

Velikosti porcí pro strávničky

Velikost porcí je určena recepturami pro školní stravování.

Množství jídla na jednu porci dle věkové kategorie:

Přírodní (vepřový, hovězí, kuřecí, králičí) plátek

- 7-10 let syrová porce masa 70 g
- 11-14 let syrová porce masa 80 g
- nad 15 let, dospělí syrová porce masa 90 g

Rybí filé přírodní, treska plněná

- 7-10 let syrová porce masa 100 g, 110g
- 11-14 let syrová porce masa 120 g, 110 g
- nad 15 let, dospělí syrová porce masa 120 g -150 g, 110 g

Mleté maso (sekaná, čevabčiči, karbanátek)

- 7-10 let syrová porce 60 g
- 11-14 let syrová porce 70 g
- nad 15 let, dospělí syrová porce 80 g

Smažený řízek, guláš – mají stejnou gramáž

- 7-10 let syrová porce 70 g
- 11-14 let syrová porce 80 g
- nad 15 let, dospělí syrová porce 90 g

Knedlíky houskové, bramborové, vařené brambory a vařené těstoviny - mají stejnou gramáž

- 7-10 let hotová porce 112 g - 140 g
- 11-14 let hotová porce 128 g - 160 g
- Nad 15 let, dospělí hotová porce 160 g - 200 g

Rýže dušená, pečené kuře - mají stejnou gramáž

- 7-10 let hotová porce 125 g
- 11-14 let hotová porce 132 g
- nad 15 let, dospělí hotová porce 160 g

Vejce a párek (50g):

7-10 let 1ks

11-14 let 1,5 ks

nad 15let a dospělí 2 ks

Čočka na kyselo, hrachová kaše, fazolový guláš, mexické fazole – mají stejnou gramáž

- 7-10 let hotová porce 210 g
- 11-14 let hotová porce 240 g
- nad15 let, dospělí hotová porce 300 g

Plněné knedlíky (kynuté, bramborové), zapečené těstoviny, francouzské bram. – mají stejnou gramáž

- 7-10 let hotová porce 245 g
- 11-14 let hotová porce 280 g
- nad15 let, dospělí hotová porce 350 g

Ostatní	objem
Hotová omáčka	150 ml
Šťáva	120 ml
Polévka	300 ml
Nápoje teplé a studené (mléko)	1,5 dl až 2 dl

Průměrné ztráty hmotnost potravin tepelnou úpravou:

Hovězí maso vařené 41%

Hovězí maso dušené 40%

Vepřové maso pečené 40%

Vepřové maso dušené 38%

Při porcování masa se provádí průběžná kontrola po 10 porcích. Povolena váhová odchylka je +-6%

Pokud některý strážník nechce pnou porci, může paní kuchařka jinému strážníkovi přidat.

Každá kuchařka rozhoduje o množství přídavků.

K propočtu dávek hotových porcí jídel byly použity platné receptury pokrmů pro školní stravování