

Metodika
jednotného postupu pri používaní
materiálno-spotrebných noriem a receptúr vydaných ministerstvom školstva
v školskom stravovaní

Celospoločenský vývoj, nové trendy v oblasti stravovania a požiadavky na zabezpečenie zdravej výživy si vyžiadali prepracovanie noriem a receptúr vydaných ministerstvom školstva v roku 1992 a 2003 so zameraním najmä na doplnenie a obohatenie o nové druhy potravín, spracovanie a praktické overovanie nových receptúr a receptúr charakteristických pre príslušnú územnú oblasť. Základnou požiadavkou a úlohou v školskom stravovaní je zachovať výrobu pokrmov a nápojov z čerstvých surovín, potravín, mäsa a zeleniny najvyššej kvality s možnosťou využitia vybraných mrazených múčnych jedál s náročnou technológiou výroby.

Materiálno-spotrebné normy a receptúry sú spracované pre 4 vekové skupiny stravníkov:

- A 2 až 6 ročné deti,
- B 6 až 11 roční žiaci,
- C 11 až 15 roční žiaci,
- D 15 až 19 roční žiaci, zamestnanci škôl a školských zariadení a iné fyzické osoby.

Materiálno – spotrebné normy a receptúry sú spracované do 24 skupín pokrmov a nápojov, ktoré sú doplnené nutričným zložením 1 porcie pre každú vekovú skupinu stravníkov.

Materiálno – spotrebné normy a receptúry majú **záväzný charakter a sú určené pre potreby školského stravovania.**

1. Všeobecné princípy aplikácie materiálno – spotrebných noriem a receptúr:

- dodržiavať skladbu potravín podľa zvolenej normy alebo receptúry,
- presne normovať potraviny, zaokrúhľovať vždy tak, aby hmotnosť jednotlivých druhov potravín nebola prekročená ani znížená o jednu vynormovanú porciu,
- nakupovať potraviny prvej akosti a v predpísanej kvalite,
- dodržiavať technologické postupy pri príprave pokrmov a nápojov,
- zachovávať vlastnosti potravín tak, aby boli schopné uspokojovať výživové potreby stravníkov.

2. Špecifické princípy aplikácie materiálno – spotrebných noriem a receptúr:

a) pri príprave mäsitých jedál používame nasledovné druhy mias s úpravou:

- mäso bravčové - stehno, karé vykostené, karé v celku, na rezne alebo kocky,
- mäso hovädzie - zadné a roštenka,
- mäsá mleté - bravčové pliecko a hovädzie zadné,
- hydina - morčacie prsia, kuracie prsia, stehná, vykostené stehná a hydina v celku,

- ryby - sladkovodné, morské so zvýšenou hmotnosťou v surovom stave v rozpätí do 20 %,

b) pri príprave jedál s obsahom mlieka a mliečnych výrobkov sú používané výrobky s obsahom tuku:

- kyslá smotana 16 %
- sladká smotana 12 %
- syr tvrdý 40 % na vyprážanie
- syr tvrdý 30 % do polievok, nátierok a na zapekanie
- mlieko 1,5 %.

c) pri príprave pokrmov, kde je uvedená koreňová zelenina, používame zo 100 % hmotnosti percentuálne zastúpenie:

- mrkva 50 % hrubej hmotnosti
- petržlen 25 % hrubej hmotnosti
- zeler 25 % hrubej hmotnosti

