

## **ОПИС И СПЕЦИФИКАЦИЈА ПРЕДМЕТА, УСЛОВИ ИСПОРУКЕ ИЛИ ИЗВРШЕЊА**

### **ПОДАЦИ О НАРУЧИОЦУ**

- Назив наручиоца: Основна школа „1300 каплара“;
- Адреса: Панчина број 1, 11050 Београд;
- Интернет адреса: <http://www.1300kaplara.edu.rs/>;
- директор: Марица Ременски.

Врста поступка јавне набавке: Предметна јавна набавка се спроводи у Отвореном поступку јавне набавке, у складу са Законом и подзаконским актима којима се уређују јавне набавке.

Предмет јавне набавке су добра - Храна за ученике у дневном боравку.  
Редни број набавке: ОПЈН 10/26.

Набавка није обликована по партијама, обзиром да је Наручилац констатово да није прикладно обликовати предмет јавне набавке у више партија.

Назив и ознака из Општег речника набавке – CPV:

- Школски оброци, 15894210.

Процењена вредност набавке: 2.241.667,00 динара.

Циљ поступка: Поступак јавне набавке се спроводи ради закључења уговора о јавној набавци.

Особа за контакт: Наташа Миљановић – дипл. правник, секретар школе.

Контакт е-mail: [sekretar@1300kaplara.edu.rs](mailto:sekretar@1300kaplara.edu.rs).

### **ВРСТА, КОЛИЧИНА И ОПИС УСЛУГА, РОК ИЗВРШЕЊА**

Предметна услуга подразумева припрему и дистрибуцију ручка ученицима школе у продуженом боравку, за период од годину дана од дана закључења уговора. Потребно је припремити и дистрибуирати оквирно 90 оброка дневно (ручак).

Оброци (ручак) морају у свему бити прилагођени узрасту деце која похађају целодневну наставу, од 7 до 9 година, у смислу стандарда и квалитета и бити у складу са нормативима утврђеним позитивним законским прописима.

Оброци (ручак) се припремају на основу препорученог уноса енергије, макронутријената и микронутријената, уз заступљеност препоручених појединих врста - група намирница, од свежих, конзервираних и замрзнутих намирница, без индустријских зачина са високим садржајем соли/адитива и без слатких производа са високим садржајем шећера, а у свему у складу са Правилником о ближним условима за организовање, остваривање и праћење исхране ученика у основној школи („Сл. гласник РС“, бр. 68/2018) - **Прилог 1 ове документације.**

Понуђач уз понуду доставља предлог јеловника за 10 наставних дана (две радне недеље), који ће бити саставни део уговора. Предлози морају бити састављени и потписани од стране стручњака за исхрану – нутриционисте и потписани од стране овлашћеног лица понуђача и оверен печатом понуђача.

Понуђач при састављању предлога узима у обзир узраст ученика, дужину времена које ученици проведу у школи, енергетске и нутритивне потребе ученика. Предлози се морају разликовати по структури намирница и мењају се сваке друге радне недеље по закључењу уговора о набавци.

Обзиром да Наручилац нема радно ангажовано стручно лице из области прехранбене технологије и нутриционизма, а дужан је да набавља добра, одговарајућег квалитета сходно члану 6. став 1. Закона о јавним набавкама („Сл. гласник РС“, бр. 91/19 и 92/23), када су добра која су предмет јавне набавке животне намирнице Наручилац користи своје право из члана 124. став 1. тачка 12) подтачка (2) Закона о јавним набавкама („Сл. гласник РС“, бр. 91/19 и 92/23) и захтева од понуђача као доказ проверу и стручно мишљење акредитоване институције о састављеном, тј. предложеном јеловнику.

Сходно наведеном, понуђач је у обавези да, о свом трошку ангажује лабораторију акредитоване институције (једну или више њих), која ће извршити узорковање ради провере и давања стручног мишљења о енергетској вредности и нутритивном саставу, за свако од понуђених јела и добијену (добијене) потврду-е (копије) **достави Наручиоцу уз понуду, као саставни део исте.**

За свако од понуђених јела, понуђачи могу доставити копије мишљења акредитованих институција које су већ користили и у ранијим поступцима јавних набавки или за неке друге потребе, уколико такво мишљење садржи све податке из предложеног јеловника, а који се односе на предметни ручак.

