# 4WOG.1200.2712.98.2024

# Załącznik „c” do OPZ

# **ZALECANE WIELKOŚCI PORCJI POTRAW I NAPOJÓW**

NALEŻNOŚĆ SZKOLNA 020

PIERWSZE ŚNIADANIE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Grupy potraw** | **J.m.** | **Wielkość porcji** |
| Zupy śniadaniowe: |  |  |
| - zupy mleczne | g | 400-450 |
| Podstawowe dania śniadaniowe |  | Wielkość porcji przy stosowaniu dań łączonych |
| - wędzonki i kiełbasy wydawane na zimno | g | 50-60 |
| - kiełbasy wydawane na gorąco | g | 100 |
| - wędliny podrobowe | g | 50 |
| - konserwy mięsne i mięsne produkty | g | 50 |
| blokowe |  |  |
| - mięsa wydawane na zimno | g | 50 |
| - wyroby podrobowe | g | 60-70 |
| - pasty śniadaniowe zawierające w swym |  |  |
| składzie produkty stanowiące źródło białka | g | 50-60 |
| zwierzęcego |  |  |
| - jaja (gotowane) | szt. | 1 |
| - jajecznice | g | 100-120 |
| - konserwy rybne | g | 70-75 |
| - sery twarde | g | 50-60 |
| - sery topione | g | 50 |
| - sery twarogowe, twarożki | g | 70-80 |
| - dżemy, marmolady, miód naturalny | g | 50 |
| - naleśniki, pierogi | g | 150-200 |
|  |  | Wielkość porcji |
| Dodatki śniadaniowe uzupełniające I: |  |  |
| - masło | g | 20 |
| - masło roślinne | g | 20 |
| Dodatki śniadaniowe uzupełniające II: |  |  |
| - z warzyw | g | 80-100 |
| - owoce | g | 100-150 |
| Pieczywo, w tym: |  |  |
| - chleb żytnio-pszenny | g | 75-100 |
| - bułki różne |  | 100 |
| Ciasto | g | 70-100 |
| Napoje | g | 400-450 |

**DRUGIE ŚNIADANIE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Grupy potraw** | **J.m.** | **Wielkość porcji** |
| Podstawowe dania śniadaniowe: |  |  |
| - wędzonki i kiełbasy | g | 50 |
| - wędliny podrobowe | g | 50 |
| - konserwy mięsne i mięsne produkty | g | 50 |
| blokowe |  |  |
| - past śniadaniowe zawierające w swym |  |  |
| składzie produkty stanowiące źródło białka | g | 50 |
| zwierzęcego |  |  |
| - jaja (gotowane) | szt. | 1 |
| - konserwy rybne | g | 70-75 |
| - sery twarogowe, twarogi, twarożki itp. | g | 60-80 |
| - sery twarde | g | 50 |
| - sery topione | g | 50 |
| - dżemy, marmolady, miód naturalny | g | 50 |
| - ciasto, pieczywo półcukiernicze | g | 100 |
| Dodatki śniadaniowe uzupełniające I: |  |  |
| - masło, masło roślinne | g | 15 |
| Dodatki śniadaniowe uzupełniające II: |  |  |
| - z warzyw | g | 60-80 |
| - owoce | g | 100 |
| Pieczywo: |  |  |
| - bułki różne | g | 100 |
| Napoje | g | 400 |
| Jogurt, kefir itp. | g | 250 |

