

Hlavní jídla		Polévky		Sypání		Nápoje	
maso výsekové	0,1	kosti	0,05	eidam	0,01 - 0,02	mléko na kávu	1/8 až 0,15+0,10 voda
maso mleté	0,1	maso	0,03	mák	0,015 + 0,03 cukru	mléko na kakao	1/4
ryby - "živá hmotnost"	0,25	přední b.k.	0,03	skořice	0,002	voda na kávu	1/8 l
filé	0,12-0,15	slepice	0,05	ořechy	0,01 - 0,02	voda na čaj	1/4
kuře 1/4	0,10	telecí - ragú	0,03	kakao	0,003	zrnková káva	0,007
husa 1/8	0,10	ryby filé	0,05-0,1	perník	0,02	malkao	0,03
kachna 1/6	0,10	ryby vnitřnosti (hlava)	0,15	strouhanka	0,02	melta	0,007
holub 1/2	0,10	dršťky	0,05	tvaroh tvrdý	0,04	kakao	0,003 - 0,005
vnitřnosti	0,12	vnitřnosti	0,03	tvaroh měkký	0,05	čaj	0,001 (0,0005=1/2g!)
		drůbky	0,05	ovoce-náplň (knedlíky)	0,1	šípky	0,007
žampiony na smažení	0,15	uzenina do polévky	0,02 - 0,03	cukr na nudle	0,02	cukr	0,015
květák na smažení	0,15	droždí	0,01-0,015	cukr na nákyp (žemlovku)	0,005	sirup do čaje	0,01
žampiony pod maso	0,02 (0,03)	vejce (zlepšení)	1/5 - 1/10	Drožďové nočky		citrón	0,02
rajč. protlak pod maso, polévka	0,015	sýr (zlepšení)	0,01-0,02	droždí	0,02 - 0,03	Ostatní	
rajč. protlak omáčka	0,02	mléko, smetana	1/16	vejce	1/5	džem, med	0,03
okurky na znoj. pečení	0,03	zelenina - mrkev, celer, petržel	0,03	cibule	0,005	máslo-snídaně	0,01 - 0,015
okurky kys. - příloha	0,05	jen zelenina	0,05-0,08	olej	0,003	vánočka	0,1 sn 0,06 sv
slanina na protýkání	0,01	květáková	0,05-0,08	strouhanka	0,01	veka	0,08 sn 0,04 sv
uzenina na protýkání	0,01	kapustová	0,05-0,08	Jíška		rohlíky	snídaně 2ks(0,08)/svačina 1ks (0,04)
vejce -Štěpánská pečeně	1/6 (1/5)	pórková	0,03-0,05	hl. mouka	0,01	chléb	0,08 - 0,12
smetana (zlepšení)	0,05 (1/20)	bramborová	0,05	tuk	0,005-0,01	párek	2ks/ 0,08-0,10
maso na mrkvi	0,05 - 0,08	obiloviny, rýže	0,01	cibule	0,01	eidam	0,10 studená večeře, jinak 0,05
maso na celeru	0,05 - 0,08	těstoviny	0,01	Kapání		salám	0,10 studená večeře, jinak 0,05
maso na kapustě	0,05 - 0,08	luštěniny	0,03	hr. mouka	0,01-0,015	trojúhelníkový sýr	2 ks (0,05)
maso v kedlubnách	0,05 - 0,09	houby (čerstvé)	0,02 - 0,03	vejce, sůl	1/5	Tuk	
maso na rajčatech	0,05 - 0,08	houby (sušené)	0,002	Drobení pro 15-30 osob		na dušení masa a zel.	0,005
maso na hořčici	0,01	ovoce	0,10-0,15	1 vejce, 0,15 krupice		na pečení dle druhu	0,005-0,01
zelenina na svíčkovou	3x0,02	voda	1/4 - 1/3	Svítek	pro 7-10 osob	na smažení	0,05 (VSP)/0,03-0,02 propočet
zelenina samostatně	0,15	sůl na 1 litr	0,01	vejce	1	na maštění sladký pokrm	0,015
brambory na bram. guláš	0,15-0,20	tuk na osmažení zel	0,002 - 0,005	hr. mouka	0,02	na maštění k jídlu	0,005

Příkrmy		Žemlovka		Houskový knedlík		Kysel ovocný		Ostatní		
zelenina	0,15	housky	0,08 0,10	hr. mouka	0,08	ovoce	0,15+1/8 vody	rýže na nákyp	0,1	
