

Jedním z nejpálčivějších témat nejrůznějších diskusí o školním stravování 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. Pokusíme se objasnit, jakým způsobem se ve školních jídelnách používají normy masa a jak se jeho spotřeba sleduje.

### 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 za týden a už dávno neplatí, že k bezmasému obědu musí být podávána polévka s masem.

### Hmotnostní ztráty při přípravě masa

Základním faktem je, že normy masa jsou udávány v jeho syrovém stavu. Je samozřejmé, že váha 1 porce masa na talíři podávaná strávníkovi 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 konvektometru (5–25 %).

Na velikost těchto ztrát má vliv také druh masa a jeho jakost, která je závislá na stáří poraženého zvířete i na vyzrálости masa. Např. maso z mladých kusů vykazuje podstatně vyšší ztráty. Dále platí, že čím je maso tučnější, tím větší je ztráta při tepelné úpravě. 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. Jak velká může být nakonec porce masa po upečení, je uvedeno pro vaši představu v následující tabulce (hmotnost je uvedena v gramech):

Věková kategorie	Hmotnost porce v syrovém stavu	Hmotnost porce na talíři
do 6 let	50	34
7–10 let	60	44
11–14 let	70	55
15 let a více	80	64

### 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 strávníka a den – tzv. spotřební koš. Jeho hodnoty pro jednotlivé kategorie strávníků u masa ukazuje následující tabulka:

Věková kategorie	Norma masa v g
3–6 let přesnídávka, oběd, svačina	55
7–10 let oběd	64
11–14 let oběd	70
15–18 let oběd	75

Do celkové spotřeby masa se započítává syrové maso vepřové, hovězí, telecí, krůtí, kuřecí, kachní, králičí, 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 i králičí.