ENERGETICKÁ A BIOLOGICKÁ HODNOTA

K výpočtu energetickej a biologickej hodnoty v prvom rade potrebujeme knihu Tabuľky zloženia a výživových hodnôt požívatín.

Na začiatku vypracovania výpočtu energetickej a biologickej hodnoty (EH a BH), si vypíšeme názov jedla, počet porcií (výpočet robíme na **10 porcií**) a číslo normy.

Stĺpec **Suroviny** slúži na vypísanie jednotlivých surovín, z ktorých dané jedlo pozostáva. Môže sa však stať, že určitý druh potraviny v tabuľke nenájdeme. V takomto prípade je nutné nahradiť ju podobnou potravinou z tabuľky.

Príklad: na prípravu vášho pokrmu používate pistácie, ale tie v tabuľkách nie sú, tak použijete nejaký iný typ orechov, napr. vlašské. K surovinám teda uvediete pistácie a k tomu do zátvorky pripíšete vlašské orechy. Čiže to bude vyzerať nasledovne: pistácie (vlašské orechy).

Stĺpec **Normované množstvo** bude obsahovať množstvo surovín, ktoré použijeme pri výrobe svojho pokrmu na 10 porcií. **DÔLEŽITÉ!!!** **Množstvo** pri výpočte EH a BH udávame v **g**!

Stĺpec **Prepočítavací faktor** je tvorený hodnotou, ktorú vypočítame nasledovne:
NORMOVANÉ MNOŽSTVO : 100 = PREPOČÍTAVACÍ FAKTOR. Tento prepočítavací faktor nám poslúži pri prepočte každej potraviny z tabuliek.

Ostatné stĺpce tohto výpočtu EH a BH sa budú počítať pomocou tabuliek.

POSTUP: viď vzor strana č.3

Budeme pracovať s výpočtom jedla palacinky. V tabuľkách si nájdeme potravinu vajce. V tomto prípade je nutnosťou uvedomiť si, že **vajce** vo výpočte EH a BH **udávame na g** nie na ks. Počítame, že 1 ks vajca váži cca 40 g (50g, 60 g). Je vhodné, ak uvádzate do tabuľky presný názov potraviny podľa pomenovania v tabuľke, pre lepšiu orientáciu, napr. vajce slepačie, čerstvé.

V tabuľkách nám prvý stĺpec naznačuje energetickú hodnotu v [kJ]. Náš výpočet však začína energetickou hodnotou v [kcal]. To znamená, že hodnoty z tabuliek berieme až od druhého stĺpca. Postupne každú jednu položku nášho výpočtu násobíme prepočítavacím faktorom príslušnej potraviny.

Napríklad: Pri energetickej hodnote [kcal] v tabuľke je uvedená pri vajci hodnota 139. Túto hodnotu násobíme prepočítavacím faktorom, ktorý nám vyšiel 1,2. Takže 139 x 1,2 = 166,8.

To znamená, že všetky hodnoty danej potraviny uvedené v tabuľkách násobíme prepočítavacím faktorom danej potraviny.

Po vypočítaní hodnôt jednotlivých potravín prechádzame k výpočtu spodných riadkov.

Riadok **SPOLU** bude tvorený súčtom hodnôt v jednotlivých stĺpcoch (energetická hodnota, B, T, S,...).

Riadok **10 % strát** vypočítame tak, že hodnotu spolu delíme číslom 10, keďže máme 10 % strát. Takže **SPOLU : 10 = 10% strát.**

Riadok **CELKOM** vypočítame tak, že od hodnoty spolu odčítame 10 % strát. Takže **SPOLU – 10 % strát = CELKOM.**

Riadok **na jednu porciu** vypočítame tak, že hodnotu celkom delíme počtom porcií, čo je v našom prípade 10 porcií. Takže **CELKOM : 10 = na jednu porciu.**

DÔLEŽITÉ!

Všetky hodnoty pri výpočte **nikdy nezaokrúhľujeme** a udávame maximálne na ***2 desatinné miesta***.

Príklad:

1303,456 = 1303,45

943,3659 = 943,36

Ak nám vychádza hodnota s jedným desatinným miestom, ostáva hodnota iba s týmto číslom, nie je nutné dopisovať 0.

Príklad:

12,3 = 12,3 nie ~~12,30~~

Voľné riadky výpočtu EH a BH vyškrtávame **veľkým písmenom Z**.

HOTELOVÁ AKADÉMIA PREŠOV

VÝPOČET ENERGETICKEJ A BIOLOGICKEJ HODNOTY JEDÁL

Názov jedla: Palacinky Počet osôb:10 Číslo normy: NR 921

Suroviny	Normov. množstvo (g)	Prepoč. faktor	Energet. hodnota (kcal)	B (g)	T (g)	S (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	vit. A retinol (ug)	vit. B1 (mg)	vit. B2 (mg)	vit. C (mg)
vajce slepačie, čerstvé	120	1,2	166,8	13,92	11,76	-	63,6	2,13	192	0,09	0,32	-
soľ	5	0,05	-	-	-	-	11,5	0,01	-	-	-	-
mlieko plnotučné	750	7,5	495	24,75	28,5	35,25	900	0,75	337,5	0,38	1,5	7,5
múka polohrubá	375	3,75	1308,75	37,12	4,12	280,5	60	4,5	-	3,34	0,05	-
olej	150	1,5	1303,5	-	147,3	-	1,5	0,15	15	-	-	-
SPOLU			3274,05	75,79	191,68	315,75	1036,6	7,54	544,5	3,81	1,82	7,5
10 % strát			327,40	7,57	19,16	31,57	103,66	0,75	54,45	0,38	0,18	0,75
CELKOM			2946,65	68,22	172,52	284,18	932,94	6,79	490,05	3,43	1,64	6,75
na 1 porciu			294,66	6,82	17,25	28,41	93,29	0,67	49	0,34	0,16	0,67

V Prešove dňa: 18.01.2021 Vyhotovil: Mrkvička Kontroloval: