

## Opis przedmiotu zamówienia

Przedmiotem zamówienia w ramach postępowania pn. „ Usługa cateringu dla uczniów Szkoły Podstawowej nr 1 w Proszowicach” jest przygotowanie i sukcesywne dostarczanie posiłków w postaci dań obiadowych- I i II danie wraz z napojem dla średnio 52 uczniów w każdym dniu roboczym z wyłączeniem dni wolnych od nauki, w okresie od dnia podpisania umowy (włącznie) przez okres do 10 miesięcy nie dłużej jednak niż do dnia zakończenia roku szkolnego 2023/2024.

Wykonawca w ramach przygotowania posiłków winien uwzględnić poniższe wskazania Zamawiającego:

1. Wykonawca, który w formularzu oferty oświadczy, że będzie przygotowywał posiłki z udziałem produktów sezonowych jest obowiązany dokumentować przez jadłospis ze wskazaniem użytych produktów sezonowych, potwierdzenie zakupu użytych produktów (w postaci faktur, rachunków, potwierdzeń nabycia bezpośrednio z gospodarstwa rolnego paragonem lub innym dokumentem, certyfikatem) udział produktów sezonowych w każdej tygodniowej partii posiłków i przekładać dokumenty na żądanie Zamawiającego.
2. Pierwsze danie powinno składać się z sezonowych warzyw, przygotowywane na wywarze mięsno- warzywnym lub warzywny z dodatkiem węglowodanowym (np. ziemniaki, makaron durum, kasza, ryż) bez dodatków konserwujących.
3. Drugie danie powinno składać się z produktu dostarczającego pełnowartościowego białka (chude mięso, ryby, ser twarogowy, jaja, mięso drobiowe bez skóry), produktu dostarczającego węglowodany złożone (ziemniaki, kasze, ryż, makaron) oraz warzyw surowych i gotowanych. Napoje powinny być pozbawione cukrów, słodzików, barwników i substancji konserwujących.

W jadłospisach należy uwzględnić urozmaicenie produktów spożywczych. Posiłki szkolne powinny zawierać produkty z każdej grupy produktów:

- Warzywa i owoce
  - Produkty zbożowe
  - Produkty takie jak: mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona, mleko i produkty mleczne
  - Tłuszcze
- Obiad powinien być przygotowywany w oparciu o naturalne składniki, bez użycia koncentratów spożywczych z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.
  - Obiad szkolny zawsze powinien zawierać warzywa. Warzywa i owoce różnią się między sobą składem, dlatego należy uwzględnić różnobarwne warzywa i owoce. Zgodnie z zasadami żywieniowymi powinno się uwzględnić więcej warzyw niż owoców.
  - Mięso nie zawsze musi być składnikiem obiadu. Źródłem białka oprócz mięsa mogą być również: jaja, nasiona roślin strączkowych, ryby, orzechy. W przypadku mięsa warto częściej wybierać mięso białe, chude np. indyk, kurczak niż czerwone typu wieprzowina, wołowina.
  - Przynajmniej raz w tygodniu w menu obiadowym powinno się uwzględniać potrawy zawierające nasiona roślin strączkowych typu fasola, groch, soczewica, ciecierzycza.
  - Co najmniej raz w tygodniu powinny być podawane ryby, najlepiej tłuste morskie ze względu na zawartość korzystnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych Omega-3.
  - Produkty zbożowe powinny znaleźć się w każdym głównym posiłku, a więc także w obiedzie. Jeśli w drugim daniu zaplanowano dodatek ziemniaków, wówczas dodatkiem do zupy powinien być produkt zbożowy np. makaron, ryż, kasza lub pieczywo. Zgodnie z zasadami żywienia zaleca

się zwiększenie udziału produktów zbożowych z tzw. Pełnego przemiału np.: kaszy gryczanej, jęczmiennej, ryżu brązowego, makaronu pełnoziarnistego, pieczywa razowego, graham.

- Potrawy smażone powinny być podawane nie częściej niż dwa razy w tygodniu. Olejami wykorzystywanymi do smażenia powinien być rafinowany olej rzepakowy i oliwa z oliwek.
- Zgodnie z wymaganiami rozporządzenia napoje przygotowane na miejscu (np. kompot, herbata, lemoniada), nie mogą zawierać więcej niż 10g cukrów w 250ml. Nie zaleca się napojów słodzonych.
- Zaleca się nieograniczony dostęp do wody pitnej podczas posiłków obiadowych.

