



ISCTBL 2020

INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE

Универзитет „Гоце Делчев“ –
Штип

Goce Delchev University
Shtip

Факултет за туризам и бизнис
логистика

Faculty of Tourism and
Business Logistics

Трета Меѓународна Научна Конференција
Third International Scientific Conference

ПРЕДИЗВИЦИТЕ ВО ТУРИЗМОТ И БИЗНИС
ЛОГИСТИКАТА ВО 21 ВЕК

CHALLENGES OF TOURISM AND BUSINESS
LOGISTICS IN THE 21ST CENTURY

ЗБОРНИК НА ТРУДОВИ
CONFERENCE PROCEEDINGS



ISCTBL 2020
INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE



Универзитет „Гоце Делчев“ –
Штип

Goce Delcev University
Shtip

Факултет за туризам и бизнис
логистика

Faculty of Tourism and
Business Logistics

Трета Меѓународна Научна Конференција
Third International Scientific Conference

**ПРЕДИЗВИЦИТЕ ВО ТУРИЗМОТ И БИЗНИС
ЛОГИСТИКАТА ВО 21 ВЕК**
**CHALLENGES OF TOURISM AND BUSINESS
LOGISTICS IN THE 21ST CENTURY**

ЗБОРНИК НА ТРУДОВИ
CONFERENCE PROCEEDINGS

13 ноември 2020 г / November 13, 2020

Издавач:

Факултет за туризам и бизнис логистика
Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип
Крсте Мисирков, 10-А, 201, 2000, Штип, РС Македонија
Тел: +389 32 550 350
www.ftbl.ugd.edu.mk
www.ugd.edu.mk

За издавачот:

д-р Татјана Бошков, декан

Организатор на конференцијата:

Факултет за туризам и бизнис логистика

Publisher:

Faculty of Tourism and Business Logistics
Goce Delchev University of Shtip
“Krstе Misirkov” no.10-A P.O. Box 201 Shtip 2000, North Macedonia
Tel: +389 32 550 350
www.ftbl.ugd.edu.mk
www.ugd.edu.mk

For the Publisher:

Tatjana Boshkov, Ph.D. – Dean

Conference Organizer:

Faculty of Tourism and Business Logistics

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

338.48(497.7)(062)

INTERNATIONAL scientific conference Challenges of tourism and business
logistics in the 21st century (3 ; 2020 ; Stip)

Challenges of tourism and business logistics in the 21st century
[Електронски извор] / The 3th international scientific conference,
September 13 th , 2020, Republic of North Macedonia. - Stip : Goce
Delcev University of Stip, Faculty of tourism and business logistics,
2020

Начин на пристапување (URL): <https://e-lib.ugd.edu.mk/zbornici.html>. -
Текст во PDF формат, содржи 435 стр., илустр. - Наслов преземен од
екранот. - Опис на изворот на ден 22.11.2020. - Фусноти кон текстот. -
Библиографија кон трудовите

ISBN 978-608-244-779-7

а) Туризам -- Економски прилики -- Македонија -- Собири

COBISS.MK-ID 52738053

Организациски комитет:

Проф. д-р. Татјана Бошков, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Факултет за Туризам и Бизнес логистика, Штип, Република Северна Македонија
Доц. д-р. Наташа Митева, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Факултет за Туризам и Бизнес логистика, Штип, Република Северна Македонија
Доц. д-р. Душко Јошески, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Факултет за Туризам и Бизнес логистика, Штип, Република Северна Македонија
м-р Цветанка Ристова Магловска, асистент-докторанд, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Факултет за Туризам и Бизнес логистика, Штип, Република Северна Македонија

Меѓународен програмски комитет:

