



Универзитет у Новом Саду , Природно - математички
факултет Департман за географију, туризам и
хотелијерство



ПЛАНИРАЊЕ МЕНИА

ПРАКТИЧНА ИЗАРАДА

СТАНДАРДИЗОВАНИХ РЕЦЕПТУРА

Бр. 1.

Професор:

Проф. др Милијанко Ј. Портић

Да би намирнице и прехранбени
производи на тржишту,
имале уједначене квалите,
наопходно је дефинисати минималне
услове квалитета!



Дисциплина која се бави дефинисањем
квалитета произвола назива се:



Стандардизација



Стандардизација се може спроводити на
различитим нивоима ако су услови квалитета
дефинисани од званичних тела!



Актуелни стандарди квалитета код нас и у свету



Стандард, је јавно доступан документ,
утврђен консензусом и донет од признатог тела,
у коме се за општу и виšekратну употребу утврђују:

- ✓ 1) Правила,
- ✓ 2) Захтеви,
- ✓ 3) Карактеристике,
- ✓ 4) Упутства,
- ✓ 5) Препоруке или смернице за:

а) Активности или њихове резултате,
б) Ради постизања, оптималног нивоа уређености у
Гастрономији!



Актуелни стандарди квалитета код нас



Српски стандард,

је стандард који је донело Национално тело за Стандардизацију у Републици Србији.

(*Сл. Гласник РС 36/09*).

Српски стандард,

се доноси и објављује на српском језику и означава се ознаком **SRPS**, у складу са правилима Института.

Као основа за доношење српских стандарда користе се, по правилу, међународни стандарди и сродни документи, а могу се користити и европски или национални стандарди ако је међународни стандард неодговарајући.



ЗНАЧАЈ СТАНДАРДИЗАЦИЈЕ У ГАСТРОНОМИЈИ

Достизањем одређеног стадијума у развоју угоститељства и гастрономије, намеће се потреба за ближим одређивањем околности под којима настају разни производи и услуге.

Постепено и процедурално дефинисање производног процеса у угоститељству, односно – стандардизација, представља основу квалитета финалног производа.

Да би, Гастрономски Производи,
на тржишту имали
“Стандардни квалитет”,
неопходно је дефинисати
“Минималне услове квалитета”!

СТАНДАРДИЗАЦИЈА ПРОИЗВОДНИХ ОДЕЉЕЊА У УГОСТИТЕЉСТВУ

ЈЕСТЕ



- 1) Стандардизација хигијенско - техничких услова у процесу производње хране;
- 2) Стандардизација стручности запослених;
- 3) Станадрдизација рецептурааа;
- 4) Стандардизација средстава понуде хране.



СТАНДАРДИЗАЦИЈА РЕЦЕПТУРА



**“Стандардна Рецепттура” је
она рецепттура,
која се једина користи са свим параметрима
за припремање одређеног
“Гастрономског Производа”- Јела.**

Свот Анализа:



*Јаке стране почињу од:
Писања, Одржавања и Коришћења
“Стандардне рецептуре”,
која кориснику-госту гарантује:*

“Сталан и уједначен квалитет јела!”



СТАНДАРДИЗАЦИЈА РЕЦЕПТУРА

ШТА ЈЕ СТАНДАРДНИ РЕЦЕПТ ЈОШ ?

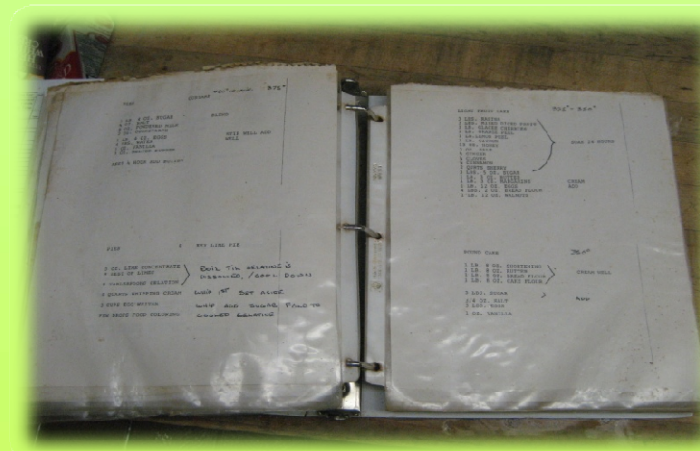


Стандардни рецепт је формула или образац за израду хране!



“Стандардни рецепт”, представља прву и основну заштиту квалитета “Гастро-Производа”.

Roast Chicken		
Special Instructions: Serve with Crabapple Garnish (see Crabapple Garnish standardized Recipe). serve on 10-in. plate.		Recipe Yield: 48 Portion Size: 1/4 chicken Portion Cost: See cost sheet
Ingredients	Amount	Method
Chicken Quarters (twelve 3-3 1/2-lb. chickens)	48 ea.	Step 1. Wash chicken; check for pinfeathers; tray on 24 in. x 20 in. baking pans.
Butter (melted)	1 lb. 4 oz.	Step 2. Clarify butter; brush liberally on chicken quarters; combine all seasonings; mix well; sprinkle all over chicken quarters.
Salt	1/4 C	
Pepper	2 T	
Paprika	3 T	
Poultry Seasoning	2 t	
Ginger	1 1/2 t	
Garlic Powder	1 T	Step 3. Roast at 325°F in oven for 2 1/2 hours, to an internal temperature of at least 165°F.



ИЗРАДА СТАНДАРДИЗОВАНИХ РЕЦЕПТУРА

ШТА ПОСТИЖЕМО УВОЂЕЊЕМ
СТАНДАРДИЗОВАНЕ РЕЦЕПТУРЕ ?



Примена стандардних рецептура,
Гарантује се:
Сталан-стандардни и уједначен
“Квалитет”
Гастрономског Производа-Јела!



ИЗРАДА СТАНДАРДИЗОВАНИХ РЕЦЕПТУРА



У угоститељској пракси постоје два начина писања стандардизованих рецепата:

- 1) **АП метод** – “Метод по набавци” (*engl.*- "*as purchased*" - *AP*) и
- 2) **ЕП метод** – “Јестива порција” (*engl.*- "*edible portion*" - *EP*).



ИЗРАДА СТАНДАРДИЗОВАНИХ РЕЦЕПТУРА - "АП МЕТОД"

МЕТОД ПО НАБАВЦИ

Користи све количине намирница у форми у којој су набављене.

ПРИМЕР

Ако се рецептуром изрази потреба за 2,5 kg котлета, то подразумева 2,5 kg необрађеног котлета са костима.

Као трошак рецепта водиће се количина од 2,5 kg котлета.



ИЗРАДА СТАНДАРДИЗОВАНИХ РЕЦЕПТУРА - "ЕП МЕТОД"

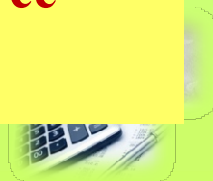
ЈЕСТИВА ПОРЦИЈА

Подразумева да су све намирнице пописане на основу јестиве порције сваког састојка:

ПРИМЕР

*Ако у рецепту пише **2kg** или **20 комада** обрађених ком. котлета, то подразумева да је он већ техн/обрађен, и да ми, у том случају, имамо **2.kg** котлета које треба, само топлотно/обрадити.*

Као вредност за израчунавање трошка овог рецепта узима се вредност почетне количине меса – 2.kg котлета.



ПРАВИЛНО НАПИСАН СТАНДАРДНИ РЕЦЕПТ ТРЕБА ДА САДРЖИ СЛЕДЕЋЕ СТАВКЕ:


- ✓ назив рецепта;
- ✓ број особа;
- ✓ време припреме;
- ✓ време трајања топлотне обраде;
- ✓ температуру топлотне обраде;
- ✓ назив намирнице;
- ✓ јединица мере;
- ✓ бруто стање;
- ✓ проценат отпада приликом механичке обраде;
- ✓ нето стање;



ПРАВИЛНО НАПИСАН СТАНДАРДНИ РЕЦЕПТ ТРЕБА ДА САДРЖИ СЛЕДЕЋЕ СТАВКЕ:

- ✓ ознаку да ли је за а ла карт или пансион;
- ✓ нето количина топлотно обрађених намирница;
- ✓ количина енергије коју ослобађа јело КЈ;
- ✓ опис по фазама припреме;
- ✓ величина инвентара за сервирање;
- ✓ декорација;
- ✓ посебне напомене



Гастрономски производ; "ПЕЧЕНА ПРАСЕЋА ПЛЕЋКА СА ПОВРЋЕМ"							II-ПМ 2						
Група јела: Печење					Број порција: 1;								
Време припреме: 130 мин.		Време т/ обраде: 120.мин.			Захтевност припреме: * *								
Ред бр.	Назив потребне намирнице	Јед. мере улазних намирница	Улазна количина намирница	Отпад (%)	Количина нето (g)	Губитак приликом то (%)	<p align="center"><i>Слика бр. 1. Сервираног Гастро-производа; Печена прасећа плећка</i></p>  <p align="center">НАПОМЕНЕ:</p> <ol style="list-style-type: none"> Припремати за најмање 4 особе. Сечење-сервирање пред гостом-да лили не; Инвентар-припремити 4 декорисана топла (65t/°C);плитка тањира 30. Сервирање на температури 65C. <p>Алерген инфо: <i>Глутен, лактоза;</i></p>						
1.	Прасећа плећка	g	450	19	375	50							
2.	Шаргарепа - беби	g	175	15	150								
3.	Кромпир	g	325	30	250								
4.	Першуново лишће	g	20	10	18								
5.	Кориандер	g	5	/	5								
6.	Босиљак	g	5	/	5								
7.	Путер	g	40	/	40								
8.	Прасећег фонда	ml	100	/	100								
9.	Мед	g	40	/	40								
10.	Маслиново уље	ml	50	/	50								
11.	Зачини	g	10	/	10								
Нето за једну особу-порцију нако топлотне обраде:					250								
ТЕХ/ПРИПРЕМА			ТОПЛОТНА ОБРАДА				ТЕМПЕРАТУРА Т/О- t/°C						
1.Кромпир машиницом исећи на танке траке и обликовати их у руже; 2. Од младог прасета одвојити плећку, одстранити вишак масноће; 3.Зачинско биље очистити, скувати и направити пире и пропасирати кроз фину цедиљку; 4.Шаргарепа очистити тако да остане зелениш при врху и скувати.			1. У загрејан свињски фонд додати путер и пире од зачинског биља и направити сос уз печење. 2.Зачинити плећку сољу и бибером и прелити загрејаним маслиновим уљем; 3.Пећи у загрејаној пећници 10 минута па окренути преостало време да се испече и друга страна. 4. Прасећа плећка ће бити печена после 20 минута и када добије златно-жуту боју;				1.Загрејати пећницу на 200°С са влажношћу ваздуха 70 - 80%. 2. Фритезу за кромпир загрејати на 175 °С. 3.Температура јела 65t/°C; Начина чувања до сервирања; 1.У бен-мари; 2h после т/о од 60 до 75t/°C; 2.У фрижидеру;од 0 до + 4t/°C; 3.Замрзавање; -18t/°C; 4.Рок употребе;према упутству; 5.Погрејавање 1 h после т/о;						
НУТРИТИВНИ САСТАВ ПО ПОРЦИЈИ													
kcal/kJ	МАСТИ		УГЉЕНИ ХИДРАТИ (g)	ПРОТЕИНИ (g)	МИНЕРАЛИ				ВИТАМИНИ				
	Укупно (g)	Холестерол (mg)			Са (mg)	Fe (mg)	К (mg)	Na (mg)	А (µg)	В ₁ (mg)	В ₂ (mg)	В ₃ (mg)	С (mg)

УВОЂЕЊЕ СТАНДАРДИЗОВАНИХ РЕЦЕПТУРА У ГАСТРОНОМИЈИ

КОРАК 1

Планирано јело припремити према тачном рецепту!



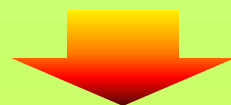
КОРАК 2

Поновити припрему јела са измењеним ставкама да постане аутентично!



КОРАК 3

Проследити тиму кувара да сваки од њих припреми јело по својим критеријумима!



