľa, že bude dodávať iba tovar od výrobcu, od ktorého dodal rozhodnutie o schválení prevádzky podľa bodu a),
- c) kópiu udeleného platného certifikátu bezpečnosti potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo Značky kvality SK alebo podobnej značky, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

Požiadavky na hydinové mäsové výrobky:

- zohľadňovať percentuálny podiel mäsa v mäsových výrobkoch napr. šunka – minimálny podiel mäsa 80%, párky – minimálny podiel mäsa 70%;
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/5.

Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:

- a) úradne overené rozhodnutie o schválení prevádzkarne ako hydinový bitúnok a výroba hydinových mäsových výrobkov (kumulatívne), vydané Štátnou veterinárnou

a potravinovou správou SR, pokiaľ výrobca nedisponuje vlastným hydinovým bitúnikom je potrebné dodať úradne overené rozhodnutie o schválení prevádzkarne na výrobu hydinových mäsových výrobkov vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR spolu s úradne overeným rozhodnutím o schválení prevádzkarne ako hydinový bitúnok vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR od dodávateľa suroviny,

- b) čestné prehlásenie dodávateľa, že bude dodávať iba tovar od výrobcu, od ktorého dodal rozhodnutie o schválení prevádzky podľa bodu a),
- c) kópiu udeleného platného certifikátu bezpečnosti potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo Značky kvality SK alebo podobnej značky, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

Požiadavky na bravčové a hovädzie mäso:

- nakupovať **čerstvé chladené mäso**, nie zmrazené, hlbokozmrazené ani rozmrazované mäso, (chladené mäso, ktoré vplyvom chladiaceho procesu nestuhlo - nebalené voľne uložené, alebo balené v ochrannej atmosfére plynu, balené alebo vákuovo balené);
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/3.

Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:

- a) úradne overené rozhodnutie o schválení prevádzkarne ako bitúnok vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR,
- b) čestné prehlásenie dodávateľa, že bude dodávať iba tovar od výrobcu, od ktorého dodal rozhodnutie o schválení bitúniku podľa bodu a),
- c) kópiu udeleného platného certifikátu bezpečnosti potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo Značky kvality SK alebo podobnej značky, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

Požiadavky na mäsové výrobky:

- zohľadňovať percentuálny podiel mäsa v mäsových výrobkoch napr. šunka – minimálny podiel mäsa 80%, párky – minimálny podiel mäsa 70%;
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/3.

Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:

- a) úradne overené rozhodnutie o schválení bitúniku a výroby mäsových výrobkov (kumulatívne) vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR, pokiaľ výrobca nedisponuje vlastným bitúnikom je potrebné dodať úradne overené rozhodnutie o schválení prevádzkarne na výrobu mäsových výrobkov vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR spolu s úradne overeným rozhodnutím o schválení prevádzkarne ako bitúnok vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR od dodávateľa suroviny,
- b) čestné prehlásenie dodávateľa, že bude dodávať iba tovar od výrobcu, od ktorého dodal rozhodnutie o schválení bitúniku a výroby mäsových výrobkov (kumulatívne) podľa bodu a),
- c) kópiu udeleného platného certifikátu bezpečnosti potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo Značky kvality SK alebo podobnej značky, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

RYBY A RYBACIE VÝROBKY

Požiadavky na rybacie mäso:

- preferovať **morské ryby** - čerstvé chladené, mrazené, hlbokozmrazené;
- uprednostňovať 100% rybacie mäso bez pridanej vody a aditívnych látok;
- pri zmrazených rybách sledovať percentuálny podiel glazúry v tolerancii najviac **do 15%**;
- v označení glazúrovaných produktov rybolovu sa uvádza netto hmotnosť produktu rybolovu v zmrazenom stave bez glazúry a bez obalového materiálu.

Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:

- a) úradne overené rozhodnutie o schválení prevádzkarne vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR,
- b) čestné prehlásenie dodávateľa, že bude dodávať iba tovar od výrobcu, od ktorého dodal rozhodnutie o schválení prevádzky a výroby rybacích výrobkov podľa bodu a).

MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY

Preferovať nákup mlieka a mliečnych výrobkov so zvýšenou úrovňou kontroly, preukázanou certifikátmi kvality pre bezpečnosť potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo udelenou Značkou kvality SK na produkt, prípadne podobnou značkou, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:

- a) úradne overené rozhodnutie o schválení prevádzky vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR,
- b) čestné prehlásenie dodávateľa, že bude dodávať iba tovar od výrobcu, od ktorého dodal rozhodnutie o schválení prevádzky podľa bodu a),
- c) kópiu udeleného platného certifikátu bezpečnosti potravín alebo Značky kvality SK alebo podobnej značky, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

Požiadavky na mlieko:

- preferovať pasterizované a vysoko pasterizované mlieko, (mlieko a smotanu ošetrenú UHT ohrevom zaraďovať príležitostne);
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/5;
- minimálny obsah tuku 1,5%.

Požiadavky na mliečne výrobky:

- syry bez rastlinných tukov, farbív, konzervačných látok a iných prísad;
- jogurty a kyslomliečne výrobky s obsahom minimálne 10^6 viabilných mliečnych baktérií probiotického charakteru v 1ml, bez zahusťovadiel, syntetických farbív, aróm a konzervačných látok;
- ochutené mlieko a fermentované mliečne výrobky musia mať min. 90% mliečnej zložky a max. 7% cukru (v prípade školského stravovania) alebo medu, bez zahusťovadiel, syntetických farbív, aróm a konzervačných látok;
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/5.

