

Врз основа на член 62 став (2) од Законот за основното образование („Службен весник на Република Македонија“ бр. 103/08, 33/10, 116/10, 156/10, 18/11, 51/11, 6/12, 100/12, 24/13 и 41/14), министерот за образование и наука донесе

Правилник за стандардите за исхраната и за оброците во основно училиште

Член 1

Со овој правилник се пропишуваат стандардите за исхраната и за оброците во основно училиште.

Член 2

Со стандардите за исхраната и за оброците во основните училишта (во натамошниот текст: стандардите) се врши превенција на неправилната исхрана кај децата во сите форми: потхранетост, дефицит на микронутриенти, гојазност и други хронични заболувања поврзани со исхраната.

Стандардите се базирани на научни и стручни знаења од областа на исхраната и се усогласени со препораките на Светската Здравствена Организација (во натамошниот текст: СЗО) за правилна исхрана на училишните деца (2006).

Стандардите се однесуваат на референтни вредности за дневен внес на енергија, протеини (белковини), јаглени хидрати (шеќери), влакна, липиди (масти), минерали, витамини и вода, за деца на возраст од 6 до 14 години кои се умерено физички активни.

Член 3

Врз основа на стандардите основното училиште ги планира оброците чиј состав треба да биде усогласен со нутритивните и енергетските барања за воспоставување на цврста основа за здрава и балансирана исхрана која обезбедува адекватна вредност на енергија и хранливи материи (нутриенси) кои се внесуваат во организмот преку храната.

Стандардите придонесуваат за редуцирање на лошите навики по здравјето на учениците заради неправилната исхрана и појава на прекумерна телесна тежина.

Член 4

Планирањето на исхраната основното училиште го врши со помош на сервирни единици.

Сервирните единици се дефинираат како една единица на одредена категорија на храна, која што според составот и значењето во исхраната содржи слични намирници.

Диететски референтни вредности (во натамошниот текст: ДРВ) се комплетен сет од нутритивни препораки и референтни вредности, како што се популациски референтен внес, просечно барање, ниво на адекватен внес и долен праг на внес.

Член 5

Стандарите за внес на енергија во храната се базирани на дневните енергетски потреби кои се во зависност од нивото на основните физиолошки потреби, телесна активност и други надворешни фактори и се однесуваат на ученици со умерена физичка активност.

Препорачаните дневни потреби за енергетски внес за различни возрастни групи и пол се:

Препорачан дневен внес на енергија за деца од 6-14год.				
возраст	машки		женски	
	kcal/ден	kJ/ден	kcal/ден	kJ/ден
6	1715	7175	1545	6464
7-9	1970	8242	1740	7280
10-13	2220	9288	1845	7719
14	2755	11527	2110	8828

Член 6

За правилната исхрана на учениците оброците треба да обезбедат урамнотежен внес на енергија и хранливи материи (макронутриенти и микронутриенти).

Макронутриенти се: јаглени хидрати, прости шеќери, диететски влакна, белковини, масти, полинезаситени масни киселини, омега 3 масни киселини, омега 6 масни киселини и мононезаситени масни киселини.

Јаглени хидрати: се главна енергетска хранлива материја и претставуваат најголем дел од енергетскиот внес. Се препорачува храна богата со скроб и диететски влакна, која истовремено е и извор на минерали и витамини, подолго се вари и дава подобро чувство на ситост. Треба да се даде предност на производи од цело зрно на житарки (леб, пченични и овесни снегулки, мусли, житарки во зрно, тестенини, брашно и др.), легуминози, односно мешунки (грав, грашок, боранија, соја, леќа и сл.) и компир, коренести зеленчуци и овошје.