Испорука се врши у објекту Основне школе „1.300 каплара“, улица Панчина број 1, 11050 Београд.

Уз оброк је обавезно свакодневно доставити чист метални прибор за јело и метално или керамичко посуђе за сваког конзумента понаособ, као и посуду за одлагање коришћеног прибора, посуђа и отпатка хране, а које ће изабрани испоручилац након коришћења однети из објекта школе.

**Изабрани понуђач је у обавези да сваког школског радног дана у 17:00 часова преузме отпатке хране од Наручиоца и да их транспортује и одложи на законом прописан начин.**

Прибор за јело и посуђе не сме бити опасно или штетно по људско здравље.

Одговорност за губитак или оштећење прибора или посуђа сноси Наручилац.

Достављање припремљених оброка се врши у специјалним термосима за транспорт, који одржавају температуру и свежину оброка.

Припремљени оброци се достављају на адресу Наручиоца сваког школског радног дана, на основу дневних поруџбина у 11:00 часова, текућег дана.

Дневна поруџбина оброка (ручка) подразумева претходно утврђени број присутних ученика у школи од стране Наручиоца, који ће бити достављан изабраном понуђачу до 09:00 часова сваког наставног дана.

Број од 90 ученика за које се врши испорука оброка (ручка), је оптимални број који варира у зависности од присуства ученика на настави (изостанка због болести, екскурзије, излета, такмичења и сл.).

Понуђач ће дневно достављати и обрачунавати на крају месеца, стварно испоручени број оброка (ручка), на основу дневних поруџбина Наручиоца.

Наручилац је у обавези да достављене оброке (ручак), чува под одговарајућим условима и да их, најкасније у року од 2 часа, од часа пријема, подели ученицима.

Испоручилац је у обавези да, при свакој испоруци, достави по један оброк (ручак), као узорак.

Наручилац је у обавези, да одмах по пријему, одвоји узорак достављеног оброка (ручка), у расхладни уређај и чува 72 часа.

Организација и остваривање исхране ученика ће се контролисати кроз унутрашњу и спољну контролу. Унутрашњу контролу обављају запослени у школи задужени за пријем и сервирање оброка, а спољну контролу

врши надлежни завод, односно институт за јавно здравље у складу са Правилником о ближим условима за организовање, остваривање и праћење исхране ученика у основној школи („Сл. гласник РС“, бр. 68/2018).

Број наставних дана у току једне школске године утврђује Министарство просвете Правилником о календару образовно - васпитног рада основних школа.

Уколико у периоду на који је уговор закључен Влада Републике Србије уведе мере које се односе на функционисање становништва у градовима и другим срединама Републике Србије, а које се нису могле предвидети у време покретања поступка, а за собом повлаче привремено затварање школа, Наручилац задржава право да без сагласности испоручиоца привремено обустави дневне поруцбине предметних добара, без икаквих последица по њега.



**3. Прва недеља - Среда**

Назив/опис оброка	Спецификација намирница у оброку	(gr)
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
Укупна тежина оброка (gr)		
Садржај беланчевина у оброку (gr)		
Садржај масти у оброку (gr)		
Садржај угљених хидрата у оброку (gr)		
Укупна енергетска вредност оброка ( KJ/kcal )		
	Цена оброка без ПДВ-а:	_____ динара
	Износ ПДВ-а:	_____ динара
	Цена оброка са ПДВ-ом:	_____ динара

**4. Прва недеља - Четвртак**

Назив/опис оброка	Спецификација намирница у оброку	(gr)
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
Укупна тежина оброка (gr)		
Садржај беланчевина у оброку (gr)		
Садржај масти у оброку (gr)		
Садржај угљених хидрата у оброку (gr)		
Укупна енергетска вредност оброка ( KJ/kcal )		
	Цена оброка без ПДВ-а:	_____ динара
	Износ ПДВ-а:	_____ динара
	Цена оброка са ПДВ-ом:	_____ динара