Проф. д-р. Татјана Бошков, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Факултет за Туризам и Бизнес логистика, Штип, Република Северна Македонија
Доц. д-р. Наташа Митева, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Факултет за Туризам и Бизнес логистика, Штип, Република Северна Македонија
м-р Цветанка Ристова Магловска, асистент-докторанд, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Факултет за Туризам и Бизнес логистика, Штип, Република Северна Македонија
Доц. д-р. Душко Јошески, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Факултет за Туризам и Бизнес логистика, Штип, Република Северна Македонија
Проф. д-р. Александра Жежова, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Факултет за Туризам и Бизнес логистика, Штип, Република Северна Македонија
Проф. д-р. Зоран Темелков, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Факултет за Туризам и Бизнес логистика, Штип, Република Северна Македонија
Доц. д-р. Анета Стојановска-Стефанова, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Факултет за Туризам и Бизнес логистика, Штип, Република Северна Македонија
д-р Душица Попова, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Факултет за Туризам и Бизнес логистика, Штип, Република Северна Македонија
д-р Билјана Цоневска Гуњовска, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Факултет за Туризам и Бизнес логистика, Штип, Република Северна Македонија
Проф. д-р. Марија Магдинчева-Шопова, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Факултет за Туризам и Бизнес логистика, Штип, Република Северна Македонија
Проф. д-р. Тања Ангелкова Петкова, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Факултет за Туризам и Бизнес логистика, Штип, Република Северна Македонија
Доц. д-р. Оливер Филипоски, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Факултет за Туризам и Бизнес логистика, Штип, Република Северна Македонија
д-р Васко Шутаров, МИТ Универзитет, Факултет за безбедност, Република Северна Македонија
Проф. д-р. Глигор Бишев, Универзитет „Св. Климент Охридски“ - Битола, Економски факултет Прилеп, Република Северна Македонија
Проф. д-р. Мадалина Теодора Андреи, Универзитет Хиперион, Факултет за општествени, хуманистички науки и природни науки, Оддел за географија, Романија
Проф. д-р. Соња Квируга, Универзитет Алкала, Оддел за економија, Шпанија
Проф. д-р. Алиса Флеишер, Хебрејскиот универзитет Јерусалим, Роберт Х. Смит, Факултет за земјоделие, Храна и Животна средина, Оддел за економија на животна средина и управување, Израел
Проф. д-р. Ноам Шовал, Хебрејски универзитет Ерусалим, Факултет за општествени науки, Оддел за географија, Израел
Проф. д-р. Нурија Елиса Морере Молинеро, Универзитет Реј Хуан, Шпанија
Проф. д-р. Никола Хурвулиадес, Американ Колеџ Солун, Грција
Проф. д-р. Донила Пипа, Универзитет Марин Барлети, Економски факултет, Албанија

Проф. д-р. Мохамед Фуад, Ариш Универзитет, Факултет за уметност, Египет
Проф. д-р. Френсис Вериза, Универзитет Толиара, Факултет за општествени науки, Мадагаскар
Проф. д-р. Октавиан Сербан, Букурешки Универзитет за Економија, Факултет за храна од земјоделие и економија на животната средина, Романија
Проф. д-р. Сабина Георгечи, Асоцијација за промоција на туризмот, Дробета Турму-Северин, Романија
Проф. д-р. Серафима Роскова, Молдовска академија за науки, Академија за економски науки на Молдавија, Република Молдавија
Проф. д-р. Стела Дерменчиева, Универзитет на Велико Трново Свети „Кирил и Методиј“, Оддел за Географија, Бугарија
Проф. д-р. Марта Боровска Стефанска, Универзитет во Лоц, Факултет за Географски науки, Институт за градежна средина и Просторна, Полска
Проф. д-р. Јулиана Поп, Универзитет за економски студии, Факултет за бизнис и туризам, Романија
Проф. д-р. Елена Тома, Универзитет Хиперион, Факултет за општествени, хуманистички науки и природни науки, Оддел за географија, Романија
Проф. д-р. Ирина Лазар, Универзитет Хиперион, Факултет за општествени, хуманистички науки и природни науки, Оддел за географија, Романија
Проф. д-р. Озгур Јерли, Дужче Универзитет, Факултет за Шумарство, Оддел за пејсажи, Турција
Доц. д-р. Жарко Радјеновиќ, Универзитет во Ниш, Центар за иновации, Србија
Проф. д-р. Драго Цвијановиќ, Универзитет во Крагујевац, Факултет за Хотелски менаџмент и Туризам Врњачка Бања, Србија
Проф. д-р. Дарко Димитровски, Универзитет во Крагујевац, Факултет за Хотелски менаџмент и Туризам Врњачка Бања, Србија
Проф. д-р. Серџо Чипола, Универзитет во Палермо, Силиција, Италија
Доц. д-р. Марија Белиј, Универзитет во Белград, Факултет за географија, Србија
Доц. д-р. Андреј Мичовиќ, Универзитет во Крагујевац, Факултет за Хотелски менаџмент и Туризам Врњачка Бања, Србија

