

Spotřební koš potravin – frekvence masa a jak správně nanormovat maso při přípravě pokrmů

2022-10-20

Ministerstvo zdravotnictví vydalo v roce 2015 Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši (ND), které má pomoci vedoucím školních jídelen při sestavování jídelníčku a plnění spotřebního koše. Praxe ukázala, že při striktním dodržování nutričního doporučení školní jídelny nenaplní spotřební koš (SK) v komoditě maso ani na požadovaných 75 %.

Praktické příklady:

ND hlavních pokrmů pro 20 stravovacích dnů 12x podáváno maso, 4x bezmasý nesladký pokrm, 2x sladký pokrm, minimálně 2x ryba, maximálně 2x v měsíci smažený pokrm, u MŠ úplně vynechat (v ND Ministerstva zdravotnictví se neuvádí, jen v Rádci školní jídelny).

Frekvence druhů masa dle ND – rozdělení 12 masových porcí Nabídka hlavních jídel by pak měla být:

Min. 3x drůbeží a králičí maso

Max. 4x vepřové maso

Pro zbývajících 4-5 dnů se nestanovuje konkrétní druh masa (libovolně lze zařadit hovězí, telecí, skopové, jehněčí, zvěřinu či další drůbeží a králičí) Maso hovězí není v rámci ND řešeno jako samostatný druh masa, ale je v rámci frekvenčního zastoupení mas v jídelníčku zahrnuto do kategorie masa jiného druhu nežli vepřového. Z počátku se některé jídelny domnívaly, že hovězí maso není doporučeno.

Zařazení vnitřností je doporučeno max. 1x za 3 měsíce, a to včetně domácích paštik (vlastní výroby).

Uzeniny a masné výrobky

Uzeniny nejsou ve školním stravování doporučovány vůbec. Nedoporučuje se:

nepřidávat uzeniny do pokrmů pro „vylepšení“, např. slaninu, párky apod.,

nekombinovat uzeniny s luštěninovými jídly.

Pokud použijeme uzeniny, omezíme jejich frekvenci do tradičních pokrmů (např. zapečené těstoviny, halušky se slaninou, masové závitky - ptáčci, plněné knedlíky, protýkaná masa podle technologie přípravy specifického pokrmu apod.).

Nenaplnění komodity maso ve SK

Při sníženém množství porcí masových jídel z 16 (již dříve se počítalo s bezmasým jídlem 1x v týdnu a SK byl tak spočítán) na 12 dochází v praxi k neplnění komodity maso ve SK. V ND se objevuje i doporučení plnit spotřební koš masa spíše ke spodní hranici (75 %). Při snížení frekvence masových jídel v jídelníčku se některé jídelny dostanou až pod spodní hranici plnění SK. Nutno doplnit polévkami s masem, v mateřských školách a internátních zařízeních lze doplnit maso do doplňkových jídel (např. pomazánky, obložený talíř, saláty s masem atp.).

Normování masa

Jediným způsobem, jak komoditu splnit, je navýšit hmotnost masa v jednotlivých porcích jídel. Normování ve školní jídelně je specifické v tom, že si hmotnosti porcí mohou školní jídelny nastavit tak, aby splnily spotřební koš. Velikost porce masa má přímý vliv na výsledek spotřebního koše.

Množství masa na porci v jednotlivých věkových kategoriích stravovaných je stanoveno pro výpočet SK na průměr porcí za 16 dnů. Pokud se sníží frekvence masových dnů z 16 na 12, tedy o $\frac{1}{4}$, musíme upravit jednotlivé porce masa, navýšit jejich hmotnost, aby se plnil spotřební koš, popřípadě doplnit do skladby jídelníčku podíl masa i do polévek a doplňkových jídel, pokud jsou dle rozsahu stravovacích služeb podávána.

Změna množství masa v porci při snížení frekvence masových jídel

Průměrná měsíční spotřeba masa pro věkovou kategorii 3 – 6 roků je 55 g na strážníka a den podle přílohy č. 1 vyhlášky o školním stravování, stravovacích dní s masem je ve SK započítáno 16.

$16 \times 55 \text{ g} = 880 \text{ g}$, což představuje objem masa, který zajistí plnění SK na 100 %.

Nutriční doporučení ovšem počítá pouze s 12 masovými dny.