УВОЂЕЊЕ СТАНДАРДИЗОВАНИХ РЕЦЕПТУРА У ГАСТРОНОМИЈИ



КОРАК 4

Тимски пробати сва припремљена јела, оценити им основне сензорне карактеристике и одабрати најбољи начин!

КОРАК 5

Јело пласирати у ресторану као посебну препоруку шефа кухиње!



ПРЕПОРУКА

Ради економичности добро је:

- 5.а) Јело уводити као презентационо,
- 5.б) Минималне порције презентовати гостима уз посебно представљање јела од стране Шефа кухиње!



УВОЂЕЊЕ СТАНДАРДИЗОВАНИХ РЕЦЕПТУРА У ПОСЛОВАЊЕ

КОРАК 6

Неко време продавати јело уз вербално представљање или дегустације без уписа у средство понуде да би се утврдило мишљење гостију!

КОРАК 7

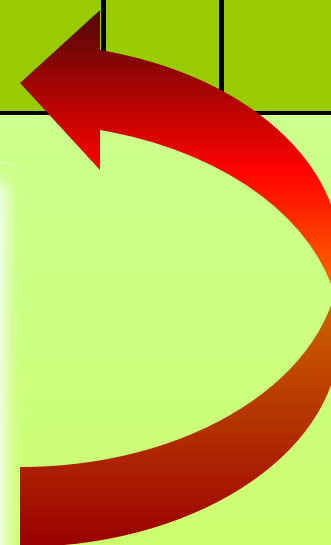
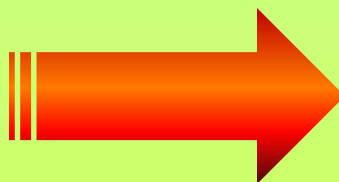
Ново јело увести у Јеловник или “МЕНИ” тек када постигне проценат продаје минимум 10 – 15% и више!!!



НУТРИТИВНИ ИСКАЗ У СТАНДАРДИЗОВАНИМ РЕЦЕПТУРАМА И СРЕДСТВИМА ПОНУДЕ

НУТРИТИВНИ САСТАВ ПО ПОРЦИЈИ

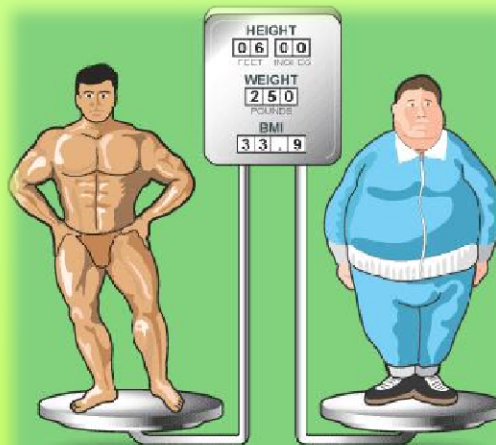
Kcal/kJ	МАСТИ		УГЉЕНИ ХИДРАТИ (g)	ПРОТЕИНИ (g)	МИНЕРАЛИ				ВИТАМИНИ				
	Укупно (g)	Холестеро л (mg)			Ca (mg)	Fe (mg)	K (mg)	Na (mg)	A (µg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	B ₃ (mg)	C (mg)



Према препорукама **ВНО индивидуалне енергетске потребе човека представљају ону количину енергетског уноса који је уравнотежен са:**



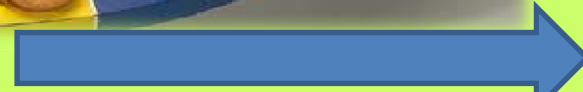
- ✓ 1) Расходом енергије у односу на физичку активност!
- ✓ 2) Обезбеђује оптималну телесну масу!
- ✓ 3) Усаглашен је са дуготрајним добрим здрављем!!!



НУТРИТИВНЕ ПОТРЕБЕ ЗАВИСЕ ОД:

- ✓ Пола
- ✓ Узраста
- ✓ Генетске предиспозиције
- ✓ Физиолошког стања организма
- ✓ Стања исхрањености
- ✓ Физичке активности
- ✓ Начина живота
- ✓ Општег здравственог стања, и,
- ✓ Других специфичности и потреба (*економске могућности, жеље, навике, локални и верски обичаји*)

ПРАКТИЧНА ПРИМЕНА ПИРАМИДЕ ИСХРАНЕ ПРИ ПЛАНИРАЊУ ПРАВИЛНО ИЗБАЛАНСИРАНОГ МЕНИА:



КОРАК 1

ПРИМЕР 100.Г. ЈАБУКА ОД 1. ДО 6.КОРАКА!