### 5. Прва недеља - Петак

Назив/опис оброка	Спецификација намирница у оброку	(gr)
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
Укупна тежина оброка (gr)		
Садржај беланчевина у оброку (gr)		
Садржај масти у оброку (gr)		
Садржај угљених хидрата у оброку (gr)		
Укупна енергетска вредност оброка ( KJ/kcal )		
	Цена оброка без ПДВ-а:	_____ динара
	Износ ПДВ-а:	_____ динара
	Цена оброка са ПДВ-ом:	_____ динара

### 6. Друга недеља - Понедељак

Назив/опис оброка	Спецификација намирница у оброку	(gr)
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
Укупна тежина оброка (gr)		
Садржај беланчевина у оброку (gr)		
Садржај масти у оброку (gr)		
Садржај угљених хидрата у оброку (gr)		
Укупна енергетска вредност оброка ( KJ/kcal )		
	Цена оброка без ПДВ-а:	_____ динара
	Износ ПДВ-а:	_____ динара
	Цена оброка са ПДВ-ом:	_____ динара

### 7. Друга недеља - Уторак

Назив/опис оброка	Спецификација намирница у оброку	(gr)
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
Укупна тежина оброка (gr)		
Садржај беланчевина у оброку (gr)		
Садржај масти у оброку (gr)		
Садржај угљених хидрата у оброку (gr)		
Укупна енергетска вредност оброка ( KJ/kcal )		
	Цена оброка без ПДВ-а:	_____ динара
	Износ ПДВ-а:	_____ динара
	Цена оброка са ПДВ-ом:	_____ динара

### 8. Друга недеља - Среда

Назив/опис оброка	Спецификација намирница у оброку	(gr)
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		
Укупна тежина оброка (gr)		
Садржај беланчевина у оброку (gr)		
Садржај масти у оброку (gr)		
Садржај угљених хидрата у оброку (gr)		
Укупна енергетска вредност оброка ( KJ/kcal )		
	Цена оброка без ПДВ-а:	_____ динара
	Износ ПДВ-а:	_____ динара
	Цена оброка са ПДВ-ом:	_____ динара



## РЕКАПИТУЛАЦИЈА - ПРЕДЛОЖЕНИ ЈЕЛОВНИК ЗА 10 РАДНИХ ДАНА

РАДНИ ДАН	НАЗИВ/ОПИС КОМПЛЕТНОГ ОБРОКА - РУЧКА
1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____

Пример за попуњавање: 1. Телећа чорба 200ml, пире кромпир 100g, пилећи батак 90g, кисели краставац 60g, хлеб 50g, јабука 80g.

Место и датум:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_. 2026. године

М. П.

Потпис овлашћеног  
лица понуђача

\_\_\_\_\_

(уписати име и презиме)

Јеловник саставио  
нутрициониста

\_\_\_\_\_

(уписати име и презиме)

## **ПОНУДА СА ВАРИЈАНТАМА**

Подношење понуде са варијантама није дозвољено.

## **НАЧИН И УСЛОВИ ПЛАЋАЊА И ДРУГЕ ОКОЛНОСТИ ОД КОЈИХ ЗАВИСИ ПРИХВАТЉИВОСТ ПОНУДЕ**

Плаћања је у законском року од 45 дана од дана службеног пријема рачуна, испостављеног за добра испоручена у претходном месецу.

Испорука предметног добра је у току школске 2026/2027. године.

Рок важења понуде не може бити краћи од 30 дана од дана отварања понуда.

## **ВАЛУТА И НАЧИН НА КОЈИ МОРА ДА БУДЕ НАВЕДЕНА И ИЗРАЖЕНА ВРЕДНОСТ У ПОНУДИ**

Вредности у понуди исказати у динарима, са свим зависним трошковима које правни субјект - понуђач има у реализацији предметне јавне набавке.