$880 : 12 = 73,3 \text{ g}$ masa na každý den z 12 masových dní. (100% plnění SK.) Pokud se spokojíme s plněním SK na 75 %, pak bude 55 g. Snížení frekvence masových dnů o $\frac{1}{4}$

koresponduje se snížením plnění SK o ¼, což je v toleranci podle přílohy vyhlášky. Obdobně postupujeme u ostatních věkových kategorií.

Množství masa v recepturách pokrmů

Situace není tak úplně jednoduchá, protože každé jídlo má i podle norem jiné množství masa na porci. Vychází to jednak z technologie přípravy pokrmů, ale vliv má i oblíbenost různých jídel. Například u polomasitých pokrmů (rizota, zapečené těstoviny, plněné knedlíky apod.) se norma masa snižuje až na polovinu, naopak u masa s kostí (drůbež) se norma navyšuje prakticky až 100 %. Také jsou specifické receptury, např. plněné masové kapsy, kde musí být také vyšší porce masa, aby šel pokrm vyrobit.

Množství masa v pokrmech se tedy musí sledovat v průběhu každého měsíce, aby se při plánování jídelníčků stanovily porce tak, aby se spotřební koš naplnil nejméně na 75 %.

Velikost porce a ztráty při tepelné úpravě

Ztráty při tepelné úpravě nemají vliv na plnění spotřebního koše, protože tam se suroviny započítávají tak, jak jsou nakoupeny. Přesto jsou ztráty často diskutovány, zejména když se zákonní zástupci podivují nad tím, že děti dostávají malé porce tepelně upraveného masa.

V minulosti byla situace pro jídelny jednodušší, protože byly k dispozici tabulky s průměrnou ztrátou hmotnosti při tepelné úpravě (např. Runštuk).

Ztráty na porci masa vznikají již při jeho opracování, a pak při tepelné úpravě. Na ztráty má vliv jednak technologie přípravy, jinak je to u vaření, dušení, jinak u smažení nebo pečení a také použití konkrétního technologického vybavení.

Tam se ztráty pohybují cca od 30 % u vaření do 45 % u pečení. V konvektomatu jsou ztráty cca o 10 – 20 % nižší než např. při pečení v troubě. Samozřejmě záleží na správně použitém programu příslušných zařízení.

Výpočet ztrát je v současnosti velmi orientační, protože maso má velmi rozličnou kvalitu, a proto se dá jen velmi těžko odhadnout, jaké ztráty při tepelné úpravě nastanou. Pokud bychom chtěli teoreticky spočítat rodičům velikost porce, můžeme použít příklad:

Druh masa – norma dospělý (Runštuk)

Hmotnost 1 porce v syrovém stavu v g (1) Tepelnou úpravou popř. částečným odkostněním v g (2) Hmotnost 1 porce po tepelné úpravě v g (3) Hmotnost 1 porce po tepelné úpravě v konvektomatu v g (4)

	1	2	3	4
Hovězí maso vař. – přední nebo zadní	100	38	62	75
Hovězí maso (krájené, dušené)	100	37	63	70
Vepřová kýta (pečená, dušená)	100	36	64	80
Vepřové maso krájené – plec, ořez	100	36	64	75
Kuře pečené	250	70	180	200

V mateřské škole, kde je porce masa většinou z normy dospělého pro děti poloviční, se dostaneme u hotového pokrmu na cca 35 – 40 g. To je vizuálně velmi malá porce. Musíme umět zákonným zástupcům vysvětlit, jaké jsou normy masa pro jednotlivé věkové kategorie stravovaných a doporučit jim, aby si sami doma zkusili zvážit porce masa, které odpovídají normám.

Všechny výše uvedené aspekty musíme vzít v úvahu, když sestavujeme jídelníček, abychom plnili spotřební koš vybraných druhů potravin. Ten je závazný vyhláškou o školním stravování. Ve skutečnosti se jedná o výživové normy průměrné měsíční spotřeby vybraných druhů potravin na strávníka a den v gramech.

Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši je jen doporučení, které by mělo sloužit jako podpůrné opatření a pomáhat při sestavování nutričně vyváženého jídelníčku. Nemělo by dojít k situaci, že při striktním dodržování ND se nenaplní dostatečně spotřební koš sledovaných potravin.

Zdroj: Mgr. Alena Strosserová – metodička školních jídelen, publikováno www.Jidelny.cz.

Velice podnětné sdělení, opírající se o praktické zkušenosti a dlouholeté působení v oblasti školního stravování.

Pro potřeby zařízení školního stravování v Kraji Vysočina upravila O. Johanidesová