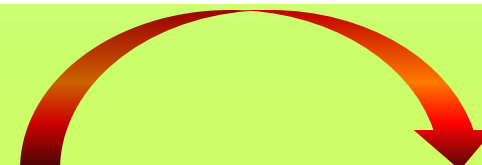
Изрaчунати учешће или јестиви део потребних намирница у менију користећи табелу просечног отпада и губитка намирница:

NAMIRNICE		Nejestivi deo, % od ukupne mase	Gubitak kod toplotne obrade, %
GRUPA	VRSTA		
VOĆE	Jabuka	12	/

Primer recepture za 1 osobu sa prosečnim otpadom

Naziv jela	Namirnice	Normativna vrednost (g)	Prosečan otpad (%)	Učešće u MENU-u (g)
	Jabuke kisele	112	12	100

УНЕТИ У СТАНДАРДИЗОВАНУ РЕЦЕПТУРУ



ДА СЕ ПОДСЕТИМО !!!

$$1 \text{ kcal} = 4.186 \text{ kJ}$$

Енергетска вредност се изражава у
kJ.

Али је препознатљива када се
изрази и, у
Kcal.



ДА СЕ ПОДСЕТИМО !!!

ENERGETSKI NUTRIJENTI PRIKAZANI U kcal и kJ

Energetski nutrijenti prikazani u kcal/g i kJ/g

ENERGETSKI NUTRIJENTI	kcal / g	kJ / g
Proteini	4	17
Masti	9	37
Ugljeni hidrati	4	17
Akohol	7	29

$$1 \text{ kcal} = 4,186 \text{ kJ}$$

ДА СЕ ПОДСЕТИМО !!!

PROCENA ENERGIJE NA DAN PREMA STAROSTI, POLU I FIZIČKOJ AKTIVNOSTI

Procena količina energije u *kcal*^a zaokružena na najbližih

2000 kcal ili **8372 kJ.**

Potrebe energije za pojedince mogu biti veće ili manje od ovih prosečno procenjenih vrednosti

Starost (godina)	Pol/nivo aktivnosti ^b					
	Muškarci			Žene		
	<i>Sedeći</i> Kcal/kJ	<i>Umereno</i> <i>aktivan</i> Kcal/kJ	<i>Aktivan</i> Kcal/kJ	<i>Sedeća</i> Kcal/kJ	<i>Umereno</i> <i>aktivna</i> Kcal/kJ	<i>Aktivna</i> Kcal/kJ
18	2400/10046	2800/11721	3200/13395	1800/7535	2000/8372	2400/10046
19-20	2400/10046	2800/11721	3000/12558	2000/8372	2200/9209	2400/10046
21-25	2400/10046	2800/11721	3000/12558	2000/8372	2200/9209	2400/10046
26-30	2400/10046	2600/10884	3000/12558	1800/7535	2000/8372	2400/10046
31-35	2400/10046	2600/10884	3000/12558	1800/7535	2000/8372	2200/9209
36-40	2400/10046	2600/10884	2800/11721	1800/7535	2000/8372	2200/9209
41-45	2200/9209	2600/10884	2800/11721	1800/7535	2000/8372	2200/9209

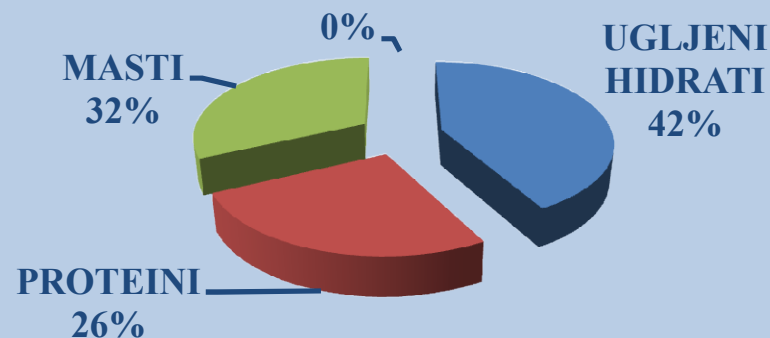
(Popov – Raljić J, 2015)