Прости шеќери се шеќерите кои се додаваат во прехранбени производи. Во производи со додадени шеќери се вбројуваат следните: слатки, торти, конфекционирани кондиторски производи-бисквити, кекси, бонбони, пијалаци со додаден шеќер (засладени со шеќер газирани и негазирани пијалаци) и др. Висок внес на производи со додадени шеќери, особено пијалаци, доведува до зголемување на телесната тежина. Овој начин на исхрана доведува до значително намален внес на нутритивно богата храна.

Диететски влакна имаат значајна физиолошка улога во регулирање на функцијата на дигестивниот тракт (системот за варење) и редукција на ризикот од кардиоваскуларни заболувања. Соодветен внес на диететски влакна ја одржува телесната тежина бидејќи дава ефект на заситеност. Најзначајни влакна се целулоза, хемицелулоза, пектин, лигнин и инулун. Извори на влакна се интегрални житарки и нивни производи, легуминози (мешункасти плодови- грав, грашок, леќа, боранија), зеленчук (зелка, морков, блитва, зелје, кел) и овошје (јаболко, јагода, малина, смоква и др).

Белковините му обезбедуваат на организмот есенцијални аминокиселини кои се основни градбени елементи на клетките и се носители на значајни физиолошки функции на организмот. Белковините од животинско потекло имаат поголема биолошка вредност во однос на оние од растително потекло, бидејќи го снабдуваат организмот со есенцијални аминокиселини. Се препорачува внес на белковини од животински извори (риба, млеко и млечни производи, сирење, јајца и месо), од растителни извори од легуминози и јаткасти плодови (бадеми, лешници, ореви). Заради оптимален внес на белковини од растително потекло, се препорачува комбинирање на храната на пример, житарки-легуминози (ориз-грашок), житарки-млечни производи (сендвич со сирење), легуминози со семки (наут-сусам).

Мастите се значаен извор на енергија која е неопходна за нормално функционирање на организмот, обезбедуваат есенцијални масни киселини и

помагаат при апсорпција на некои нутриенти. Се наоѓаат во видлив облик како масти и масла и како невидливи масти кои се во состав на месото, месните производи, млекото и млечните производи. Се препорачува внес на растителни масла наместо масти од животинско потекло со исклучок на рибино масло. Треба да се избегнуваат масти и масла со висока содржина на заситени масни киселини, а предност да се дава на оние што се богати со полинезаситени и мононезаситени масни киселини. Ова значи умерен внес на храна богата со заситени масни киселини (мајонез, павлака, кајмак, млечни намази, колбаси, паштети, сувомесни производи и др.).

Полинезаситени масни киселини пред се ги има во растителни масла, јаткасти плодови и риби. Се препорачува поголем внес на омега 3 во однос на омега 6 масни киселини.

Омега 3 масни киселини- храна од животинско потекло богата со омега 3 масни киселини е сината риба (туна, сардина и др.) и лосос. Храна од растително потекло богата со омега 3 масни киселини е лененото семе, јаткастите плодови (ореви, бадеми, лешници), соја и тофу.

Омега 6 масни киселини претежно се наоѓаат во сончогледово, пченкарно, соино масло и јаткасти плодови.

Мононезаситени масни киселини- маслиново масло и масло од репа се најдобар извор на овие киселини.

Препорачан дневен внес на хранливи материи (белковини, масти, јаглехидрати, диететски влакна) за различни возрастни групи и пол е:

Препорачан дневен внес на хранливи материи за ученици според возраста и полот за планирање на исхраната во основните училишта					
	Хранливи материи	6 години	7-9 години	10-13 години	14 години
1.	Белковини (% енергија/ден)	10-15	10-15	10-15	10-15
	Белковини (g./ден)	38,6-57,9 Ж	43,5-65,3 Ж	46,1-69,2 Ж	52,8-79,1 Ж
		42,9-64,3 М	49,3-73,9 М	55,5-83,3 М	68,9-103,3 М
2.	Вкупни Масти (% енергија/ден)	30-35	30-35	30-35	25-30

