Příloha č. 2 – Průměrné ztráty a odpady vzniklé čištěním a krájením

Druh potraviny	Úprava potraviny	Ztráty v %
Ovoce, zelenina, bylinky		
Brambory vařené ve slupce	loupáním	20 %
Brambory rané a polorané	škrábáním	20 %
Brambory zimní	škrábáním	35 %
Banány	loupáním	40 %
Brokolice	čištěním	10 %
Bylinky	čištěním, odstraněním stopek	25 %
Celer	čištěním	20 %
Cibule	čištěním, loupáním	15 %
Citrón	vymačkáním na šťávu	60 %
Citrón	krájením na plátky	10 %
Cuketa	čištěním, vybíráním jadérek	20 %
Dýně	loupání, vybírání jadérek	35 %
Fazolové lusky	čištěním	20 %
Grapefruity	čištěním, krájením	40 %
Hlávkový salát	čištěním	10 %
Hlíva ústřičná	čištěním	10 %
Hroznové víno	odstraněním stonků	10 %
Hříbky čerstvé	čištěním	15 %
Chřest	čištěním	35 %
Jablka	loupáním a odstraněním jádřinců	35 %

Kapusta	odstranění vadných listů, čištěním	20 %
Kedlubny	loupáním, čištěním	25 %
Kiwi	loupáním	10 %
Kopr	čištěním, odstraněním stopek	25 %
Křen	čištěním	25 %
Květák	čištěním	15 %
Lilek	loupáním, čištěním	30 %
Mandarinky	loupáním	20 %
Meloun	loupáním, krájením	40 %
Mrkev	čištěním	20 %
Okurky salátové	loupáním	20 %
Okurky nakládané	krájením do salátů apod.	10 %
Paprikové lusky	čištěním	25 %
Pažitka	čištěním	25 %
Petržel	čištěním	20 %
Petrželová nať	čištěním	25 %
Pomeranče	loupáním, krájením	25 %
Pórek	čištěním	20 %
Rajská jablka	krájením, čištěním	10 %
Rebarbora	loupáním	20 %
Ředkvičky	čištěním	20 %
Špenát	čištěním	35 %
Švestky čerstvé	vypeckováním	25 %

Švestky čerstvé	čištěním	10 %
Zelí hlávkové	odstranění vadných listů, čištěním	20 %
Zelí kysané, sterilované	odstraněním šťávy	30 %
Žampióny	čištěním	15 %
Maso a masné výrobky		
Drůbež mražená vcelku	rozmrazením	10 %
Kuřecí prsa chlazená	odstraněním vody	3 %
Kuřecí prsa mražená	rozmrazením	10 %
Kuřecí stehna mražená	rozmrazením	10 %
Kuřecí stehna s kostí	vykostěním	30 %
Játra drůbeží	odblaněním	10 %
Játra drůbeží mražená	rozmrazením	10 %
Játra vepřová	odblaněním	5 %
Párky	loupáním	5 %
Salámy měkké	loupáním	5 %

Příloha č. 3 – Zvýšení hmotnosti některých potravin vařením

Druh potraviny	% zvýšení hmotnosti po uvaření	Hmotnost 1 000 g po uvaření
Cizrna	100 %	2 000 g
Čočka	150 %	2 500 g
Fazole	150 %	2 500 g
Hrách	120 %	2 200 g
Jáhly	200 %	3 000 g
Krupky trhané	200 %	3 000 g
Kroupy trhané	180 %	2 800 g
Ovesné vločky	50 %	1 500 g
Rýže loupaná	100 %	2 000 g
Rýže natural	100 %	2 000 g
Těstoviny	140 %	2 400 g

Příloha č. 4 – Ztráty hmotnosti masa při různých tepelných úpravách

Přehled ztrát složek masa při různých způsobech tepelného opracování (v % hm. Ve srovnání se syrovým masem)

Tepelná úprava	Ztráty /% hm/					
	hmotnost	voda	proteiny	tuk	B1	B2
vaření	40	52	9	24	76	38
dušení	17–39	42–52	7	13–21	52–62	20
smažení	20–39	43–48	5	30	34–43	24–30
grilování	28–44	43	4	36	30	19

Zdroj: Rádce školní jídelny 3, SZÚ, Praha, 2016.