Organizational committee:

Prof. Tatjana Boshkov, Ph.D., Goce Delcev University of Stip, Faculty of Tourism and Business logistics, Stip, North Macedonia

Assist. Prof. Natasa Miteva, Ph.D., Goce Delcev University of Stip, Faculty of Tourism and Business logistics, Stip, North Macedonia

Assist. Prof. Dusko Joseski, Ph.D., Goce Delcev University of Stip, Faculty of Tourism and Business logistics, Stip, North Macedonia

Cvetanka Ristova Maglovska, M.Sc., University Teaching Assistant, Goce Delcev University of Stip, Faculty of Tourism and Business logistics, Stip, North Macedonia

International program committee:

Prof. Tatjana Boshkov, Ph.D., Goce Delcev University of Stip, Faculty of Tourism and Business logistics, Stip, North Macedonia

Assist. Prof. Natasa Miteva, Ph.D., Goce Delcev University of Stip, Faculty of Tourism and Business logistics, Stip, North Macedonia

Cvetanka Ristova Maglovska, M.Sc., University Teaching Assistant, Goce Delcev University of Stip, Faculty of Tourism and Business logistics, Stip, North Macedonia

Assist. Prof. Dusko Joseski, Ph.D., Goce Delcev University of Stip, Faculty of Tourism and Business logistics, Stip, North Macedonia

Prof. Aleksandra Zezova, Ph.D., Goce Delcev University of Stip, Faculty of Tourism and Business logistics, Stip, North Macedonia

Prof. Zoran Temelkov, Ph.D., Goce Delcev University of Stip, Faculty of Tourism and Business logistics, Stip, North Macedonia

Assist. Prof. Aneta Stojanovska - Stefanova, Ph.D., Goce Delcev University of Stip, Faculty of Tourism and Business logistics, Stip, North Macedonia

Dusica Popova, Ph.D., Goce Delcev University of Stip, Faculty of Tourism and Business logistics, Stip, North Macedonia

Biljana Conevska Gunjovska, Ph.D., Goce Delcev University of Stip, Faculty of Tourism and Business logistics, Stip, North Macedonia

Prof. Marija Magdinceva – Sopova, Ph.D., Goce Delcev University of Stip, Faculty of Tourism and Business logistics, Stip, North Macedonia

Prof. Tanja Angelkova Petkova, Ph.D., Goce Delcev University of Stip, Faculty of Tourism and Business logistics, Stip, North Macedonia

Assist. Prof. Oliver Filiposki, Ph.D., Goce Delcev University of Stip, Faculty of Tourism and Business logistics, Stip, North Macedonia

Vasko Sutarov, Ph.D., MIT Univeristy, Faculty of Security Sciences, North Macedonia

Prof. Gligor Bishev, Ph.D., St. Clement of Ohrid University of Bitola, Faculty of Economics, Prilep, North Macedonia

Prof. Madalina Teodora Andrei, Ph.D., Hyperion University, Faculty of Social, Humanities and Natural Sciences, Department of Geography, Romania

Prof. Sonia Quiroga, Ph.D., University of Alcalá, Depatment of Economics, Spain

Prof. Aliza Fleischer, Ph.D., The Hebrew University of Jerusalem, The Robert H. Smith Faculty of Agriculture, Food and Environment, Department of Environmental Economics and Management, Israel

Prof. Noam Shoval, Ph.D., The Hebrew University of Jerusalem, Faculty of Social Sciences, The Department of Geography, Israel

Prof. Nuria Elisa Morère Molinero, Ph.D., Universidad Rey Juan Carlos, Catedrática Historia Antigua, Spain