	Вкупни Масти (g./ден)	51,5-60,1 Ж 57,2-66,7 М	58,0-67,7 Ж 65,7-76,6 М	61,5-71,8 Ж 74,0-86,3 М	≤ 70,3 Ж ≤ 91,8 М
	Заситени масти (% енергија/ден)	≤ 10	≤ 10	≤ 10	≤ 10
3.	Заситени масти (g./ден)	≤ 17,2 Ж ≤ 19,1 М	≤ 19,3 Ж ≤ 21,9 М	≤ 20,5 Ж ≤ 24,7 М	≤ 23,4 Ж ≤ 30,6 М
	Јагленихидрати (% енергија/ден)	> 50	> 50	> 50	> 55
4.	Јагленихидрати (g./ден)	> 193,1 Ж > 214,4 М	> 217,5 Ж > 246,3 М	> 230,6 Ж > 277,5 М	> 263,8 Ж > 344,4 М
	Прости шеќери (% енергија/ден)	> 10	> 10	> 10	> 10
5.	Прости шеќери (g./ден)	> 38,6 Ж > 42,9 М	> 43,5 Ж > 49,3 М	> 46,1 Ж > 55,5 М	> 52,8 Ж > 68,9 М
	Влакна (2,4 g./MJ или 10 g./1000 kcal/)	> 10	> 10	> 10	> 10
6.	Влакна (g./ден)	> 15,5 Ж > 17,2 М	> 17,4 Ж > 19,7 М	> 18,5 Ж > 22,2 М	> 21,1 Ж > 27,6 М

Член 7

Микронутриенти (витамините и минералите) имаат важна улога во функционирање, раст и развој, како и обновување на организмот. Најдобри извори на витамини и минерали се овошјето, зеленчукот, интегралните житарки и нивни производи.

Витамините се делат во две основни групи:

-витамини растворливи во вода (витамин Ц и витамини од групата Б- Б₁, Б₂, ниацин, пантотенска киселина, Б₆, фолна киселина, биотин и Б₁₂)

-витамини растворливи во масти (К, А, Д, Е)

Минералите се делат на макроеlementи (Na, Cl, S, K, Ca, P, Mg) и микроelementи (Fe, J, F, Zn, Cr, Se, Cu, Mn, Mo, Co и Ni).

Заради нормално функционирање на органските системи неопходен е оптимален внес на витамини и минерали што се постигнува со разновидна исхрана. За правилен раст и развој на детскиот организам неопходни се зголемени потреби на микронутриенти, особено железо, калциум, цинк и витамин Д.

Во табела (3) прикажана е храна која е извор на одредени витамини и минерали

Препорачана храна, извор на поедини витамини и минерали, е:

Витамини и минерали	Препорачана храна
Витамин А* И β каротени	Жолчка од јајце, морков, кајсија, жолт и темно зелен зеленчук, (спанаќ, кел, магнонос, зелје, салата, рукола, блитва), пиперка, домати, аспарагус. Варење и ускладиштување не влијаат значително на содржината на витамините во храната.
Витамин С	Овошје и зеленчук, особено цитрусно овошје (лимон, портокал, мандарина, грејпфрут), киви, цреша, вишни и малине/јагодесто овошје, ананас, пиперка, брокула, домати, кел, магнонос, карфиол. Најдобро е да се консумира свежа храна бидејќи термичка обработка (варење и др.) и ускладиштување доведува до губиток на витаминот.
Витамин Е	Најдобри извори се маслата, особено ладно цедени, јаткасти плодови, зелен листест зеленчук. Со варење витаминот

	не се губи.
Фолна киселина	Зелен листест зеленчук, телешко, јајца, риба, брокула, леќа.
Калциум	Најдобри извори се млекото и млечните производи, риба, јајца, темно зелен зеленчук (на пр. спанаќ, брокула, зелје, блитва и др.), јаткасти плодови и семки (сусам, мак)
Железо**	Најдобри извори се месо, мешунки, темно зелен листест зеленчук.
Јод	Најдобри извори се морски плодови, морска сол, јогурт, млеко, јајца.
Цинк	Најдобри извори се спанаќ, јогурт, млеко, јагнешко, пченични трици, мешунки, семки од тиква.

