

Тема урока: "Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом"

Задание:

1. Просмотреть видео по ссылке

Как Легко **рассчитать калорийность Любых готовых блюд**

[youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=XXXXXXXXXX) ██████████

2. Просмотреть видео по ссылке

Как **рассчитать калорийность своих блюд?**

[youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=XXXXXXXXXX) ██████████ **подсчёт ккал, калорийность блюд, как рассчитать калорийность, калорийность, КБЖУ, калории, как считать калории**

3. Выполнить задания:

- составить меню для обеда в студенческой столовой;
- рассчитать его калорийность;
- определить соотношение БЖУ и соответствие принципам рационального питания.

Отчет о выполнении заданий выслать преподавателю на электронную почту: shimakovskaia@mail.ru до 24 марта 2020.