

### Školský úřad - školní stravování - Přerov

Průměrná váha 1 porce vybraných druhů jídel připravovaných ve školních jídelnách pro děti MŠ, ZŠ (I.+II.), žáky středních škol a dospělé strážníky

druh jídla		váha 1 porce			
		MŠ	I.	II.	SŠ+dospělí
chléb (př. nebo sv.)		50 g			
pomazánky		25-30 g			
nápoj (př. nebo sv.)		2 dl			
nápoj (oběd)		1,5 dl	1,5 dl	2,0 dl	2,5 dl
polévka		1,5 dl	1,8 dl	2,1 dl	2,5 dl
maso hovězí	pečené, dušené	30 g	36 g	42 g	48 g
	vařené	29 g	35 g	41 g	46 g
	plněné (závitky, rolády)	43 g	51 g	59 g	70 g
maso vepřové	pečené, dušené	31 g	37 g	44 g	50 g
	smažené	60 g	72 g	84 g	96 g
	plněné	45 g	54 g	63 g	72 g
maso mleté	sekaná	50 g	60 g	70 g	80 g
	karbenátky smažené	70 g	84 g	98 g	112 g
	karbenátky pečené	50 g	60 g	70 g	80 g
	čevabčiči	50 g	60 g	70 g	80 g
kuře	pečené	80 g	96 g	112 g	128 g
	pečené s nádivkou	125 g	150 g	175 g	200 g
rybí filé	smažené	60 g	72 g	84 g	96 g
	pečené	49 g	59 g	69 g	78 g
rizoto z vepřového masa		140-180 g	170-190 g	190-210 g	225-280 g
zapečené těstoviny s masem		150-170 g	180-200 g	210-230 g	240-280 g
zapečené brambory s masem		175-190 g	210-290 g	245-320 g	280-350 g
přílohy	brambory	125-170 g	150-200 g	175-300 g	200-330 g
	bramborová kaše	125-190 g	150-240 g	175-330 g	200-350 g
	dušená rýže	80-112 g	96-145 g	112-165 g	128-185 g
	těstoviny	100-115 g	120-140 g	140-160 g	160-180 g
	houskové knedlíky kynuté (2 plátky)	80-115 g	96-130 g (3 plátky)	112-160 g (4 plátky)	130-200 g (5 plátků)

druh jídla		váha 1 porce			
		MŠ	I.	II.	SŠ+dospělí
čočka na kyselo		125 g	160 g	180 g	200 g
hrachová kaše		120-150 g	160-180 g	180-210 g	200-240 g
omáčky		75-80 g	90-100 g	105-115 g	120-130 g
zelenina	tepelně upravená	60-90 g	70-100 g	80-110 g	90-140 g
	saláty	60-80 g	75-80 g	85-95 g	100-120 g
vejce vařené		1/2-1 ks	1 ks	1 1/2 ks	2 ks
žemlovka	s jablky	160 g	180-190 g	220-225 g	245-270 g
	s tvarohem	160 g	180-220 g	220-255 g	255-330 g
dukátové	buchtičky	85-95 g	102-130 g	120-155 g	136-185 g
	krém	100-110 g	120-130 g	140-160 g	160-200 g
koblihy - smažené vdolky		125-160 g	150-200 g	175-250 g	200-300 g
ovocné knedlíky kynuté		175-190 g	210-250 g	245-290 g	280-370 g
ovocné bramborové knedlíky		175-220 g	210-260 g	245-320 g	280-380 g
bramborové šišky s mákem		175-200 g	200-250 g	225-270 g	280-320 g
rýžový nákyp s ovocem		175-190 g	210-240 g	245-290 g	280-340 g
nudlový nákyp s tvarohem		175-200 g	210-250 g	245-270 g	280-300 g
nudle s mákem		150-190 g	210-230 g	240-270 g	280-300 g
buchty domácí plněné		150-160 g	180-205 g	210-255 g	240-305 g
lívance se zavařeninou		150-170 g	180-220 g	210-280 g	240-330 g
palačinky se zavařeninou		140-170 g	170-215 g	200-235 g	225-260 g
ovoce	oběd	80-100 g	100 g	100 g	100-125 g
	př. nebo sv.	80-100 g			

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

Výživa a stravování dětí předškolního věku

Soubor receptur pro stravování žáků základních a středních škol - díl I.-III.

Receptury pokrmů pro školní stravování, část I.-III., vydané SRV