* со додадени растителни масла за подобра апсорпција

**железото се искористува подобро во присуство на витамин Ц

Препорачан дневен внес на витамини и минерални материи за различни возрасни групи е:

Препорачан дневен внес на витамини и минерални материи				
Витамини и минерални материи	6 год.	7-9 год.	10-13год.	14год.
Витамин А (ретинол),β каротен(mg еквивалент)-	0,6	0,8	0,9	1,03
Витамин Д(калциферол) (μg)	5	5	5	5
Витамин Е (токоферол) (mg еквивалент)	7	9,5	12	13,25
ВитаминК (μg)	30	30	40	57,5
Витамин Б1 (тиамин)	1,0	1,0	1,1	1,2

(mg)				
Витамин Б2 (рибофлавин) (mg)	1,1	1,1	1,3	1,4
Ниацин (mg еквивалент)	12	12	14	15,75
Витамин Б6 (пиридоксин) (mg)	0,7	0,7	1,0	1,4
Фолат/фолна кис. (µg еквивалент)	280	300	400	400
Пантотенска киселина (mg)	5	5	5	6
Биотин (µg)	13-17	15-20	20-30	27,5-47,5
Витамин Б12 (кобаламин) (µg)	1,6	1,8	2,0	3,0
Витамин Ц (mg)	60	80	90	100
Натриум (mg)	1300	1380	1380	1600
Хлориди (mg)	680	690	770	830
Калиум (mg)	3600	3800	4500	4700
Калциум (mg)	800	900	1100	1200
Фосфор (м)	800	800	1250	1250
Магнезиум (mg)	120	170	240	342,5
Железо (mg)	10	10	13,5	13,5
Јод (µg)	90	130	150	175
Флуор (mg)	0,7	1,1	2,0	3,05
Цинк (mg)	7,0	7,0	8,0	8,38

Селен (µg)	20-30	20-50	25-60	27,5-65
Бакар (mg)	1,0-1,5	1,0-1,5	1,0-1,5	1,0-1,5
Манган (mg)	1,5-2,0	2,0-3,0	2,0-5,0	2,0-5,0
Хром (µg)	20-100	20-100	20-100	30-100
Молибден (µg)	30-60	40-80	50-100	50-100

Член 8

Во организмот водата се внесува преку храната и различни пијалаци (сокови, чаеви, млеко), како и преку вода за пиење.

Потребата за вода е во зависност од рамнотежата помеѓу внесот и елиминираната течност и варира согласно со исхраната, телесната активност, надворешната температура и влажност на воздухот.

Потребата за вода е соодветна на потребата за енергија. За деца од 6-13 години потребен е дневен внес на вода од 1,2 до 1,8л односно 5-7 чаши, додека за деца од 14 години потребен е дневен внес на вода од 2,6л (околу 11 чаши) за машки и 2л (околу 8 чаши) за женски.

Член 9

Главни категории на храна од кои се состојат оброците за учениците се:

1. Житарки и производи од жито

Базата на „Пирамидата на правилна исхрана“, препорачана од СЗО, ја сочинуваат житарките и производи од житарки. Оваа храна обезбедува најголем дел од потребите за енергија. Најважни житарки се пченица, `рж, јачмен, овес, пченка, просо, ориз и хељда. Храната од оваа категорија е богата со скроб (65-75%), добар извор на протеини (7-13%), влакна, витамини од групата Б, минерали и витамин Е.

Производи од жита се брашно, леб, пецива, тестенини, житарки за појадок и останати производи.

Се препорачува употреба на житарки од цело зрно, т.н. интегрални житарки и нивни производи.

2. Овошје и зеленчук

Овошјето и зеленчукот се сместени на вториот ред од „Пирамидата на правилна исхрана“, непосредно над житарките.

