

Příloha 1

Výživové normy pro školní stravování

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

| Věková skupina strážníků, hlavní a doplňková jídla | Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka 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 strážníka a den pro laktoovovegetariánskou výživu

| | Vejce | Mléko tekuté | Mléčné výr. | Tuky volné | Cukr volný | Zelenina celkem | Ovoce celkem | Brambory | Luštěniny |
|--|-------|-----------------|----------------|---------------|---------------|--------------------|-----------------|----------|-----------|
| 3 - 6 r. přesnídávka, oběd, svačina | 15 | 350 | 75 | 12 | 20 | 130 | 115 | 90 | 20 |
| 7 - 10 r. oběd | 15 | 250 | 45 | 12 | 12 | 92 | 70 | 140 | 15 |
| 11 - 14 r. oběd | 15 | 250 | 45 | 12 | 15 | 104 | 80 | 160 | 15 |
| 15 - 18 r. oběd | 15 | 250 | 45 | 12 | 13 | 114 | 90 | 160 | 15 |
| 15 - 18 r. celodenní stravování | 25 | 400 | 210 | 35 | 40 | 370 | 290 | 250 | 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 započítá 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. Laktoovovegetariánskou 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.

7. 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.