

Velikosti porcí podle norem pro ŠJ

Koeficienty dle receptur pro školní stravování podle věku pro strávnicky jsou:

Kategorie	do 6ti let	7 - 10 let	11 - 14 let	dospělí
	0,6	0,7	0,8	1

Hotová porce přílohy

	do 6ti let	7-10 let	11-14 let	dospělí
rýže	80 g	100 g	130 g	163 g
těstoviny	100 g	130 g	160 g	200 g
houskové knedlíky	80 g (2ks)	120 g (3ks)	160 g (4ks)	200 g (5ks)
brambory	125 g	150 g	180 g	250 g
bramborová kaše	125 g	150 g	180 g	250 g
bramborové knedlíky	80 g (2ks)	110 g (3ks)	150 g (4ks)	220 g (6ks)

Masa

masa syrová	60 g	70 g	80 g	100 g
ryba syrová	50 g	100 g	100 g	150 g
kuře stehna	120 g	120 g	240 g	240 g

Ostatní

hotová omáčka	75 ml	90 ml	110 ml	150 ml
šťáva	50 ml	60 ml	80 ml	100 ml
polévka	150 ml	180 ml	220 ml	300 ml
nápoje teplé/studené	2 dl	2 dl	2 dl	2 dl
luštěniny	150 g	180 g	220 g	300 g
salát	30 g	40 g	50 g	60 g
pečivo	40 g	50 g	80 g	100 g
pomazánka	30 g			
vejce	1/2 ks	1 ks	1 ks	1 1/2 ks
sladké pokrmy	150 g	190 g	220 g	300 g
zeleninová příloha	60 g	80 g	100 g	120 g