kapusta, zelí	0,20-0,25	mleko	0,1	mléko	1/10	kompot	0,15	mléko na bramborovou kaši	0,1	
brambory	0,2-0,25/k jaru 0,3 - 0,5	cukr	0,015	vejce	1/2-1/5	cukr	0,005-0,01	džus pro dietu č. 6	0,25	
obiloviny, rýže	0,07	jablka, tvaroh (pokud dohromady tak tvaroh 0,05 a jablka 0,10)	0,15	housky	0,02	bramborová moučka	0,005	krupice na kaši	0,06 na 1/2 l	
těstoviny	0,07	vejce	0,01	sůl, kypřicí prášek		Saláty		rýže na kaši	0,06 na 1/2 l	
luštěniny	0,10-0,12	máslo - f., poltí - 0,01	0,005	Jemný knedlík		saláty	0,1 - 0,15	obiloviny hlavní pokrm	0,10 - 0,12	
Mouka		strouhanka - f.	0,02	houska	0,08	hlávkový salát	0,05	těstoviny hl. pokrm	0,10 - 0,12	
na omáčku	0,02	cukr na sypání	0,005-0,01	hr. mouka	0,03	kompoty	0,1	luštěniny hl. pokrm	0,10 - 0,12	
na zadělávanou zeleninu	0,015	Španělský ptáček		vejce - sníh	1/2	Zálivka		Palačinky 3 ks		
Obal na smažení		uzenina	0,01	mléko	1/10 - 1/8	ocet	0,01	mléko	0,15	
vejce	1/5	slanina	0,005	sůl, kypřicí prášek		citrón	0,02	pol.mouka	0,08	
hl. mouka	0,015-0,02	okurka	0,01	máslo - ubrousek 0,005		citrón na mrkvový salát	0,04	vejce	1/2 ks	
strouhanka	0,02(0,03)	vejce	1/6 (1/5)	Noky krupicové		cukr	0,005-0,02 (mrkvový)	cukr kr.	0,005	
olej	0,05 (0,03) - propočítává se jen 0,02l	Do mletého masa		mléko	1/4	Bramborový knedlík 3:1 (150 g)		sůl		
Zapékané maso s bešamelem		maso vepřové, hovězí	0,05 + 0,05	vejce	1/2	hr. mouka	0,025	olej	0,025 nemusí být	
máslo	0,01	houska	0,01	hr. mouka - 0,03, krupice - 0,06		krupice	0,025	tvaroh	0,1	
hl. mouka	0,01	mléko	0,02	Tvarohový knedlík		vejce	1/4	džem	0,03	
mléko	1/20	strouhanka	0,01	tvaroh	0,15-0,20	mouka na vál	0,02	cukr moučka	0,005	
vejce	1/4	vejce	1/5	hrubá mouka	0,07	Bramborové opečenky 5:1		Boloňské špagety		
eidam	0,01	Lečo		vejce	1/4	brambory	0,15 č.h	špagety	0,12 voda,sůl	
šunka, hrášek, mrkev	0,01	rajčata	0,10	Kynutý knedlík		hr. mouka	0,03 - 0,05	oliv. olej	0,01	
Povidlové taštičky		papriky	0,05	hr. mouka	0,08	vejce	1/5	ml.maso	0,10	
hr. mouka	0,1	cibule	0,02	houska	0,02	olej	0,02	olej, cibule	0,01	
vejce	1 ks	olej	0,01	mléko, voda	1/20	mouka na vál	0,02	loup.rajč.	0,10	
lžice vody	2	vejce	1	droždí	0,002	Bramborák = 10:1		bílé víno	0,10	
povidla	0,05	uzenina	0,06	vejce	1/5 - 1/10	Škubánky = 5:1		sůl, pepř, oregano, bazalka		
cukr	0,01	Kypření		olej	0,002	0,15 č.h. Brambory : Mouka		sýr	0,02	
bílek na spojení	0,015	kypř. prášek 1 ks=0,015 na 0,50 kg mouky				Doporučené koeficienty podle věku strávníků				
Kompot	0,1 (1/1 pro 6 os.)	droždí 0,01-0,02 na 0,50 mouky (lehké)				Kategorie	do 6 r.	7-10 r.	11 - 14 r.	15 a více r.
Pyré	0,15 ovoce nebo kompotu	droždí 0,03-0,05 na 0,50 kg mouky(tužší, tuhé)				koeficient	0,5	0,7	0,8	1,00