Оваа категорија е богат извор на витамини (витамин Ц, витамин Б6, витамин Е, каротеноиди, фолати), минерали (железо, магнезиум, калциум, калиум), прости и

сложени шеќери (гликоза и фруктоза), пектин и други влакна, овошни киселини и др. состојки кои имаат антиоксидантни својства и го редуцираат ризикот од заболувања.

Овошјето и зеленчукот имаат голема количина на вода (65-95%), лесно е сварливо, има мала енергетска вредност, значајно е за дневниот внес на влакна, растворливи и нерастворливи, кои превенираат опстипација и ја регулираат дигестијата (варењето).

- Поделба на овошјето:

Агруми: портокал, лимон, мандарина, грејпфрут

Бобинки и малинесто овошје: јагоди, малини, капини, боровинки, рибизли, брусница, грозје, дудинки и сл.

Јаболчесто овошје: јаболка, круши, дуњи, мушмули

Костенливо: праски, кајсии, цреши, вишни, нектарини, сливи

Јужно- тропско овошје: ананас, авокадо, банани, смокви, киви, манго, папаја

Јаткасто овошје и семки: ореви, лешници, бадеми, костени, кикирики и др. семки

- Поделба на зеленчук

Листест и стеблест зеленчук (разни врсти зелена салата, рукола, спанаќ, зелје, аспарагус, праз)

Купусест зеленчук: зелка, карфиол, брокула, кел

Плодест зеленчук: домати, пиперка, тиквички, краставици, модар патлиџан, артичока

Луковици: кромид, лук,

Коренест зеленчук: морков, цвекло, репа, ротквица, целер

Легуминози (мешунки): грав, грашок, соја, леќа, боранија, наут

Компирот се смета за скробна храна.

Оброците од овошје и зеленчук можат да бидат подготвени од свежо но и конзервирано овошје и зеленчук (замрзнато, суво, пастеризирано, стерилизирано). При сервирање на преработено овошје и зеленчук, треба да се води грижа за додадените масти, шеќери и сол.

Оброците од овошје претставуваат свежо или конзервирано овошје, овошни сокови и сушено овошје. Дobar начин за сервирање на овошје претставуваат десертите на база на овошје.

Оброкот од зеленчук подразбира свеж или конзервиран зеленчук, во облик на салата, варен, или зеленчук како составен дел од јадењето.

3. Суви мешунки

Производите од оваа категорија се богат извор на јаглехидрати (околу 60%) и белковини (20-25%). Заради квалитетните белковини, легуминозите се добра замена за месо и придонесуваат за здрава исхрана. Обилуваат со витамини од групата Б, особено фолати, како и минерали (железо, магнезиум, фосфор и цинк), но содржат и влакна (25-30%).

4. Млеко и млечни производи

Третиот ред од „Пирамидата на правилна исхрана“, ги содржи млекото и млечните производи, како и месото, живината, рибата и јајцата.

Млекото и млечните производи, се богат извор на протеини со висока биолошка вредност, витамин А и Б2, калциум и фосфор.

Зависно од содржината на млечна маст, млекото може да биде полномасно, кое има најмалку 3,5% млечна маст, делумно обезмастено со најмалку 1,5% и најмногу 1,8% млечна маст и обезмастено млеко кое има најмногу 0,5% млечна маст.

Млечните производи на пазарот ги има со следните називи: сирење, кашкавал, путер, јогурт, кефир и др.

5. Месо, месни преработки, живина, риби, јајца, мешунки

- Месо и производи од месо

Месото и производите од месо се богат извор на протеини со голема биолошка вредност, железо, фосфор, магнезиум, цинк и витамин од групата Б.

Месото е најзначаен извор на протеини чија содржина варира од 15-22%. Месото што содржи повеќе протеини, а помалку масти, полесно е сварливо. Во црвено месо се вбројуваат јунешко, свинско, јагнешко и производи или јадења подготвени од нив.