**OBIAD**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Grupy potraw** | **J.m.** | **Wielkość porcji** | |
| Zupy obiadowe | g | 450-500 | |
|  |  | Składnik |  |
| Dania obiadowe główne |  | podstawowy | Sosy |
| Potrawy mięsne gotowane: |  |  |  |
| - mięsa gotowane wieprzowe (porcjowe) z sosami | g | 85-90 | 100 |
| - mięsa gotowane wołowe (porcjowe) z sosami | g | 70-75 | 100 |
| - mięsa gotowane mielone (pulpety) z sosami | g | 120-140 | 100 |
| - kiełbasy na gorąco | g | 100 |  |
| Potrawy mięsne smażone: |  |  |  |
| - mięsa wołowe i wieprzowe (porcjowe) saute' | g | 75-90 |  |
| - mięsa wieprzowe (porcjowe) panierowane | g | 100-110 |  |
| - mięsa mielone (kotlety) | g | 110-125 |  |
| - kiełbasy smażone | g | 90-100 |  |
| - wątróbka smażona | g | 115 |  |
| Potrawy mięsne duszone: |  |  |  |
| - gulasze | g | 220-250 |  |
| - mięsa wieprzowe (porcjowe) duszone z sosami | g | 75-80 | 100 |
| - mięsa wołowe (porcjowe) duszone z sosami | g | 70-80 | 100 |
| - mięsa mielone (klopsiki) z sosami | g | 90-95 | 100 |
| Potrawy z drobiu (kurczaki): |  |  |  |
| - pieczone | g | 150-170 |  |
| - duszone | g | 125-140 |  |
| Potrawy z ryb: |  |  |  |
| - ryby smażone saute' (filety) | g | 110-120 |  |
| - ryby smażone panierowane | g | 140-145 |  |
| - ryby po grecku | g | 115-120 | 100 |
| - klopsiki rybne z sosami | g | 100-105 | 100 |
| - kotlety rybne | g | 160-170 |  |
| - potrawy ze śledzi | g | 160-170 |  |
| Potrawy półmięsne: |  |  |  |
| - bigosy | g | 300-350 |  |
| - inne potrawy warzywno-mięsne (gulasze, gołąbki itp.) | g | 250-300 |  |
| - potrawy mączno-mięsne (pierogi, naleśniki, pyzy itp.) | g | 300-350 |  |
| Potrawy z jaj |  |  |  |
| - jaja z sosami | szt. | 2 | 100 |
| Inne potrawy bezmięsne: |  |  |  |
| - knedle, pyzy, naleśniki itp. | g | 300-350 |  |
| Dodatki obiadowe podstawowe: |  |  | |
| - ziemniaki | g | 250-275 | |
| - kasze, ryż, makarony, frytki | g | 200-220 | |
| Dodatki obiadowe uzupełniające: |  |  | |
| - surówki warzywne | g | 75-90 | |
| - dodatki z warzyw gotowanych | g | 70-80 | |
| - sałata | g | 45-50 | |
| - sałatki konserwowe | g | 60-70 | |
| Desery: |  |  | |
| - galaretki owocowe itp. | g | 150-200 | |
|  |  |  | |
| - budynie, kisiele | g | 200-250 | |
| - kompoty , napoje owocowe itp. | g | 350-400 | |
| - herbata itp. | g | 400 | |
| - ciasta | g | 100 | |
| - owoce świeże | g | 100-150 | |
| Pieczywo: |  |  | |
| - chleb żytnio-pszenny | g | 100 | |

**KOLACJA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Grupy potraw** | **J.m.** | **Wielkość porcji** |
| Dania kolacyjne gorące: |  |  |
| - bigos, gołąbki, potrawy z kapusty i mięsa itp. | g | 350-400 |
| - fasolka po bretońsku, fasolka w sosie | g | 300-350 |
| pomidorowym itp. |  |  |
| - gulasze mięsne, półmięsne z warzywami itp. | g | 250-300 |
| - dania typu „risotto" itp. | g | 350-400 |
| - kaszanka na gorąco | g | 250-300 |
| - wątróbka smażona | g | 150-200 |
| - naleśniki z mięsem, pierogi z mięsem, pyzy | g | 250-300 |
| z mięsem |  |  |
| - kiełbasy na gorąco |  | 120-140 |
| - potrawy z ryb (ryby po grecku, po | g | 200-225 |
| kaszubsku) |  |  |
| - jajecznice | g | 100-150 |
| - naleśniki z dżemem, knedle, pierogi z |  |  |
| serem, z owocami, kluski śląskie, racuchy, | g | 250-350 |
| placki ziemniaczane itp. |  |  |
|  |  | Proponowana wielkość porcji |
|  |  | przy stosowaniu dań łączonych |
| Dania kolacyjne zimne: |  |  |
| - wędzonki, kiełbasy i mięsne produkty | g | 50-60 |
| blokowe |  |  |
| - mięsa pieczone (zimne) |  | 50 |
| - wędliny podrobowe | g | 60-70 |
| - konserwy rybne | g | 70-75 |
| - ryby wędzone | g | 100-120 |
| - potrawy ze śledzi | g | 75-80 |
| - jaja (gotowane) | szt. | 1 |
| - sałatki z jaj | g | 80-100 |
| - sery twarde | g | 50-60 |
| - sery topione | g | 50 |
| - sery twarogowe, twarożki itp. | g | 80-100 |
| - sałatki jarzynowe | g | 120-150 |
| - dżemy, marmolady, miód itp. | g | 60-70 |
| Dodatki kolacyjne uzupełniające I: |  |  |
| - masło, masło roślinne | g | 15-20 |
| Dodatki kolacyjne uzupełniające II: |  |  |
| - z warzyw | g | 70-80 |
| - owoce | g | 100 |
| Pieczywo |  |  |
| - chleb żytnio-pszenny oraz inne asortymenty | g | 150-200 |
| chleba (razowy, sitkowy itp.) |  |  |
| Napoje | g | 400-450 |