4. W związku z tym, że przedmiot zamówienia będzie obejmował zróżnicowaną pod względem wieku i płci grupę uczniów, Wykonawca przystępując do planowania realizacji zamówienia może posilkować się obliczeniami tzw. Średnioważonej normy żywienia. W tym celu należy określić procentowy udział poszczególnych grup osób w całej grupie odbiorców, a także zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze dla każdej z grup podlegających żywieniu wg. Poniższego wzoru:

WZÓR NA NORMĘ ŚREDNIOWAŻONĄ

$$Z = (S_1U_1) + (S_2U_2) + \dots (S_xU_x)$$

Z – średnioważona norma na energię lub wybrany składnik odżywczy w przeliczeniu na jedną osobę w grupie

$S_1, S_2 \dots S_x$  – norma na energię lub wybrany składnik odżywczy

$U_1, U_2 \dots U_x$  – udział poszczególnych podgrup osób żywionych, dla których norma na energię lub wybrany składnik odżywczy jest taka sama

Zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia zaleca się model 4-5 posiłkowy. Na potrzeby niniejszego postępowania przyjęto, że uczniowie mają zapewnione wszystkie posiłki w domu, poza obiadem, który jedzą w szkole, zatem udział energii pochodzącej z obiadu winien wynosić 30% wartości odżywczej (energię i składniki odżywcze) całodiennej diety.

## Wartość odżywcza obiadu szkolnego

(na poziomie norm zalecanego spożycia – RDA stosowanego przy planowaniu posiłków)

Zalecana wartość odżywcza obiadu szkolnego								
% realizacji	wiek	energia *	białko	tłuszcz **	żelazo	wit. A	wit. C	foliany
		kcal	g	g	mg	μg	mg	μg
30% z całodzienniej diety			min.		min.	min.	min.	min.
	7-9	540	9	18	3	150	15	90
	10-12	667	12	22	4	180	15	90
	13-15	817	17	27	4	240	21	120

\* przy umiarkowanej aktywności fizycznej

\*\* 30% energii z tłuszczu

- W prawidłowo skomponowanym posiłku obiadowym udział energii z białka powinien wynosić 10-20%.
  - Udział energii z węglowodanów powinien wynosić 45-65% w tym z cukrów dodanych nie więcej niż 10%.
  - Udział energii z tłuszczów powinien wynosić około 30% w tym z tłuszczów nasyconych powinien być tak niski jak tylko możliwe.
  - Zawartość błonnika pokarmowego w obiedzie szkolnym powinna wynosić nie mniej niż 5-6g.
  - Wystarczające spożycie sodu w obiedzie 1,5-2g/
  - Zapotrzebowanie na energię oraz Białko, Tłuszcze i Węglowodany powinny być zgodne z normami w skali dnia. W przypadku składników mineralnych i witamin zapotrzebowanie powinno się bilansować w skali dekady.
5. Po ułożeniu jadłospisu Wykonawca winien odnieść się do normy żywienia dla odpowiedniej grupy lub obliczonej średniej ważonej, biorąc pod uwagę straty składników odżywczych podczas sporządzania potraw.
- Należy przyjąć następujące straty składników odżywczych odpowiednio dla:
    - Energii 10 % białek, tłuszczu, węglowodanów
    - 10% składników mineralnych
    - 10% witaminy A
    - 55% witaminy C
    - 40% kwasu foliowego

Normy na energię i wybrane składniki pokarmowe dla chłopców i dziewcząt w wieku 7-12 lat, norma średnioważona, uwzględniająca strukturę wg wieku i płci oraz zalecana wartość odżywcza obiadów uczniów szkół podstawowych

Normy na energię i składniki pokarmowe na osobę/dzień	Struktura %	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g) 30-35% energii	Wapń (mg)	Żelazo (mg)	Witamina A (ug)	Witamina C (mg)	Kwas foliowy (ug)
<b>Chłopcy</b>									
<b>7-9 lat</b>	24,1	1800	30	Do 60-70	800	10	500	50	300
<b>10-12 lat</b>	27,1	2400	42	Do 80-93	1300	10	600	50	300
<b>Dziewczęta</b>									
<b>7-9 lat</b>	22,9	1800	30	Do 60-70	800	10	500	50	300
<b>10-12 lat</b>	25,9	2100	41	Do 70-82	1300	10	600	50	300
<b>Norma średnioważona</b>		2040	36	Do 68-79	1065	10	553	50	300
<b>Obiad szkolny 30% wartości odżywczej diety</b>		612	Min. 12	Max 20-24	Max. 319	Min. 3	Min.166	Min.15	Min.60