PREPORUČENE KOLIČINE ENERGETSKIH MATERIJA

Preporučeni udeli makronutrijenata u hrani prema starosti ljudi

<i>Starost</i>	<i>Ugljeni hidrati</i>	<i>Proteini</i>	<i>Masti</i>
Mala deca (1 – 3 godine)	45-65%	5-20%	30-40%
Starija deca (4 – 18 godina)	45-65%	10-30%	25-35%
Odrasli (19 godina i stariji)	45-65%	10-35%	20-35%

PROSEČAN UNOS ENERGETSKIH MATERIJA KOD ZDRAVIH OSOBA



(Popov – Raljić J, 2015)

За израчунавање хранљиве вредности
 намирнице (*енергетске-биолошке-нутритивне*)
 користомо табеле о биохемијском саставу
 намирница.

Broj namirnice	Opis namirnice	Mera jestivog dela (g)	Voda (%)	Energija		Proteini (g)	Ukupne masnoće (g)	Masne kiseline			Holesterol (mg)	Ugljeni hidrati (g)	Uk. hr.vlakna (g)	Kalcijum (mg)	Gvožđe (mg)	Kalijum (mg)	Natrijum (mg)	Vitamin A		Tiamin	Riboflavin	Niacin	Askrobinska kiselina	
				kcal	kJ			Zasićene (g)	Mononezasićene (g)	Polinezasićene (g)								IU	RE					B ₁



У табелама су изнети подаци о количинама хранљивих материја у 100 g јестивих намирница.

Broj namirnice	Opis namirnice	Mera jestivog dela (g)	Voda (g)	Energija		Proteini (g)	Ukupne masnoće (g)	Masne kiseline			Holesterol (mg)	Ugljeni hidrati (g)	Uk. hr. vlakna (g)	Kalcijum (mg)	Gvožđe (mg)	Kalijum (mg)	Natrijum (mg)	Vitamin A		B ₁ Tiamin	B ₂ Riboflavin	B ₃ Niacin	C Askrobinska kiselina
				kcal	kJ			Zasićene (g)	Mononezasićene (g)	Polinezasićene (g)								IU	RE				
1	Obično pivo	100	9	41	172	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	3,66	0,20	5,07	0,03	25,07	5,07	0,00	0,00	0,01	0,03	0,45	0,00	
2	Svetlo pivo	100	5	28	117	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	1,41	0,00	5,08	0,03	18,08	3,11	0,00	0,00	0,01	0,03	0,40	0,00	



ДА СЕ ПОДСЕТИМО !!!

КОРАК 2 - ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ

ИЗРАЧУНАВАЊЕ ПРОТЕИНА

**Primer izračunavanja proteina u ražanom hlebu
prema tabeli iz priloga:**

Učešće u meni - u: **30 g**

Sadržaj proteina na 100g prema tabeli u prilogu : **8,33 g**

Sadržaj proteina prema meni-u:

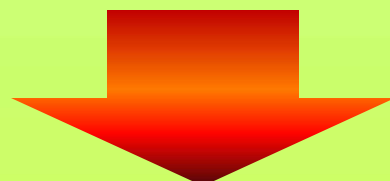
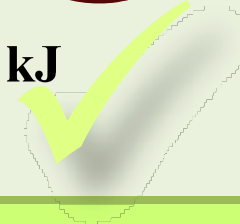
$$(30 \times 8,33) : 100 = 2,5 \text{ g}$$

Energetska vrednost proteina ražanog hleba u meni - u:

$$2,5 \times 4 = 10 \text{ kcal}$$

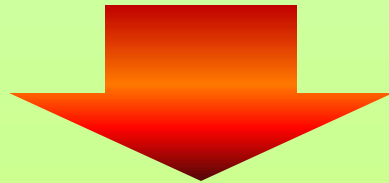
$$2,5 \times 17 = 42 \text{ kJ}$$

$$\text{PROVERA: } 10 \times 4,186 = 41,86 \text{ kJ}$$

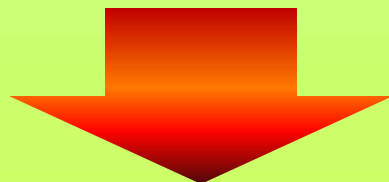


ДА СЕ ПОДСЕТИМО !!!