## **ПОДАЦИ О ВРСТИ, САДРЖИНИ, НАЧИНУ ПОДНОШЕЊА, ВИСИНИ И РОКОВИМА ОБЕЗБЕЂЕЊА ИСПУЊЕЊА ОБАВЕЗА ПОНУЂАЧА**

За обезбеђење испуњења уговорних обавеза, изабрани понуђач биће у обавези да при закључењу уговора достави Наручиоцу оригинал сопствену бланко меницу за добро извршење посла, прописно потписану и оверену са копијом депо картона, ОП обрасцем, овлашћењем за попуну менице и потврдом о регистрацији менице (листинг са сајта Народне банке Србије) са клаузулом „без протеста“, насловљену на Основна школа „1.300 каплара“, улица Панчина број 1, 11050 Београд, у износу од 10% од процењене вредности предмета јавне набавке без ПДВ-а, (процењена вредност износи 2.241.667,00 динара, без ПДВ-а), са роком важности 30 дана дужим од уговореног рока за коначно извршење.

Предметна меница мора да испуњава све услове за принудну наплату, сходно Закону о платном промету („Сл. лист СРЈ“, бр. 3/2002 и 5/2003 и „Сл. гласник РС“, бр. 43/2004, 62/2006, 111/2009 - др. закон, 31/2011 и 139/2014 - др. закон).

## **ВРСТА КРИТЕРИЈУМА ЗА ДОДЕЛУ УГОВОРА**

Критеријум за доделу уговора је „најниже понуђена цена“.

На основу члана 69. став 7. Закона о основном образовању и васпитању ("Службени гласник РС", бр. 55/13, 101/17 и 27/18 - др. закон),

Министар просвете, науке и технолошког развоја и министар здравља споразумно доносе

## **Правилник о ближим условима за организовање, остваривање и праћење исхране ученика у основној школи**

*Службени гласник РС, бр. 68/2018 од 07.09.2018. године*

### **Члан 1.**

Овим правилником утврђују се ближи услови за организовање, остваривање и праћење исхране ученика у основној школи (у даљем тексту: школа).

### **Члан 2.**

Исхрану ученика у основној школи организује директор школе у сарадњи са Саветом родитеља.

За остваривање исхране ученика у школи, у складу са утврђеним начином организовања, одговорне су стручне службе школе и запослени на пословима припремања и сервирања хране.

Послове праћења исхране ученика у школи школа обезбеђује закључивањем уговора са надлежним заводом/институтом за јавно здравље.

### **Члан 3.**

Школа може да организује исхрану ученика на више начина и то:

- 1) припремањем оброка у сопственој кухињи;
- 2) у сарадњи са другим установама образовања и васпитања које имају организовану исхрану ученика припремањем оброка у сопственој кухињи;
- 3) коришћењем услуга понуђача који се баве производњом и дистрибуцијом оброка.

### **Члан 4.**

Школа је у обавези да у поступку организовања исхране ученика обезбеди све санитарно хигијенске и друге услове у складу са законом којим се уређују поступци припремања и дистрибуције хране.

### **Члан 5.**

Приликом планирања исхране ученика школа узима у обзир:

- узраст ученика;
- број ученика одређене узрасне групе;
- дужину времена које ученик проведе у школи и режим наставе;
- енергетске потребе ученика;

- нутритивне и посебне нутритивне потребе ученика.

Планирање исхране ученика врши се у складу са нормативом исхране ученика у школи, који је одштампан уз овај правилник и чини њен саставни део.

#### **Члан 6.**

Структура дневне исхране ученика треба да обезбеди одговарајуће задовољење енергетских и нутритивних потреба, кроз:

- 1) заступљеност свих група намирница, са одређеним уделом у односу на укупни дневни енергетски унос;
- 2) заступљеност свих хранљивих материја (макронутријената) у одређеном процентуалном односу;
- 3) заступљеност минерала и витамина (микронутријената) у препорученој количини/вредности;
- 4) расподелу укупне енергије у kcal, односно kJ, подељене на одговарајући број дневних obroka у одређеном процентуалном односу.

#### **Члан 7.**

Школа у складу са својим могућностима организује и исхрану ученика са посебним нутритивним потребама, на основу извештаја доктора медицине специјалисте одређене гране медицине који садржи податке о препорученим, односно намирницама које је потребно искључити из исхране.

Родитељ, односно, други законски заступник, дужан је да школи достави јеловник који је израдио дијететичар нутрициониста.