Normy na energię i wybrane składniki pokarmowe dla chłopców i dziewcząt w wieku 13-15 lat, norma średnioważona, uwzględniająca strukturę wg wieku i płci oraz zalecana wartość odżywcza obiadów uczniów szkół podstawowych

Normy na energię i składniki pokarmowe na osobę/ dzień	Struktura %	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g) 30-35% energii	Wapń (mg)	Żelazo (mg)	Witamina A (ug)	Witamina C (mg)	Kwas foliowy (ug)
<b>Chłopcy</b>									
<b>13-15 lat</b>	51,2	3000	58	Do 100-117	1300	12	700	75	400
<b>Dziewczęta</b>									
<b>13-15 lat</b>	48,8	2450	56	Do 82-96	1300	15	600	75	400
<b>Norma średnioważona</b>		2731	57	Do 91-107	1300	13,5	802	75	400
<b>Obiad szkolny 30% wartości odżywczej diety</b>		819	Min. 17	Max 27-32	Max. 390	Min. 4	Min.241	Min.23	Min.120

6. Wykonawca zobowiązuje się zaznaczać w każdym jadłospisie, przy każdym posiłku wykaz alergenów, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (...) nakłada na przedsiębiorcę obowiązek między innymi informowania konsumentów o substancjach lub produktach powodujących alergię lub reakcje nietolerancji, czyli potocznie zwanych „alergenami”.
7. Na bieżąco należy uwzględniać indywidualne zalecenia lekarskie i dietetyczne związane z niepełnosprawnościami, alergiami, nietolerancją pokarmową, przekonaniami religijnymi, w odniesieniu do posiłków, co do których takie zalecenia zostaną zgłoszone Wykonawcy. Zamawiający zastrzega, że takie zalecenia zgłaszać może z wyprzedzeniem nie mniejszym niż 24h.
8. Planując jadłospis uwzględnić urozmaicenie i różnorodność produktów z wszystkich grup podstawowych: produkty zbożowe (pełnoziarniste/ nisko przetworzone), warzywa i owoce, mleko i produkty mleczne, mięso, drób, ryby, wędliny, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy, tłuszcze (w ograniczonej ilości) oraz produkty naturalne i o małym stopniu przetworzenia, niezawierające dodatku soli lub zawierające niewielkie ilości, z ograniczoną ilością substancji dodatkowych: konserwujących, zagęszczających, barwiących lub sztucznie aromatyzowanych.
9. 1x w tygodniowym posiłku należy uwzględnić produkty zbożowe tj. kasze, makarony, ryż.
10. Do przygotowywania potraw mącznych należy używać mąki pełnoziarnistej.
11. Wykonawca winien do stosowania w jadłospisie używać:
  - a. Produktów zawierających wyłącznie niewielką ilość cukrów, zaś wysoką węglowodanów złożonych i błonnika

