

Velikost porcí je určena recepturami pro školní stravování.

Koeficienty dle receptur pro školní stravování podle věku pro strážníky v jídelně při ZŠ Hejny jsou:

Kategorie	do 6 let	7 – 10 let	11 – 14 let	15 -18, dospělí
	0,5	0,7	0,8	0,9

Příklady váhy porcí v syrovém stavu:

Přírodní (vepřový, hovězí, kuřecí, králičí) plátek, krájené (guláš apod.)

MŠ - do 6 let	syrové maso 50 g
7-10 let	syrové maso 70 g
11-14 let,	syrové maso 80 g
15-18 let, dospělí	syrové maso 90 g

Mletá masa:

MŠ - do 6 let	syrové maso 40 g
7-10 let	syrové maso 60 g
11-14 let,	syrové maso 70 g
15-18 let, dospělí	syrové maso 80 g

Rybí filé přírodní

MŠ - do 6 let	syrové maso 65 g
7-10 let	syrové maso 90 g
11-14 let,	syrové maso 105 g
15-18 let, dospělí	syrové maso 125 g

Knedlíky houskové,

7-10 let	hotová porce 112 g
11-14 let	hotová porce 128 g
15-18 let, dospělí	hotová porce 144 g

bramborové knedlíky

hotová porce 140 g
hotová porce 160 g
hotová porce 180 g

Rýže

7-10 let	hotová porce 125 g
11-14 let	hotová porce 132 g
15-18 let, dospělí	hotová porce 170 g
atd.	

Průměrné ztráty hmotnosti 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 hmotnosti po 10 porcích. Povolená váhová odchylka je +-6%.

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

Každá kuchařka rozhoduje o množství přídavků.