3. Priemerné straty a odpady vzniknuté čistením a krájaním niektorých potravín:

banány	šúpaním	30 %
baklažán	šúpaním, čistením	30 %
brokolica	čistením	10 %
cesnak	šúpaním	10 %
citrón	vytlačeníím na šťavu	60 %
citrón	krájaním na plátky	10 %
cibuľa	čistením, šúpaním	15 %
cuketa	čistením, vybratím jadierok	30 %
cvikla	čistením, ošúpaním	20 %
fazuľové struky	čistením	20 %
hliva	čistením	15 %
hrozno	odstránením stonky	10 %
chren	čistením	25 %
jablká	šúpaním a vybratím jadier	35 %
karfiol	čistením	15 %
kapusta hlávková	čistením, odstránením zvädnutých listov	20 %
kaleráb	šúpaním	20 %
kel	čistením, odstránením zvädnutých listov	20 %
kivi	ošúpaním	10 %
kôpor	čistením, odstránením stopiek	25 %
kuracie prsia balené (chladené)	odstránenie vody	3 %
kuracie stehná s kosťou	vykostením	30 %
mrkva	čistením	20 %
mandarínky	čistením, ošúpaním	20 %
melóny	čistením	20 %
paprikové struky	čistením	25 %
pomaranče	čistením, krájaním	25 %

pór	čistením	20 %
petržlen	čistením	20 %
petržlenová vňať	čistením	25 %
paradajky	čistením, krájaním	10 %
reďkovka	čistením	20 %
rebarbora	ošúpaním	20 %
pečeň kuracia	odblaním	10 %
pečeň bravčová	odblaním	5 %
pažitka	čistením	25 %
párky	lúpaním	5 %
salámy mäkké	lúpaním	5 %
slivky čerstvé	vykôstkovaním	25 %
slivky čerstvé	čistením	10 %
špenát	čistením	30 %
šampiňóny	čistením	15 %
špargľa čerstvá	čistením	35 %
tekvica	šúpaním a vybratím jadier	35 %
uhorky šalátové	šúpaním	20 %
uhorky nakladané	krájaním	10 %
zeler	čistením	20 %
zemiaky skoré	čistením	20 %
zemiaky varené v šupke	čistením	20 %
zemiaky (mes. IX.- XI.)	čistením	20 %
zemiaky (mes. XI.- II.)	čistením	30 %
zemiaky (mes. III.- VI.)	čistením	35 %

4. Zvýšenie hmotnosti niektorých potravín varením, dusením

druh potraviny	1 000 g po uvarení a dusení	% zvýšenia hmotnosti	na 1000 g potraviny varenej spotrebujeme surovej v g
šošovica	2 500	150	400
fazuľa	2 500	150	400
cícer	2 000	100	500
hrach suchý	2 200	120	455
ryža lúpaná	2 000	100	500
ryža natural	2 000	100	500
jačmenné krúpy veľké	3 000	200	335
jačmenné krúpy stredné	2 800	180	360
ovsené vločky	1 500	50	700
cestoviny	2 400	140	420

5. Prípustné zámenny potravín

1000 g sterilizovaného leča bez nálevu

1 300 g čerstvej papriky (hrubá váha)
700 g čerstvých paradajok (hrubá váha)

1000 g paradajok	200 g paradajkového pretlaku
1000 g čerstvých húb	140 g sušených húb
1 liter čerstvého mlieka 1,5 % tuku	130 g mlieka sušeného
1000 g čerstvého kôpru	60 g sušeného kôpru
1000 g čerstvej petržlenovej vňate	150 g sušenej vňate
1000 g čerstvého droždia	300 g sušeného droždia
1 liter 16 % kyslej smotany	1,05 litra kyslej smotany 15 % - nej
1 liter 16 % kyslej smotany	1,25 litra kyslej smotany 12 % - nej

- jednotlivé potraviny z obchodnej siete je možné pri preukázateľnej úspore finančných nákladov na potraviny zameniť za biopotraviny,
- pri príprave pokrmov zo sterilizovanej zeleniny alebo ovocia pri normovaní postupujeme podľa tabuľky „čistá hmotnosť“, ktorá je uvedená v použitej receptúre,
- ak na prípravu pokrmov z čerstvej zeleniny alebo ovocia použijeme mrazenú zeleninu alebo mrazené ovocie, normovanie zvýšime o 5 % na doplnenie straty hmotnosti, ktorá vznikla rozmrazením,
- pri používaní mrazeného mäsa zvýšime normovanie o 5 % na doplnenie straty hmotnosti.