MLYNSKÉ A PEKÁRENSKÉ VÝROBKY

Preferovať nákup tovaru so zvýšenou úrovňou kontroly, preukázanou certifikátmi kvality pre bezpečnosť potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo udelenou Značkou kvality SK , prípadne podobnou značkou, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:

- a) doloženie kópie udeleného platného certifikátu bezpečnosti potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo Značky kvality SK alebo podobnej značky, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

Požiadavky na chlieb, pečivo:

- podávať čerstvý chlieb a pečivo;
- prihliadať na vzdialenosť od miesta dodania;
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/2,
- pečenie chleba, sendvičov a pečiva je v zariadeniach školského stravovania neprípustné.

Požiadavky na cestoviny:

- pri nákupe cestovín sledovať zloženie, uprednostňovať bezvaječné cestoviny z tvrdej pšenice s obsahom lepku nad 40%;
- bez obsahu konzervačných látok, syntetických farbív a dochucovadiel;
- v prípade sušených cestovín vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/3;
- v prípade čerstvých cestovín vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/2.

Požiadavky na mlynské výrobky:

- bez obsahu konzervačných látok, syntetických farbív a dochucovadiel;
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/3.

OVOCIE, ZELENINA A ZEMIAKY

Preferovať výrobky mierneho pásma so zvýšenou úrovňou kontroly od výroby až po ponúkanie na predaj, napríklad pod Značkou kvality SK, prípadne inou obdobnou značkou alebo certifikátom kvality.

Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:

- a) doklad o evidencii v registri podnikateľov s ovocím a zeleninou vydaný Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR podľa čl. 10 nariadenia (EÚ) č. 543/2011 a výsledok z poslednej kontroly,
- b) doklad o vykonanom rozbere plodov na prítomnosť nežiaducich látok (ťažké kovy, rezíduá pesticídov, dusičnany) akreditovaným laboratóriom alebo výskumným ústavom,
- c) doloženie kópie rozhodnutia o udelení Značky kvality SK alebo podobnej značky alebo certifikátu kvality.

Požiadavky na ovocie a zeleninu:

- preferovať produkty z integrovanej alebo ekologickej produkcie (prípadne doložiť certifikát o bio produkcii); v prípade nedostupnosti odoberať produkty konvenčnej produkcie;
- odporúča sa pri sezónnych produktoch preferovať čerstvé produkty zo spádovej oblasti škôl.

Požiadavky na ovocné a zeleninové nápoje:

- preferovať čerstvé šťavy s obsahom 100 % ovocia mierneho pásma alebo zeleniny, ktoré spĺňajú požiadavky legislatívy t.j. do ktorých nebol pridaný cukor, sladidlá, farbivá, arómy a konzervačné látky.

Náhrady kávy:

- používať náhradu kávy so 100%-ným obsahom čakanky.

Požiadavky na sirupy:

- preferovať sirupy s minimálne s 50%-ným podielom ovocnej zložky;
- bez prídavku syntetických farbív a aróm, bez konzervačných látok s občasným využitím stévie.

Požiadavky na zemiaky:

- odoberať produkty konvenčnej produkcie, v prípade ponuky produktov z integrovanej alebo ekologickej produkcie (prípadne doložiť certifikát o bio produkcii) preferovať tieto produkty;
- pri sezónnych produktoch preferovať čerstvé produkty zo spádovej oblasti škôl;
- pri skladovaných zemiakoch **na minimalizáciu množstiev akrylamidu** využívať len odrody najvyššej kvality bez použitia chemických konzervačných látok a prostriedkov proti klíčeniu.

VAJCIA

Preferovať nákup tovaru so zvýšenou úrovňou kontroly, preukázanou certifikátmi kvality pre bezpečnosť potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo udelenou Značkou kvality SK na produkt, ktorý je predmetom obstarávania, prípadne podobnou značkou, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou. Iba vajcia pochádzajúce zo schválených a kontrolovaných chovov.

Požiadavky na vajcia:

- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynula viac ako 1/7 (znamená dodanie čerstvých vajec nie starších ako 4 dni).

Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:

- a) úradne overené rozhodnutie o schválení farmy pre chov nosníc vydané Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR,
- b) čestné prehlásenie dodávateľa, že bude dodávať iba tovar od výrobcu, od ktorého dodal rozhodnutie o schválení farmy podľa bodu a)
- c) kópiu udeleného platného certifikátu bezpečnosti potravín alebo Značky kvality SK alebo podobnej značky, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

KONZERVÁRENSKÉ VÝROBKY

Preferovať nákup tovaru so zvýšenou úrovňou kontroly, preukázanou certifikátmi kvality pre bezpečnosť potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo udelenou Značkou kvality SK, prípadne podobnou značkou ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.

Požiadavky na konzervárenské výrobky:

- bez pridaných konzervantov, syntetických sladidiel, farbív a dochucovadiel;
- vyžadovať dodávku v lehote, v ktorej z doby spotreby vyznačenej na dodanom tovare neuplynulo viac ako 1/3.

Vyžadovať doloženie nasledovných dokladov:

- a) kópie udeleného platného certifikátu bezpečnosti potravín (IFS, BRC, ISO 14000 atď.) alebo Značky kvality SK alebo podobnej značky, ktorá má v systéme intenzívnejšiu kontrolu autorizovanou kontrolnou inštitúciou.