ПРЕМА ИСТОЈ ПРОПОРЦИЈИ ИЗРАЧУНАТИ ЗА СВАКУ НАМИРНИЦУ У
САСТАВУ СТАНДАРДИЗОВАНЕ РЕЦЕПТУРЕ КОЛИЧИНУ
ПРОТЕИНА,
МАСТИ И
УГЉЕНИХ ХИДРАТА



ПРЕМА ИСТОЈ ПРОПОРЦИЈИ ИЗРАЧУНАТИ ЗА СВАКУ НАМИРНИЦУ У
САСТАВУ СТАНДАРДИЗОВАНЕ РЕЦЕПТУРЕ КОЛИЧИНУ
МИНЕРАЛНИХ МАТЕРИЈА И ВИТАМИНА

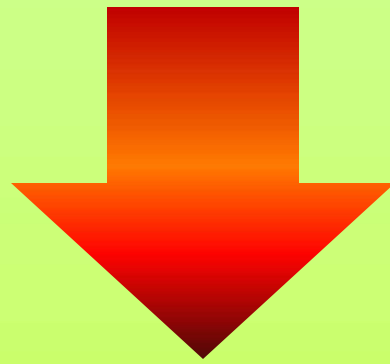


ДА СЕ ПОДСЕТИМО !!!

КОРАК 3 – БИОЛОШКА ВРЕДНОСТ

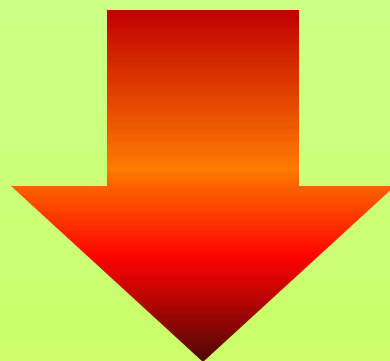
**ПРЕМА ТАБЛИЧНИМ ВРЕДНОСТИМА И
ПОМЕНУТОЈ ПРОПОРЦИЈИ ИЗРАЧУНАТИ ЗА СВАКУ
НАМИРНИЦУ У САСТАВУ СТАНДАРДИЗОВАНЕ
РЕЦЕПТУРЕ КОЛИЧИНУ**

МИНЕРАЛНИХ МАТЕРИЈА И ВИТАМИНА



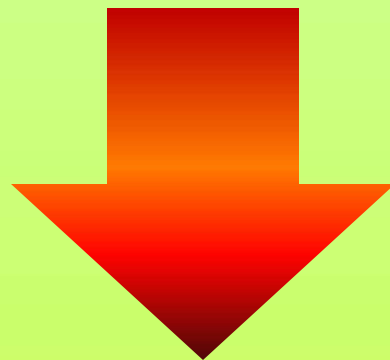
КОРАК 4 - НУТРИТИВНА ВРЕДНОСТ ЈЕЛА У СТАНДАРДИЗОВАНОЈ РЕЦЕПТУРИ

СВЕ ДОБИЈЕНЕ ПОДАТКЕ УНЕТИ КАО
НУТРИТИВНИ ИСКАЗ
СТАНДАРДИЗОВАНЕ РЕЦЕПТУРЕ



КОРАК 5 – НУТРИТИВНА ВРЕДНОСТ МЕНИЈА

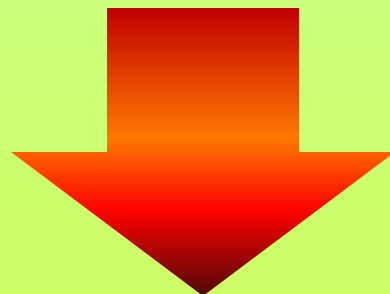
СВЕ ДОБИЈЕНЕ ПОДАТКЕ УНЕТИ У ЗБИРНУ
ТАБЕЛУ МЕНИЈА И ИЗРАЧУНАТИ УКУПНУ
НУТРИТИВНУ ВРЕДНОСТ МЕНИЈА