Посебне нутритивне потребе односе се на:

- 1) интолеранцију и алергију на одређене врсте намирница;
- 2) глутенска ентеропатија (целијакија);
- 3) болести и стања која захтевају посебан хигијенско-дијететски режим: гојазност, шећерна болест, хронична бубрежна болест, дислипидемија, метаболички синдром и сл.

#### **Члан 8.**

Редослед и време сервирања obroka, који се планирају у зависности од дужине времена боравка ученика у школи, односно од времена доласка и одласка ученика у школу, у складу са организацијом наставе представља дневни ритам исхране.

Појединачни obroci сервирају се у одређеним временским интервалима, у складу са физиолошким потребама ученика.

#### **Члан 9.**

Састављање јеловника независно од начина организације прописане чланом 3. овог правилника може да обавља дијететичар нутрициониста, односно запослени на пословима припремања obroka, осим за ученике са посебним нутритивним потребама.

Набавка свих производа и услуга који се односе на исхрану ученика мора бити спроведена у складу са законом који уређује област јавних набавки.

#### **Члан 10.**

Контрола организације и остваривања исхране ученика у школи спроводи се као спољна и унутрашња контрола.

Спољна контрола обавља се као део уговорних активности у оквиру пословно-техничке сарадње надлежног завода, односно, института за јавно здравље и школе, и обухвата:

1) контролу квалитета оброка, односно хемијско-броматолошку анализу узорка целодневних оброка (доручак, ужина, ручак) узетих методом случајног узорка и лабораторијског утврђивања њихове енергетске и нутритивне вредности (садржаја беланчевина, угљених хидрата, масти, соли...);

2) контролу санитарно-хигијенских услова припреме и дистрибуције хране у складу са НАССР стандардима или у складу са принципима добре хигијенске и произвођачке праксе, на основу процене ризика, а подразумева: анализу микробиолошке исправности брисева узетих са радних површина, прибора, руку и носева запослених у кухињама; контролу микробиолошке исправности намирница и готових оброка.

Извештај о резултатима спољне контроле израђује се на основу података о исхрани ученика из евиденционих листи потрошње намирница, резултата лабораторијских анализа оброка и резултата контроле санитарно-хигијенских услова.

Унутрашња контрола обухвата: контролу намирница при пријему, контролу документације - атеста о здравственој безбедности и декларација достављених намирница и контролу припреме и дистрибуције хране.

Унутрашњу контролу обављају запослени у школи задужени за пријем, припремање и сервирање оброка.

#### **Члан 11.**

Овај правилник ступа на снагу осмог дана од дана објављивања у "Службеном гласнику Републике Србије".

Министар просвете,  
науке и технолошког развоја,  
Младен Шарчевић, с.р.

Министар здравља,  
асс. др Златибор Лончар, с.р.

## НОРМАТИВ ИСХРАНЕ УЧЕНИКА У ОСНОВНОЈ ШКОЛИ (ПРИЛОГ)

**Табела 1.** Препоручени дневни унос енергије и макронутријената према полу и узрасту ученика

**Табела 2.** Препоручени унос микронутријената према узрасту ученика

**Табела 3.** Препоручена заступљеност појединих група намирница у планирању дневних и недељних јеловника за ученике

**Табела 4.** Препоручене врсте намирница у планирању исхране ученика

**Табела 5.** Врсте намирница које се не препоручују

**Табела 6.** Препоручене врсте намирница по оброцима

*Табела 1. Препоручени дневни унос енергије и макронутријената према полу и узрасту ученика*

Узраст ученика (год)	Пол ученика <sup>1</sup>	Енергија (Е)		Угљенихидрати <sup>2</sup>		Масти <sup>3</sup>		Протеини <sup>4</sup>	
		kcal/дан	kJ/дан	% Е/дан	g/дан	% Е/дан	g/дан	% Е/дан	g/дан
7-9	М	1970	8242	>50	>246,3	до 30	65,7	10-15	49,3-73,9
	Ж	1740	7280	>50	>217,5		58,0		43,5-65,3
10-13	М	2220	9288	>50	>277,5		74,0		55,5-83,3
	Ж	1845	7719	>50	>230,6		61,5		46,1-69,2
14-18	М	2755	11527	>50	>344,4		91,8		68,9-103,3
	Ж	2110	8828	>50	>263,8		70,3		52,8-79,1

