

Metodický materiál k propočtům spotřebního koše potravin ve školních jídelnách podle vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, v platném znění

Propočet plnění doporučeného spotřebního koše potravin podle přílohy č. 2 vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, v platném znění by se měl stát pravidelnou přílohou měsíční uzávěrky školní jídelny.

Slouží k orientaci vedoucí školní jídelny a jejích nadřízených v tom, jak školní jídelna plní svůj úkol tj. poskytovat dětem a žákům škol dostatečnou výživu podle doporučení zdravotníků. Může být vodítkem pro sestavování jídelníčků, protože správným způsobem sestavený jídelníček musí obsahovat ve správném poměru veškeré potřebné živiny.

Dále tento propočet může být užitečný i k tomu, aby bylo možno zhodnotit, zda není třeba po určité době, kdy narostly ceny potravin, zvýšit finanční normativy na nákup potravin. Pokud školní jídelna opakovaně prokáže, že za daný finanční normativ už nemůže dostatečně naplňovat předepsanou kvalitu školních obědů, pak je nutno ke zvýšení finančního normativu přistoupit.

Tento materiál by měl posloužit ke sjednocení postupu při orientačním výpočtu plnění spotřebního koše potravin ve školních jídelnách. Obsahuje tabulku základních skupit potravin podle přílohy č. 2 vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, v platném znění. V této tabulce jsou pak do skupin zařazeny jednotlivé typické potraviny i s příslušnými přepočítávacími koeficienty. Protože nelze do tabulek zahrnout veškeré druhy potravin, je důležité, aby vedoucí školní jídelny na základě svých znalostí o složení výrobku, jej zařadila do příslušné skupiny sama.

Pro jídelny, které nemají počítačové vybavení s vhodným programem pro výpočet spotřebního koše je součástí materiálu vzorová tabulka, která na základě znalostí spotřeby potravin podle výdejek za měsíc a počtu připravovaných jídel pro jednotlivé kategorie strávníků, umožní velmi jednoduše vypočítat plnění spotřebního koše i bez použití výpočetní techniky.

Prostup pro vyhodnocení spotřebního koše by měl být následující:

- Podle uzavřených skladových karet nebo výdejek zařadit spotřebované množství jednotlivých potravin za určitých období (např. měsíc) do příslušných skupin.
- Převést všechny údaje (spotřebované kusy) na gramy.
- Tuto spotřebu vynásobit příslušným koeficientem.
- Sečíst spotřebované množství potravin v gramech v rámci celé skupiny – skutečná spotřeba.
- Propočítat podle počtu připravovaných porcí jídel pro jednotlivé kategorie teoretickou (doporučenou) spotřebu vynásobením počtu jídel za dané množství v gramech na den.
- Po sečtení teoretické spotřeby potravin v jednotlivých skupinách pro všechny kategorie strávníků ve školní jídelně stravovaných se dostane číslo, které se porovná se skutečnou spotřebou spočítanou podle skladových karet nebo výdejek.
- Podíl skutečné spotřeby potravin na propočteném normativu se přepočte na % plnění. Vyhláška povoluje toleranci + a – 25 %, tj. od 75 do 125 %, s výjimkou tuků, kde množství volných tuků představuje horní hranici, kterou lze snížit. Množství zeleniny, ovoce a luštěnin je dolní hranicí spotřeby, kterou je žádoucí zvýšit.
- Výsledky tak propočteného plnění spotřebního koše potravin nemohou samozřejmě plně nahradit podstatně složitější a přesnější výpočty plnění výživových dávek, ke kterým je nutno

znát složení jednotlivých potravin a bez počítačového programu je nelze provést. Pro praktický život ve školní jídelně a hlavně pro zamýšlení při tvorbě vhodné skladby jídelníčků by však měly být postačující.

Komentář k některým skupinám potravin:

Maso

Ve spotřebě masa je třeba se zaměřit na vyšší spotřebu masa drůbežního, uzeniny a jiné masné výrobky používat pouze ve velmi omezené míře.

Rostlinné maso

Tato skupina byla zařazena zvláště vzhledem k tomu, že výrobky z rostlinných surovin, které jsou ve školních jídelnách stále častěji používány jako určité náhrady masa, nemohou zcela nahradit veškeré výživové vlastnosti masa. Je nutno rozlišovat, zda se jedná o textury např. sójové bílkoviny, kdy se pro kuchyňskou úpravu musí přidávat voda a výrobky se nechávají nabobtnat – pak se použije koeficient 3,5 nebo o výrobky dodávané přímo v kuchyňské úpravě (např. Robi), kdy přepočítávací koeficient bude 1.

Mléko

Pro jednoduchost postačuje u tekutého mléka přepočet ml = g. Do této skupiny řadíme samozřejmě i kysané mléko, mléko kefirové, různě ochucená mléka apod. U sušeného nebo kondenzovaného mléka je třeba použité množství přepočítat na tzv. obnovené mléko, tj. vynásobit příslušným koeficientem. S ohledem na snahu snižovat spotřebu živočišných tuků, doporučuje se používat především mléko polotučné místo mléka plnotučného.

