



**SETTORE SCUOLA, CULTURA, SPORT, TEMPO LIBERO
UFFICIO SCUOLA**

CAPITOLATO SPECIALE DESCRITTIVO E PRESTAZIONALE

Procedura aperta per l'affidamento del servizio di

Ristorazione Scolastica del Comune di Gallarate

1 Settembre 2022 – 31 Luglio 2025

Allegato n. 7

**TABELLE RELATIVE ALLE VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI E SCARTI DI
LAVORAZIONE**

**TABELLA DI RIFERIMENTO PER LE VARIAZIONI DI PESO DEGLI ALIMENTI
PRIMA E DOPO LA COTTURA**

Peso cotto corrispondente a 100 g di alimento crudo, parte edibile

BOLLITURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)	%
Cereali e derivati	Pasta all'uovo secca	299	+199
	Pasta di semola corta	202	+102
	Pasta di semola lunga	244	+144
	Riso brillato	260	+160
	Riso parboiled	236	+136
	Tortellini freschi	192	+92
Legumi freschi	Fagiolini	95	-5
	Fave	80	-20
	Piselli	87	-13
Legumi secchi	Ceci	290	+190
	Fagioli	242	+142
	Lenticchie	247	+147
Verdure e ortaggi	Agretti	86	-14
	Asparagi	96	-4
	Bieta	86	-16
	Broccoletti a testa	96	-4
	Broccoletti di rapa	95	-5
	Carciofi	74	-26
	Cardi	60	-40
	Carote	87	-13
	Cavolfiore	93	-7
	Cavoli di Bruxelles	90	-10
	Cavolo broccolo verde ramoso	57	-43
	Cavolo cappuccio verde	99	-1
	Cavolo verza	100	0
	Cicoria di campo	100	0
	Cicoria da taglio coltivata	80	-20
	Cipolle	73	-27
	Cipolline	78	-22
	Finocchi	86	-14
	Patate con buccia	100	0
	Patate pelate	87	-13
	Porri	98	-2
	Rape	93	-7
	Spinaci	84	-16
	Topinambur	100	0
	Zucchine	90	-10

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI

Carni	Bovino adulto, carne magra	66	-34
	Pollo (petto)	90	-10
	Pollo (petto e coscio)	76	-24
	Tacchino (petto)	98	-2
	Tacchino (coscio)	70	-30
Pesci	Aguglia	86	-14
	Cefalo muggine	85	-15
	Cernia	86	-14
	Dentice	85	-15
	Merluzzo	86	-14
	Orata	86	-14
	Sgombro o maccarello	65	-35
	Sogliola	83	-17
	Spigola	86	-14
	Tonno (trance)	80	-20
Pesci surgelati	Cernia	86	-14
	Dentice	85	-15
	Merluzzo	83	-17
	Spigola	86	-14

FRITTURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)	%
Vegetali	Melanzane	80	-20
	Patate, a spicchi	64	-36
	Peperoni	60	-40
	Zucchine, fettine	76	-24
Carni	Bovino adulto / suino, fettina	74	-26
	Bovino adulto, fettina panata	88	-12
	Pollo (petto)	83	-17
	Tacchino (petto)	85	-15
Frattaglie	Cuore (bovino adulto)	65	-35
	Fegato (castrato, cavallo, suino, bovino adulto)	75	-25
	Milza di bovino	74	-26
	Rene di bovino	71	-29
Pesci e molluschi	Acciuga o alice	67	-33
	Aguglia	62	-38
	Anguilla	66	-34
	Lattarini	40	-60
	Polpo	36	-64
	Sarda	59	-41
	Sgombro o maccarello	78	-22
	Tonno (trance)	78	-22

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI

Varie	Funghi prataioli	53	-47
	Funghi coltivati pleurotes	85	-15
	Frittata con verdure (zucchine, carciofi, biette, cipolle)	75	-25
	Uovo al tegamino	90	-10

ARROSTIMENTO	ALIMENTO	PESO COTTO (g)	%
Carni	Bovino adulto, carne magra**	54	-46
	Bovino adulto, carne magra***	56	-44
	Bovino adulto, fettina*	73	-27
	Suino, fettina*	75	-25
	Pollo (petto)*	89	-11
	Pollo (petto)**	67	-33
	Pollo (petto)***	76	-24
	Tacchino (petto)*	89	-11
	Tacchino (petto)**	69	-31
	Tacchino (petto)***	72	-28
Frattaglie	Cuore (bovino)*	56	-44
	Fegato (castrato, cavallo, suino, bovino adulto)*	64	-36
	Milza (bovino)*	77	-23
	Rene (bovino)*	64	-36
Pesci	Aguglia*	63	-37
	Anguilla*	72	-28
	Cefalo muggine**	75	-25
	Cernia**	79	-21
	Dentice**	71	-29
	Merluzzo*	68	-32
	Sarda*	69	-31
	Sgombro o maccarello*	73	-27
	Sogliola**	70	-30
	Spigola**	75	-25
	Tonno (trance)**	74	-26
	Trota**	73	-27
Pesci surgelati	Cernia**	80	-20
	Dentice**	75	-25
	Merluzzo**	70	-30
	Sogliola**	69	-31
	Spigola**	76	-24
Varie	Melanzane*	40	-60
	Peperoni*	93	-7
	Peperoni**	96	-4

* Griglia

** Forno a gas

Fonte: Cra Nut (ex Inran)

*** Forno microonde

**TABELLA DI RIFERIMENTO PER LE VARIAZIONI PERCENTUALI DI PESO DEGLI ALIMENTI
DOPO SCONGELAMENTO E SCARTO DI LAVORAZIONE**

Peso corrispondente a 100 g di alimento crudo

DERRATA	% CALO PESO SCONGELAMENTO	% SCARTO LAVORAZIONE
VERDURA FRESCA		
Barbabietole		10
Bieta costa		10
Broccoli		20
Carote		10
Cavolfiori bianchi		10
Cavolo cappuccio verde		10
Cipolle		20
Erbette		20
Fagiolini		10
Finocchi		40
Insalata brasiliana / iceberg		20
Insalata cicoria bianca / pan di zucchero		10
Insalata indivia bianca		10
Insalata lattuga / canasta		20
Insalata ricia		20
Insalata radicchio di Chioggia		30
Insalata radicchio rosso / trevigiana		10
Insalata scarola		25
Melanzane viola		10
Odori freschi		20
Patate		15
Peperoni		15
Pomodori per insalata		10
Sedano		25
Verze		15
Verdure miste fresche		30
Zucchine		10
Zucca		30

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI

FRUTTA FRESCA		
Anguria		40
Melone		15
PESCE SURGELATO		
Platessa	30	
Merluzzo tranci	30	
Seppioline	20	
CARNI FRESCHE REFRIGERATE		
Petto di pollo		10
Cosce di pollo		5
Fesa di tacchino		5
Coniglio intero		10
Lonza di suino		10
Coscia di agnello		15
Fesa di bovino adulto / vitello		10
Sottofesa di bovino adulto / vitello (per hamburger o spezzatino)		10
Reale di bovino adulto / vitello (per hamburger o spezzatino)		15
Spalla di bovino adulto / vitello (per hamburger o spezzatino)		10
Scamone di bovino adulto / vitello (per brasato o bollito)		10
Scamone di bovino adulto (per scaloppe)		15
SALUMI E FORMAGGI		
Prosciutto cotto		10
Prosciutto crudo con osso		20
Bresaola		5
Formaggi stagionati		3
Parmigiano reggiano		3