Неопходно е да се води грижа за содржината на масти и начинот на подготовка на месото.

- Живина

Во живина се вбројува месото од пиле, кокошка, гуска, патка и мисирка. Живината е добар извор на протеини и железо, како и витамини од групата Б. Особено е богат извор на есенцијални аминокиселини, но имаат и одредена количина на цинк, кој е неопходен за имунолошкиот систем.

Во однос на масти, живината содржи мононезаситени масни киселини. И мала количина на заситени масти. Најмала количина на масти има во пилешките гради (белото месо), потоа во батокот па карабатакот (цревното месо) и на крај се пилешките крила со најголема содржина на масти. Најголемиот дел од мастите се во кожата на живината, која лесно се отстранува било пред готвење или потоа.

- Риби

Рибите претставуваат една од највредните категории на храна. Содржината на протеини се движи од 17-20%, чија сварливост е околу 97%. Содржината на вода е од 75-80%, количината на масти е од 0,5-20%. Рибата содржи фосфор, калциум, железо, натриум, магнезиум, јод (морската риба), како и витамини А, Б1 и Б2.

Според потеклото рибата може да биде слатководна и морска. Најчести видови слатководни риви кои што се козумираат се: пастрмка, крап, амур, сом, штука и други. Морските риби се делат на сини и бели. Во сина риба се вбројуваат: скуша, сардина и други, а во бела се: ослич, шкарпина и други. Кај морските риби е исклучително поволен составот на мастите, богати се со омега три масни киселини и витамините А и Д.

- Јајца

Јајцата имаат голема биолошка вредност и хранливост. Јајцето содржи 75% вода, 13% протеини и масти 11%. Јајцето има протеини со поголема биолошка вредност од протеините на останатата храна. Според аминокиселинскиот состав, јајцето има најслични протеини на човековото тело, и се земаат како референтен протеин. Белката не содржи масти, а жолчката содрже 33% масти и значителна количина холестерол (520mg/100g). Јајцата се важни во исхрана на децата заради богатството на хранливи состојки како витамини од групата Б, А, Д и Е, како и минерали особено селен, фосфор, железо и цинк.

6. Масти и масла

Во прехранбената пирамида, мастите и маслата се наоѓаат на врвот што говори за нивно конзумирање во мала количина. Има два типа на масти, заситени (главно ги содржи храна од животинско потекло) и незаситени (ги има во храна од растително потекло, во маслата и рибите).

Висок внес на масти доведува до голем внес на енергија и зголемување на телесната маса. Во секојдневната исхрана на учениците енергијата што ја даваат мастите треба да изнесува 25-35% од дневниот енергетски внес, при што делот што потекнува од заситени масти не смее да биде поголем од 10%.

Исхрана богата со заситени масти е причина за зголемување на холестеролот и зголемен ризик од заболување на коронарните срцеви болести, дијабетес и некои видови карцином.

Во текот на припрема на оброкот се препорачува додавање на што помала количина на масти и масла или примена на процеси кои што не бараат додавање на масти и масла (варење на пареа). Се препорачува употреба на незаситени масла (сончогледово, маслиново, пченкарно, од репа и сл.).

7. Сол

Внесот на сол се дефинира како внес на кујнска/готварска сол (натриум хлорид). Дневна потреба на организмот за сол е 3-4г. Многу видови на индустриски преработена храна и јадења содржат поголема количина сол од физиолошките потреби. Преголем внес на сол доведува до зголемување на крвниот притисок и ризик за појава на хронични незаразни болести. Се препорачува намалена употреба на сол во тек на подготовката на храната и да не се употребува сол за време на козумирање на оброкот односно да не се досолува оброкот. За оваа цел се препорачува употреба на различни билки и зачини како замена за сол. При избор на храната секогаш треба да се даде предност на онаа која има помала содржина на натриум.