- b. Mleka i jego przetworów o obniżonej zawartości tłuszczu
  - c. Masła i olejów roślinnych lub oliwy z oliwek. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego powinny być stosowane sporadycznie.
  - d. Nie używania produktów typu instant oraz gotowych produktów lub półproduktów.
12. Dostarczane posiłki każdego dnia o temperaturze na poziomie: 70-75°C, surówki 8-10°C. Zamawiający zastrzega sobie wyrywkowe badanie przez wskazanego pracownika temperatury dostarczanych posiłków. Z badania sporządzony zostanie protokół, którego podpisanie wymagane będzie również przez obecnego w czasie badania pracownika Wykonawcy. Jeśli temperatura posiłku będzie poniżej minimalnej wskazanej przez Zamawiającego, cała partia zamówienia zostanie cofnięta do Wykonawcy. Z tej procedury zostanie spisany protokół w obecności uprawnionego pracownika Wykonawcy na własny koszt odbierze cofnięte posiłki i w tym samym dniu, w czasie nieprzekraczającym 1 godziny dostarczy Zamawiającemu nową partię posiłków zgodnych z ofertą.
  13. Posiłki winny być przygotowane codziennie na bieżąco, ze świeżych produktów, wysokiej jakości (smaczne, nierozgotowane, nieprzypalone), w uwzględnieniu wymagań określonych odpowiednio w przepisach ustawy z dnia 25.08.2006r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (tj. Dz.I. z 2020r., poz. 2021 z późn. Zm.), rozporządzeń wykonawczych i innych obowiązujących w tym zakresie przepisach, z zachowaniem zasad systemu analizy zagrożeń i krytycznych punktów kontroli- HACCP, zasad żywienia i diety stosowanej, opracowanej przez IŻŻ.
  14. Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia naczyń w których będą transportowane posiłki spełniających następujące wymogi: muszą być czyste, bez uszkodzeń, bez znaczących zmian fizycznych mogących przyczynić się do zagrożenia epidemiologicznego, a pojemniki (termosy) zamykane tak szczelnie, aby w trakcie transportu posiłki w formie płynnej nie uległy rozlaniu.
  15. Transport posiłków i produktów musi się odbywać z wykorzystaniem będącego w dyspozycji Wykonawcy środka transportu spełniającego wymagania sanitarne, co musi być potwierdzone decyzją właściwego inspektora sanitarnego o dopuszczeniu do przewozu posiłków na potrzeby żywienia, osoby posiadającej aktualne badania lekarskie oraz zapewnienia odzieży roboczej dla tej osoby.
  16. Dostarczone posiłki muszą zostać rozładowane i wniesione do siedziby Zamawiającego przy ul. Mikołaja Kopernika 7, 32-100 Proszowice do pomieszczeń wskazanych przez pracownika Zamawiającego.
  17. Przechowywanie środków spożywczych, utrzymanie temperatury i innych warunków przechowywania, stanu opakowań itd. Stanu higieny produkcji, sposobu transportu posiłków i produktów winny być zapewnione z uwzględnieniem obowiązujących norm i przepisów w tym zakresie.
  18. Uzyskanie i przechowywanie, a także okazanie na żądanie Zamawiającego dokumentów potwierdzających dopuszczenie do obrotu przez Inspektora Weterynarii wyrobów i artykułów mięsnych użytych do produkcji dostarczonych posiłków.
  19. Pobieranie i przechowywanie próbek dostarczanych potraw w miejscu ich wytworzenia. Próbkę te mają być udostępnione przedstawicielom Państwowej Inspekcji Sanitarnej na żądanie tych organów, szczególnie w przypadkach związanych z realizacją przedmiotowego zamówienia.
  20. Odbieranie odpadów pokonsumpcyjnych po każdej dostarczonej partii posiłków, nie później niż 2 godziny po zakończeniu posiłku. Odbiór i unieszkodliwienie powstałych odpadów w całości obciążają Wykonawcę i powinny być wliczone w cenę oferty.
  21. Zamawiający zapewnia własną zastawę i sztukę, dostawca zapewnia termosy zabezpieczające odpowiednią temperaturę posiłków.
  22. Dostarczenie posiłków na miejsce wskazane przez Zamawiającego najpóźniej 15 minut przed ustaloną w harmonogramie godziną.

Przykład receptury bilansowanego obiadu:

Zupa	II danie	Napój	
Krem z marchewki z pestkami dyni	Makaron z serem i truskawkami	Woda z miętą	
Wartość odżywcza obiadu			
Składniki pokarmowe		Energia 800 kcal	
Białko	35 g	Energia z:	
Tłuszcz	25 g	Białka	18 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	5,6 g	Tłuszczu	28 %
Węglowodany	114 g	w tym z kwasów	
Błonnik	13 g	tłuszczowych nasyconych	6 %
Wapń	338 mg	Węglowodanów	51 %
Żelazo	6 mg	Błonnika	3 %
Witamina A (ekw. retinolu)	2580 µg		
Witamina C	94 mg		
Foliany	196 µg		

Składniki		Przygotowanie
<b>Krem z marchewki z pestkami dyni</b> <div><div>por15 g</div><div>marchew150 g</div><div>pietruszkakorzeń15 g</div><div>seler korzeniowy15 g</div><div>ziemniaki75 g</div><div>olej rzepakowy10 g</div><div>pestki dyni15 g</div><div>sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, imbir świeży</div></div>		Por, marchew, pietruszkę, seler umyć i obrać. Wrzucić do gorącej wody i gotować z ziele angielskim i liściem laurowym do uzyskania bulionu. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać i pokroić. Dodać do bulionu, gotować do miękkości. Bulion z warzywami zblendować do uzyskania konsystencji kremu z dodatkiem soli, pieprzu i imbiru. Posypać pestkami dyni.
<b>Makaron z serem i truskawkami</b> <div><div>makaron70 g</div><div>ser twarogowy półtłusty80 g</div><div>jogurt naturalny 2%80 g</div><div>truskawki100 g</div><div>miód15 g</div></div>		Makaron ugotować al dente, odcedzić. Truskawki umyć, usunąć szypułki i pokroić w kostkę. Wymieszać delikatnie z twarogiem, jogurtem i miodem. Dodać do makaronu.  Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.
<b>Napój</b> <div><div>woda z miętą200 ml</div></div>		200 ml