Прилагођено према WHO (2006). Food and nutrition policy for schools. A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. Copenhagen, World Health Organization Regional Office for Europe

1 М дечаци

Ж девојчице

2 Од тога прости шећери <10% Е/дан, влакна >10g/1000 kcal

3 Од тога засићене масти <10% Е/дан, транс масти <1% Е/дан

4 Од укупне дневне количине протеина најмање 50% морају чинити високо биолошко вредни протеини. Удео протеина у дневном енергетском уносу може износити највише 20%.

Напомена

\* Препоручени дневни унос енергије и макронутријената се односи на нормално ухрањене ученике оба пола који су умерено физички активни.

**Табела 2. Препоручени дневни унос микронутријената према узрасту ученика**

	Узраст ученика (год)		
	7-9	11-13	14-18
Витамин А (ретинол), Я-каротен (mg еквивалента)	0,8	0,9	1,03
Витамин Д (калциферол) (mg)	5	5	5
Витамин Е (токофероли) (mg еквивалента)	9,5	12	13,25
Витамин К (mg)	30	40	57,5
Витамин Б1 (тиамин) (mg)	1	1,1	1,2
Витамин Б2 (рибофлавин) (mg)	1,1	1,3	1,4
Ниацин (mg еквивалента)	12	14	15,75
Витамин Б6 (пиридоксин) (mg)	0,7	1	1,4
Фолна киселина (mg еквивалента)	300	400	400
Пантотенска киселина (mg)	5	5	6
Биотин (mg)	15-20	20-30	27,5-47,5
Витамин Б12 (кобаламини) (mg )	1,8	2	3
Витамин Ц (mg)	80	90	100
Натријум (mg)	1380	1380	1600
Хлориди (mg)	690	770	830
Калијум (mg)	3800	4500	4700
Калцијум (mg)	900	1100	1200
Фосфор (mg)	800	1250	1250
Магнезијум (mg)	170	240	342,5
Гвожђе (mg)	10	13,5	13,5
Јод (mg)	130	150	175

Флуор (mg)	1,1	2	3,05
Цинк (mg)	7	8	8,38
Селен (mg)	20-50	25-60	27,5-65
Бакар (mg)	1,0-1,5	1,0-1,5	1,0-1,5
Манган (mg)	2,0-3,0	2,0-5,0	2,0-5,0
Хром (mg)	20-100	20-100	30-100
Молибден (mg)	40-80	50-100	50-100

Прилагођено према WHO (2006). Food and nutrition policy for schools. A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. Copenhagen, World Health Organization Regional Office for Europe

Напомена

\* Препоручени дневни унос микронутријената се односи на нормално ухрањене ученике оба пола који су умерено физички активни.

**Табела 3.** Препоручена заступљеност појединих група намирница у планирању дневних и недељних јеловника за ученике

Групе намирница	Дневна заступљеност
Житарице, производи од житарица	Сваки дан
Поврће	Сваки дан
Воће	Сваки дан
Месо	Сваки дан, до пет пута недељно
Риба	Најмање 1-2 пута недељно
Јаја	До три пута недељно
Махунарке	1-2 недељно
Млеко и млечни производи	Сваки дан

Масти и уља	хладно цеђено уље у малим количинама, као прелив при припреми поврћа
Вода	Сваки дан, између obroka

Напомена

\* Препоручена заступљеност појединих група намирница односи се на планирање исхране нормално ухрањених ученика оба пола који су умерено физички активни и **немају посебне нутритивне потребе.**

