

Dotaz rodičů, proč dítě dostává v jídelně na oběd tak malou porci masa, patří mezi ty nejběžnější. V dnešním článku vám vysvětlíme, jaká je norma na porci masa, proč výsledná váha porce může být od normy docela odlišná a proč toho masa může být docela málo.

Jedním z nejpálčivějších témat nejrůznějších diskusí o školním stravování a diskusí rodičovských iniciativ je maso. Zatímco jedna skupina by vaření masa omezila na minimum nebo dokonce zakázala, druhá skupina zejména starší děti a dospělí strávníci by si na talíři přála větší porce masa. Snahou tohoto příspěvku je osvětlit, jakým způsobem se ve školních jídelnách používají normy masa, jak se jeho spotřeba sleduje a jaké je jeho místo v jídelníčku.

Dávky masa v hlavních pokrmech

Nejprve je potřeba uvést, že závazné receptury pro školní jídelny byly v minulosti zrušeny a v současné době mají pouze charakter doporučení. Domnívám se, že dnes nejpoužívanějšími recepturami jsou ty z roku 2007 vydané Společností pro výživu. V nich jsou potraviny v jednotlivých receptech propočítány pro nejvyšší věkovou kategorii 15 a více let. Každá jídelna si potom dávky potravin pro konkrétní kategorie svých strávníků upraví sama podle místních zvyklostí a možností.

Doporučení u hlavních masových jídel:

do 6 let 50 g masa

7 až 10 let 70 g masa

11 až 14 let 80 g masa

15 a více 100 g masa

U jídel z mletých mas (karbanátky, sekaná aj.) je dávka snížena na 80 %, stejně tak i u rizota. U zapečených pokrmů (francouzské brambory, šunkofleky apod.) je norma ještě nižší, a to 70 g u nejstarších dětí (u ostatních dále poměrně krácena). Pro drůbeží maso s kostí je doporučená dávka masa vyšší, a to u kuřete 210 až 230 g.

Dávky masa v polévkách

Maso není pouze součástí hlavních pokrmů, ale i polévek. Tam, kde je maso v polévce základní surovinou (gulášová, masový krém apod.), je v recepturách pro nejstarší kategorii strávníků uvedena norma 30 g masa. Masové polévky se na jídelničkách vyskytují průměrně 1 x až za 14 dní a už dávno neplatí, že k bezmasému obědu musí být podávána polévka s masem.

Hmotnostní ztráty při přípravě masa

Je samozřejmé, že váha 1 porce masa na talíři podávaná strávnickovi se liší od hmotnosti porce v syrovém stavu. Během technologické přípravy dochází ke ztrátám hmotnosti.

Pokud používáme mražené maso (hlavně drůbež, králík), dochází k prvním ztrátám během rozmrazování, a to ve výši 10 -18 %. Proto se už při plánování spotřeby takového masa zvyšuje jeho množství o 15 %. Další ztráty jsou způsobeny tepelnou úpravou a pohybují se kolem 35 –40 %. Nejvyšší úbytky nastávají vařením, o něco menší pak dušením a smažením. Nejmenších hmotnostních ztrát lze dosáhnout při přípravě masa v konvektomatu (5 - 25 %).

Na velikost těchto ztrát má vliv také druh masa a jeho jakost, která je závislá na stáří poraženého zvířete i na vyzrálosti masa. Např. maso z mladých kusů vykazuje podstatně vyšší ztráty. Rozdíl je také v tom, připravuje li se maso vcelku nebo nakrájené na plátky či kostky.

Z toho vyplývá, že porce masa na talíři vašeho dítěte je podstatně menší než ta, která byla vydána ze skladu.

Maso ve spotřebním koši

Maso je surovinou, jejíž spotřebu musí jídelny sledovat, a to s odkazem na vyhlášku o školním stravování. Ta uvádí průměrnou měsíční spotřebu vybraných druhů potravin na strávnicka a den tzv. spotřební koš.

Do celkové spotřeby masa se započítává syrové maso vepřové, hovězí, telecí, krůtí, kuřecí, kachní, králíčí, zvěřina, a to včetně kostí a kůže (např. u drůbeže). Do stejné skupiny se započítávají i uzeniny, a to podle podílu v nich obsaženého masa. Při plnění spotřebního koše je povolená tolerance + 25%.

Na celkovou spotřebu masa ve školní jídelně má vliv nejen velikost porcí masa, ale také jeho zastoupení v jídelníčku.

Donedávna bylo doporučeno 3 x v týdnu podávat masový pokrm, 1 x pokrm s nižším množstvím masa (rizoto, zapékané pokrmy aj.) a 1 x týdně pokrm bezmasý (sladký či slaný). V současné době je žádoucí počet pokrmů, v nichž hraje maso hlavní roli, snižovat.

Velkou pozornost by v každé kuchyni měli věnovat také tomu, aby se v jídelníčku objevovaly různé druhy masa. Je doporučeno snižovat spotřebu vepřového masa a častěji připravovat maso hovězí, kuřecí, krůtí, kachní, telecí či králíčí.

Jak ovlivňuje cena masa velikost porce

Jistě sami tušíte, že cena masa ovlivňuje ve značné míře konečnou cenu oběda, odhaduji tak z 1/2. Zvýšili se cena masa dodávaného do

školní jídelny, může to znamenat také zvýšení ceny obědů pro strávníky, popř. snížení normy masa. Pokud by však rodiče požadovali zvýšení dávky masa, mohla by jim ve většině jídelen vedoucí vyhovět, jestliže nepřekračuje povolenou toleranci + 25 %, současně by ale došlo k podstatnému navýšení cen obědů.

Snížení spotřeby masa

Z toho, co jsem napsala výše, je zřejmé, že maso je důležitou surovinou při přípravě školních obědů. A to jsme se zcela vyhnuli popisování jeho významu ve výživě dětí. V současné době přichází trend snížit jeho spotřebu. Znamená to připravovat více zeleninových a luštěninových pokrmů, které však nejsou u dětí právě v oblibě. Před kuchařkami tak stojí nelehký úkol vyhledávat a zkoušet vařit nové pokrmy s nižším obsahem masa nebo pokrmy bezmasé, Ale vždy tak, aby si na nich strávníci pochutnali.