Mléčné výrobky

Pod názvem smetanové krémy se zařazují např. Pribináček, Lipánek apod. Do skupiny sýry ostatní se zařadí např. žervé, lučina, brynza apod.

Tuky

Vzhledem k tomu, že máslo i rostlinné margaríny obsahují určité množství vody, je pro přesnější propočet třeba tuto skutečnost zohlednit vynásobením koeficientem v tabulce. Máslo a klasické rostlinné margaríny např. Rama, Hera obsahující cca 80 % tuku, margaríny se sníženým obsahem tuku např. Flóra je mají cca 70 % a tzv. halvariny např. Perla obsahují kolem 40 % tuku. Je proto třeba znát druh použitého tuku a použít správný koeficient. Ke smažení se používají ztužené tuky (např. Ceres Soft, Iva, Isa) nebo speciálně upravené a označené fritovací oleje. U tuku na smažení je třeba zohlednit to, že část tuku cca 30 % se po smažení odstraňuje a do pokrmu nepřechází. Proto se při vyhodnocování spotřebního koše započítají v těchto případech pouze dvě třetiny použitého tuku. Do skupiny tuky je zařazena také 33% smetana ke šlehání, jejíž užitná hodnota jako mléčného výrobků je minimální, zato se uplatní vysokým obsahem tuku. Protože ji je možno velice dobře nahradit některými jinými mléčnými výrobky s nižším obsahem tuku, doporučuje se ji použít jen ve skutečně výjimečných případech. Zkratka TŽ znamená tuky živočišné, zkratka TR tuky rostlinné. Z hlediska zdravé výživy je třeba se snažit o to, aby poměr TR :TŽ byl minimální 1 : 1 nebo větší.

Cukr volný

Do této skupiny jsou zařazeny i některé výrobky z ovoce – sirupy, džemy, marmelády, v nichž je však rozhodující složkou volný cukr a jejich používání ovoce nenahradí. Podle obsahu cukru by měly být do této skupiny řazeny i instantní nápoje. Používá-li školní jídelna tzv. light sirupy, nezapočítá je do žádné skupiny. Doporučuje se však zvykat děti postupně na méně sladkou chuť nižšími dávkami sirupů.

Brambory

Do této skupiny lze zařazovat i výrobky z brambor typu: bramborová kaše v prášku a různé druhy bramborových těst v prášku s tím, že je nutno hmotnost suroviny (prášku) přepočítat na hmotnost konečného výrobku do přidání vody a zakalkulovat podíl brambor. S ohledem na to, že biologická hodnota čerstvých brambor je podstatně vyšší, než brambor průmyslově zpracovaných do polohotových výrobků, doporučuje se pokud možno využívat tyto výrobky v omezené míře, a to spíše v jarních měsících, kdy kvalita a biologická hodnota brambor je nízká.

Luštěniny

Do luštěnin se nezapočítávají např. fazolové lusky, zelený hrášek, a to jak zmrazené a sterilované, tak čerstvé. Tyto potraviny zařazujeme do zeleniny.

Vejce

Spotřeba vajec se uvádí a propočítává pouze tam, kde jídelna postupuje podle doporučení pro laktoovovegetariánskou výživu. I když jsou v následujících tabulkách uvedena vejce mražená a sušená, je z hlediska biologické hodnoty čerstvých vajec dávat přednost jim a používat mražená a sušená vejce pouze omezeně.

Obecná doporučení

Protože uvedený propočet spotřebního koše a tím i kontrola naplňování výživových dávek je velice zjednodušený, nemůže postihovat všechny možné varianty, které přicházejí v praxi v úvahu. Je proto vhodné, pokud si je vedoucí školní jídelny vědoma skutečností, které mohou významně ovlivnit výsledek propočtu, aby tyto skutečnosti uvedla v komentáři. Je to např. velice obtížné vyhodnocení spotřebního koše v mateřských školách, kde velká část dětí neodebírá odpolední svačinu. V tomto případě je jídelna ve výsledcích zvýhodněna ve spotřebě volných tuků (nižší spotřeba) a naopak má horší výsledky ve spotřebě ovoce, zeleniny a mléčných výrobků, které jsou součástí odpoledních svačin. Pro tento případ je možné jednotlivá jídla podávaná v mateřské škole a doporučenou spotřebu potravin přepočítat podle následujícího vztahu:

Přesnídávka, oběd, svačina 1 x počet =

Přesnídávka, oběd 0,833 x počet =

Oběd 0,583 x počet =

Přesnídávka 0,250 x počet =

Svačina 0,167 x počet =

Celkem přepočteno na stravování

Takový přepočít je náročnější, ale měl by přinést objektivnější hodnocení školní jídelny mateřské školy, kde počet jednotlivých jídel je velice rozdílný.

Svým způsobem je např. znevýhodněna i školní jídelna, která sama připravuje pro děti moučníky, vyšší spotřebou tuků a cukrů proti školní jídelně, která sladké pečivo nakupuje z maloobchodu. To ovšem znamená, že bychom doporučovali moučníky kupovat – naopak! Je však nutno být si této skutečnosti při hodnocení školní jídelny a porovnání jejich výsledků s ostatními vědomi.