**Табела 4.** Препоручене врсте намирница у планирању исхране ученика

Групе намирница	Препоручена врста намирница
Житарице, производи од житарица, кромпир	Интегралне житарице (пшеница, пиринач, кукуруз, јечам, овас, раж, просо, хељда) куване у чорбама, као прилог уз месо, рибу, поврће (уместо хлеба) или као послastiце (сутлијаш, жито, кох...) Хлеб, тестенина и други производи од интегралних житарица, житне пахуљице, каше, мусли... Кромпир - куван, печен у љусци, пире-кромпир. Не препоручује се пржење кромпира у дубоком уљу.
Поврће	Све врсте сезонског свежег или смрзнутог поврћа, скуваног у води, на пари или под притиском. Воду од кувања искористити за супе, чорбе и варива. Кад год је здравствено безбедно користити га у свежем облику.
Махунарке	Куване, суве, у облику намаза.
Воће	Све врсте сезонског свежег или смрзнутог воћа. Печено или припремљено у облику компота без додатка шећера. Свеже цеђени сокови од воћа. Орашасто воће и семенке. Мармеладе/џемови без вештачких арома и заслађивача. Воћне послastiце са минималним количинама шећера. Суво воће у умереним количинама (водити рачуна да количина простих шећера буде у складу са препорукама датим у Табели 1).
Млеко и млечни производи	Све врсте млека и ферментисаних млечних производа са најмање 2,8% м. м. Не препоручују се заслађени и чоколадни млечни напаци. Све врсте свежег и полутврдог сира.

Месо	I категорија меса без кости - Месо живине (ћуретина, пилетина), телетина и јагњетина, црвено месо: јунетина свињетина- немасна
Риба	Искључиво филетирана риба без кости. За припрему рибље паштете користити рибе из конзерве (сардине, туна и скуша).
Јаја	Термички добро обрађена - тврдо кувана, кајгане, омлет и као саставни део рецептура сложених јела.
Масти и уља	Искључиво биљна уља: сунцокретово, маслиново, од кукурузних клица... Маслац (бутер) и свињска маст у мањим количинама.
Зачини и додаци храни	Јодирана кухињска со, зачинско биље, семенке.
Напици	Здравствено исправна вода за пиће, топли или хладни кувани биљни чај, заслађен медом.

Напомене:

\* Препоручена врста намирница и хране за планирање исхране нормално ухрањених ученика оба пола који су умерено физички активни и немају посебне нутритивне потребе.

\* Намирнице се могу користити сирове или припремљене кувањем у води/на пари, печењем у рерни (на масној хартији без додатог уља/масти), гриловање. Пржење и поховање нису пожељни начини припрема намирница.

**Табела 5. Врсте намирница које се не препоручују**

ВРСТЕ НАМИРНИЦА КОЈЕ СЕ НЕ ПРЕПОРУЧУЈУ	
1.	Лисната теста (жу жу, погачице, паштете, рол виршле..)
2.	Кромпир и друге врсте поврћа пржене у дубоком уљу.
3.	"Лајт" млечни производи. Маргарин. Сирни намази и топљени сиреви. Ограничити количину намаза са високим садржајем млечне масти (бутера/павлаке/кајмака/сирних намаза).
4.	Месне прерађевине, месни намази (паштете), крем/чоколадни намази и други индустријски слани и слатки производи са високим садржајем шећера, засићених и транс масних киселина, које садрже вештачке боје, ароме и конзервансе.

5.	Плодови мора. Пржена и похована риба.
6.	Мајонез, кремове од термички необрађених јаја, јела која садрже термички необрађена јаја.
7.	Супе из кесице.
8.	Слаткиши - бомбоне, чоколаде, индустријски слаткиши.
9.	Газирани и негазирани напици, енергетска пића, дијететски производи.
10.	Јаки зачини, љута паприка, бибер и сл.
11.	Готова јела и индустријски зачини са високим садржајем соли/адитива.

**Табела 6.** Препоручене врсте намирница по оброцима

Врста оброка	Процент дневних енергетских потреба	Препоручене врсте намирница
Доручак	30-35%	Житарице и производи од житарица (нпр. интегрални хлеб, житне пахуљице без додатог шећера, качамак..), млеко и млечни производи, јаја, свеже припремљени намази од махунарки, рибе или поврћа, воће и производи од воћа, мед
Ужина I	10%	Воће, цеђени воћни сок без додатог шећера, воћни колач са минималном количином шећера, сутлијаш, жито, кох...
Ручак	30%	Барено и свеже поврће, житарице, месо, риба.
Ужина II	5-10%	Воће, цеђени воћни сок без додатка шећера.