Zupa	II danie	Napój
Brukselkowa z ryżem	Pieczone nuggetsy w płatkach kukurydzianych, ziemniaki z koperkiem, surówka owocowo-marchewkowa	Woda

Wartość odżywcza obiadu

Składniki pokarmowe		Energia	545 kcal
Białko	23 g	Energia z:	
Tłuszcz	18 g	Białka	17 %
Kwasy tłuszczowe nasycone	1,9 g	Tłuszczu	30 %
Węglowodany	76 g	w tym z kwasów	
Błonnik	10 g	tłuszczowych nasyconych	3 %
Wapń	109 mg	Węglowodanów	50 %
Żelazo	3 mg	Błonnika	3 %
Witamina A (ekw. retinolu)	1093 µg		
Witamina C	75 mg		
Foliany	154 µg		

Składniki	Przygotowanie																										
<p><b>Zupa brukselkowa z ryżem</b></p> <table> <tr><td>marchew</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>por</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>seler</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>pietruszka korzeń</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>ryż</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>brukselka</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>natka pietruszki</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>ziele angielskie, liść lauowy</td><td></td></tr> </table>	marchew	10 g	por	10 g	seler	10 g	pietruszka korzeń	10 g	ryż	25 g	brukselka	40 g	natka pietruszki	1 g	ziele angielskie, liść lauowy		<p>Warzywa umyć, obrać. Ugotować ryż. Marchewkę, pora, seler i pietruszkę pokroić, zalać wodą i gotować z liściem lauowym, zieleń angielskim. Pod koniec gotowania dodać brukselkę i doprawić szczyptą soli, zabielić jogurtem. Przed podaniem dodać ryż i posypać posiekaną natką pietruszki.</p>										
marchew	10 g																										
por	10 g																										
seler	10 g																										
pietruszka korzeń	10 g																										
ryż	25 g																										
brukselka	40 g																										
natka pietruszki	1 g																										
ziele angielskie, liść lauowy																											
<p><b>Pieczone nuggetsy w płatkach kukurydzianych</b></p> <table> <tr><td>pierś z kurczaka filet</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>jajko</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>płatki kukurydziane</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>olej rzepakowy</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>słodka papryka, pieprz, sól</td><td></td></tr> </table> <p><b>Ziemniaki z koperkiem</b></p> <table> <tr><td>ziemniaki</td><td>120 g</td></tr> <tr><td>koperek</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>sól</td><td></td></tr> </table> <p><b>Surówka owocowo-marchewkowa</b></p> <table> <tr><td>marchewka</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>jabłko</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>ananas</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>olej rzepakowy</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>sok z cytryny</td><td></td></tr> </table>	pierś z kurczaka filet	60 g	jajko	10 g	płatki kukurydziane	10 g	olej rzepakowy	10 g	słodka papryka, pieprz, sól		ziemniaki	120 g	koperek	1 g	sól		marchewka	50 g	jabłko	50 g	ananas	30 g	olej rzepakowy	5 g	sok z cytryny		<p>Mięso oplukać, osuszyć, pokroić na nieduże kawałki. Doprawić przyprawami. Płatki kukurydziane rozdrobnić, jajko roztrzepać. Kawałki kurczaka namoczone w jajku, obtoczone w płatkach kukurydzianych i skropione olejem upiec w temperaturze 180 stopni.</p> <p>Ziemniaki umyć, obrać i oplukać, zalać gorącą wodą i gotować do miękkości. Odcedzić. Koperek umyć i drobno posiekać, posypać ugotowane ziemniaki.</p> <p>Marchew i jabłko, umyć, osuszyć. Marchew i owoce obrać. Marchew, jabłko zetrzeć na tarce jarzynowej, ananas pokroić na małe części (jeśli jest z puszki - odsączyć). Wszystkie składniki wymieszać dokładnie z olejem i sokiem z cytryny.</p> <p>Dodatek soli w potrawach należy ograniczyć do niezbędnego minimum.</p>
pierś z kurczaka filet	60 g																										
jajko	10 g																										
płatki kukurydziane	10 g																										
olej rzepakowy	10 g																										
słodka papryka, pieprz, sól																											
ziemniaki	120 g																										
koperek	1 g																										
sól																											
marchewka	50 g																										
jabłko	50 g																										
ananas	30 g																										
olej rzepakowy	5 g																										
sok z cytryny																											

<b>Napój</b>	
woda	200 ml