8. Шеќер

Храната и пијалочите богати со шеќер се исто така на врвот на пирамидата на правилна исхрана. Овој вид храна содржи т.н. „празни калории“ по малку есенцијални хранливи состојки. Исхраната богата со шеќер предизвикува кариес. Извор на шеќери се џемот, медот, засладени пијалоци, слатки и торти, сладолед, чоколадо, кондиторски производи и сл. Во текот на подготовката на храната се препорачува употреба на што помала количина шеќер како и смалување на количината на шеќер која се додава во топли напитоци. При сервирање на десерти се препорачуваат десерти на база на овошје или млеко наместо слатки кои избилуваат со шеќер. При изборот секогаш треба да се одберат производи со помала количина на шеќер што може да се утврди на означувањето на производот.

9. Пијалаци

Течностите се неопходни за одржувањена животот. Најсоодветна течност е водата, но исто така се препорачуваат и сокови од овошје и зеленчук без додаден шеќер. Најпрепорачливи се свежо цедени сокови. Исто така се препорачуваат овошни и растителни чаеви, а за засладување предност да се даде на медот, додека шеќерот да се додава во минимални количини.

Член 10

Правилна исхрана за учениците се состои од три главни obroka: појадок, ручек, вечера, како и два меѓу obroka.

Помеѓу obroците има најмалку два часа растојание.

Потребно е да се воспостави вообичаено време за главните obroци во времетраење од најмалку 30 минути, а за ужинки најмалку 15 минути.

Појадокот да биде после вториот училишен час.

Времето на послужување на оброците и распределбата на препорачаниот дневен внес на енергија според оброци е:

Оброк	% од препорачаниот дневен внес
Појадок	20
Прва ужина	15
Ручек	35
Втора ужина	10
Вечера	20

На табелата за препорачаниот внес на енергија и број на оброци за ученици во однос на должината на престој во училиште, прикажана е и вечерата заради целосен преглед на оброците.

Препорачани видови храна и јадења за поедини оброци се:

оброк	%од дневните потреби	Препорачани видови храна и јадења за поедини оброци
Појадок	20	Млеко или млечни производи, млечни напитки свежо припремени, житни снегулки или леб од цело (интегрално) зрно, јаткасти плодови и семки(смелени), сирење, путер, мек маргарин, мармалад, мед, млечни намаза, свежо подготвени намази од мешунки, риба или зеленчук, месен нарезок, јајца, сезонско овошје и зеленчук, природни овошни сокови.
Ручек	35	Супи, варен зеленчук или мешани варива од зеленчук, компир, мешунки и житарки, комплексни јадења од месо со зеленчук, компир и производи од житарки, месо, живина, риба, јајца, салати од свеж зеленчук и овошје.
Ужинка	10	Млеко, јогурт и др. ферментирани млечни производи, млеко со житни снегулки, пекарски производи од интегрално зрно, тесто и производи од тесто од интегрално зрно : бисквитни теста, бомбици со овошје или со сирење, пити, штрудли и сл. овошје, овошни сокови без додаден шеќер.

Основа за пресметување на нормативите во оброците е препорачаниот дневен енергетски внес според возраст и според оброкот.

Препорачана зачестеност на поедини категории храна во планирање на дневното и неделното мени за учениците е:

Категории на храна	Препорачани врсти храна
Млеко и млечни производи	млеко, незасладени млечни напитоци, ферментирани млечни производи со намалена масленост, но не помалку од 2,5% млечна маст; Сирење – сите видови на сирење, кашкавал, намази од сирење, млечни намази како и полутврдо сирење.
Месо, месни преработки, риба, јајца	Почесто месо од живина, (без кожа) потоа телешко и јагнешко, а поретко црвено месо (препорака: немасно свинско и јунешко); Месен одрезок но со забележителна структура на месо (одрезок од пилешки гради, шунка или каре) Филетирана риба без коски. За припрема на рибна паштета може да се користи и риба од конзерва (сардина, туна и сл.); Јајцата исклучиво од кокошка и термички обработени
Мешунки (легуминози) и јаткасти плодови	Мешунки (грав, леќа, грашок, боранија, соја и др.), свежо припремени намази, варива од мешунки, густе супи и сл.; Јаткастите плодови (ореви, лешници, бадеми и сл.) и семки (сусам, сончоглед, лен, тиква, мак) прилагодени за конзумирање за деца од соодветната возраст (мелени), најчесто додадени во друга храна;
Житарки, производи од жита и компир	Леб, пециво, тестенини, и останати производи, предност на тие од целозрнести житарки (каша од јачмен, `рж, или просо, ориз, хељда, житни снегулки или мешавина од житни снегулки, пченичен и пченкарен гриз); Компир – како прилог, варен, печен на малку маснотија, пире или составен дел на вариво
Овошје	Сите врсти на свежо/сезонско овошје, незасладени компоти од овошје, сушено овошје, длабоко замрзнато (само во недостаток на свежо).
Зеленчук	Сите видови на свеж/сезонски зеленчук. Длабоко замрзнат или топлински обработен само во случај на недостиг на свеж; Компир – како прилог, варен, печен на малку маснотија, пире или составен дел на вариво

Маси и храна со голем удел на маси	Путер и меки маргарини Масла – исклучиво растителни (маслиново, сончогледово, од репка, од тиква). Да не се користат растителни масла богати со заситени и транс маси (палмино масло, масло од кокосов орех и сл.). Павлака со 12% млечна маст.
Колачи, компоти, мармалади, џемови, мед, пудинг, сладолед и др.	Колачи – припремени во кујните на училиштето, готови колачи со мала количина на шеќер и маст, предност на тие произведени од цело зрно, без крем базиран на сурови јајца; Компоти – од свежо овошје, најдобро незасладени или засладени со малку шеќер или мед. Во случај на недостаток на овошје може да се користат и индустриски компоти кои се разредуваат со додавање на 20% вода; Мармалад, џем и мед – предност да им се даде на оние мармалади и џемови со малку шеќер, но без додаток на вештачки засладувачи. Сите видови на мед; Пудинг – да се подготвуваат млечни пудинзи, предност да се даде на пудинзи припремени со малку додаден шеќер. Во пудинзите може да се додаде свежо или сушено овошје, како и јаткасти плодови и семки. Млечен сладолед.
Зачини	Сол-јодирана кујнска сол, оцет-јаболков, вински, сок од лимон, зачински билки-магдонос, целер, босилок, рузмарин, мајотан, оригано, нане, лоровов лист, цимет и др.
Вода и напитоци на база на вода	Вода за пиење, Чај-од билки (камилица, нане, мајчина душица, шипка)и овошни. За засладување предност да се даде на медот, шеќер се додава во мали количини.

Член 11

При изборот на храна и постапките на припрема на храната за оброците за учениците се применуваат петте клуча за безбедност на храната на СЗО, правилата на Добра производна пракса (ДПП) и Добра хигиенска пракса (ДХП) и имплементиран НАССР систем, во согласност со Законот за безбедност на храната и подзаконските акти од областа на безбедност на храната.

Член 12

Храна која што треба да се избегнува или да се консумира ретко (до два пати месечно и во мали количини) во оброците за учениците е:

- пекарски и слаткарски производи;
- индустриски десерти (кроасани, тортици и сл.);
- газирани или негазирани слатки пијалаци;
- месни, крем-чоколадни намази, тврди маргарини;
- храна со голем удел на масти, односно храна која претежно содржи заситени масни киселини и транс масни киселини;
- месни преработки (паштети, виршли, месен нарезок);
- инстант супи и слични концентрирани производи.

Член 13

Овој правилник влегува во сила наредниот ден од денот на неговото донесување.

Бр. ~~19~~ - 5668/1
03 04.2014 година