KORAK 5 - NUTRITIVNA VREDNOST MENIJA

Nutritivna tabela MENI-a

JELA KOJA ULAZE U SASTAV MENIJA	Mera jestivog dela	Voda (%)	Energija		Proteini (g)	Ukupne masnoće (g)	Masne kiseline			Holesterol (mg)	Ugljeni hidrati (g)	Uk. hr. vlakna (g)	Kalcijum (mg)	Gvožđe (mg)	Kalijum (mg)	Natrijum (mg)	Vitamin A		B ₁	B ₂	B ₃	C
			kcal	kJ			Zasićene (g)	Mononezasićene (g)	Polinezasićene (g)								IU	RE	Tiamin	Riboflavin	Niacin	Askrobinska kiselina
	257	191	546	2286	28,85	18,75	7,85	17,87	1,10	486,39	65,42	0,32	89,25	7,57	467,05	8070,40	12579	3775	0,16	1,55	5,83	18,79
	377,5	253	762	3189	68,60	35,43	9,60	11,13	5,20	191,88	42,88	7,90	134,99	5,80	1383,23	9821,90	184,56	18,33	2,41	0,76	14,64	5,74
	122	91	76	319	1,53	Tr	Tr	Tr	Tr	0,00	17,68	1,64	32,06	0,94	362,84	1255,91	6,91	1,24	0,12	0,06	0,38	14,44
	301,5	229	351	1470	18	0,17	0,38	0,06	0,08	0,00	70,15	15,67	463,55	9,45	1772,54	36,44	209,64	22,84	0,90	0,07	0,94	30,76
	30	9	113	477	3	4,25	0,83	1,25	0,83	0,00	16,25	6,25	23,75	2,92	54,99	217,50	1,24	0,00	0,11	0,10	1,13	Tr
UKUPNO PO MENI-U	1068	773	1848	7741	119,9	58,60	18,66	30,30	7,21	698,27	267,83	31,78	743,60	26,68	4040,65	19402,15	12981,35	3728,41	2,89	2,54	22,92	69,73



КОРАК 6 –

БАЛАНСИРАЊЕ МЕНИЈА ПРЕМА ДНЕВНИМ ЕНЕРГЕТСКИМ ПОТРЕБАМА

ПРЕГЛЕД ЕНЕРГЕТСКЕ ВРЕДНОСТИ МЕНИЈА

ПРЕГЛЕД ЕНЕРГЕТСКЕ ВРЕДНОСТИ МЕНИЈА

Prosečna vrednost energetskih hranljivih materija u dnevnom obroku za zdrave odrasle osobe	ENERGETSKE MATERIJE					
	PROTEINI		MASTI		UGLJENI HIDRATI	
	%	g	%	g	%	g
Pregled prosečne norme za 1 dan	20	100	30	67	55	275
Prosečne norme za glavni obrok, 40% vrednosti od dnevnih obroka	8	40	10	22,33	22	110
Učestvuje u MENI – u						

ЗАДАТАК 1

**ИЗАРДИТИ СТАНДАРДИЗОВАНУ РЕЦЕПТУРУ ЗА
ЈЕЛО ПО ИЗБОРУ**



ЗАДАТАК 2

ИЗАРДИТИ СТАНДАРДИЗОВАНЕ РЕЦЕПТУРЕ ЗА
МЕНИ ПО ИЗБОРУ
И ОБРАЗЛОЖИ ЊЕГОВУ НУТРИТИВНУ ВРЕДНОСТ
А ЗАТИМ ЈЕ УПОРЕДИ СА ПРЕПОРУЧЕНИМ
ДНЕВНИМ ЕНЕРГЕТСКИМ УНОСОМ И
ОДРЕДИ ЦИЉНУ ГРУПУ ГОСТИЈУ ЗА СВОЈ МЕНИ!



ТО БИ БИЛО СВЕ ЗА ДАНАС



ХВАЛА НА ПАЖЊИ

