

Vyháška o školním stravování definuje i jednotlivá jídla (§ 4 odst. 1 písm. a) až d). Hlavním jídlem je oběd nebo večeře. Doplnkové jídlo je snídaně, přesnídávka, svačina a druhá večeře.

Oběd se má skládat z polévky nebo předkrmu, hlavního chodu, nápoje a případně doplňku, kterým je mině salát, dezert či ovoce. Večeře má sestávat z hlavního chodu, nápoje a případně doplňku (salát, dezert, ovoce).

Ve vyhášce o školním stravování jsou strávniční rozdělení do skupin podle věku:

3–6 let	7–10 let	11–14 let	15–18 let
---------	----------	-----------	-----------

SK popisuje následujících 10 skupin potravin:

Maso	Mléčné výrobky	Zelenina	Luštěniny
Ryby	Tuky volné	Ovoce	
Mléko	Cukry volné	Brambory	

Spotřeba potravin musí odpovídat měsíčnímu průměru, který určuje vyháška o školním stravování, s přípustnou tolerancí $\pm 25\%$. Výjimku tvoří tuky a cukry, kde množství tuků a luštěnin lze zvýšit nad horní hranici tolerance. Poměr spotřeby rostlinných a živočišných tuků má činit přibližně 1:1 s důrazem na zvyšování podílu tuků rostlinného původu.

Obr. 1 – příloha č. 1 vyhášky 107/2005 Sb., o školním stravování ve znění pozdějších předpisů

MNOŽSTVÍ POTRAVIN VE SK STANOVENÉ VYHÁŠKOU

Věková skupina strávniční, hlavní a doplnková jídla	Druh a množství vybraných potravin v gramech na strávnička a den (jak nakoupeno)										Luštěniny
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výrobky	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory		
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	

- 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 ni 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.
- Spotřeba potravin odpovídá měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí $\pm 25\%$ s výjimkou tuků a cukru, kde množství volných tuků představuje horní hranici, kterou lze snížit. Poměr spotřeby rostlinných a živočišných tuků ční přibližně 1:1 s důrazem na zvyšování podílu tuků rostlinného původu.
- Množství zeleniny, ovoce a luštěnin lze zvýšit nad horní hranici tolerance. Při propočtu průměrné spotřeby se hmotnost stěrlované a mražené zeleniny násobí koeficientem 1,42. U sušené zeleniny se hmotnost násobí koeficientem 10 (10 dkg = 1 kg).
- Součástí jídel je vždy nápoj a k dosažení žádaných hodnot vitamínu C je nutno zařazovat do jídelníčku nápoje, kompoty a zeleninové saláty s přísávkem vitamínu C.
- Laktoovovegetariánskou výživu lze uplatnit v případě, že s tím souhlasí všichni zákonní zástupci nezletilých strávničků nebo zletilí strávniční, nebo u provozovatelů stravovacích služeb, kde lze podávání jídel na výběr. Průměrnou spotřebu lze doplnit drůbežím a rybím masem.
- Souhlasí-li zákonný zástupce strávnička nebo zletilý strávniční, lze strávničkům ze třídy se sportovním zaměřením, strávničkům vykonávajícím sportovní přípravu a strávničkům konzervatorií připravujícím se v oboru tance zvýšit celkovou denní výživovou dávku s přihládnutím k charakteru tělesné činnosti až o 30 %. Další zvýšení je možné pouze na doporučení lékaře.