Prof. Nikolas Hourvoulides, Ph.D., American College of Thessaloniki, Greece

Prof. Donila Pipa, Ph.D., Marin Barleti University, Faculty of Economy, Albania

Prof. Mohamed Fouad, Ph.D., Arish University, Faculty of Arts, Egypt

Prof. Francis Veriza, Ph.D., University of Toliara, Faculty of Lettets and Human Sciences, Madagascar

Prof. Octavian Serban, Ph.D., Bucharest University of Economic Studies, Faculty of Agrifood and Environmental Economics, Romania

Prof. Sabina Gheorgheci, Ph.D., Mehedinti Tourism Promotion Association, Drobeta Turnu-Severin, Romania

Prof. Serafima Roşcovan, Ph.D., Moldova Academy of Science, Academy of Economic Studies of Moldova, Republic of Moldova

Prof. Stella Dermendzhieva, Ph.D., University of Veliko Turnovo St Cyril and St. Methodius, Department of Geography, Bulgaria

Prof. Marta Borowska-Stefanska, Ph.D., University of Lodz Faculty of Geographical Sciences, Institute of the Built Environment and Spatial Policy, Poland

Prof. Iuliana Pop, Ph.D., University of Economic Studies, Faculty of Business and Tourism, Romania

Prof. Elena Toma, Ph.D., Hyperion University, Faculty of Social, Humanities and Natural Sciences, Department of Geography, Romania

Prof. Irina Lazăr, Ph.D., Hyperion University, Faculty of Social, Humanities and Natural Sciences, Department of Geography, Romania

Prof. Ozgur Yerli, Ph.D., Duzce University, Faculty of Forestry, Department of Landscape, Architecture, Turkey

Assist. Prof. Zarko Radjenovic, Ph.D., University of Nis, Innovation Center, Serbia

Prof. Drago Cvijanović, Ph.D., University of Kragujevac, Faculty of Hotel Management and Tourism in Vrnjacka Banja, Serbia

Prof. Darko Dimitrovski, Ph.D., University of Kragujevac, Faculty of Hotel Management and Tourism in Vrnjacka Banja, Serbia

Prof. Sergio Cipolla, Ph.D., University of Palermo, Italia

Assist. Prof. Marija Belij, Ph.D., University of Belgrade, Faculty of Geography, Serbia

Assist. Prof. Andrej Mićović, Ph.D., University of Kragujevac, Faculty of Hotel Management and Tourism in Vrnjacka Banja, Serbia

Пленарна сесија

Проф. д-р Глигор Бишев, претседател на Управниот одбор и генерален извршен директор на „Шпаркасе Банка Македонија АД Скопје“ – „Влијанието на пандемијата врз економските движења“

Питер Табак, извршен директор, водечки регионален економист за економија, политика и управување на Западен Балкан, Потпретседател за политика и партнерства, Европската банка за обнова и развој - „*Economic outlook for the Western Balkans during and after the epidemic*“

Милан Здравковиќ, извршен директор на операторот на дистрибутивниот систем во Ј.П.Србијагас, Белград, Србија – „*Supply of natural gas in COVID-19 conditions - experience and expectations*“

Проф. д-р Мишко Цидров, професор и проректор за настава и студенти, Универзитет „Гоце Делчев“ - Штип – „*УГД во време на пандемија*“

Проф. д-р Татјана Бошков, професор и декан на Факултетот за туризам и бизнис логистика – „*The impact of coronavirus on global growth and global supply chain shifts*“

Модератори

Панел модератор

Проф. д-р Татјана Бошков, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Факултет за туризам и бизнис логистика

Прва и втора сесија

Доц. д-р Наташа Митева, Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип, Факултет за туризам и бизнис логистика

Plenary session

Prof. Gligor Bishev, University Professor and Chairman of the Board, Sparkasse Bank-Skopje – “*The impact of the pandemic on economic developments*”

Peter Tabak, Executive Director, Leading Regional Economist for Economics, Policy and Governance in the Western Balkans Vice-President for Policy and Partnerships, European Bank for Reconstruction and Development - “*Economic outlook for the Western Balkans during and after the epidemic*”

Milan Zdravkovic, Executive Director of the Distribution System Operator in J.P Srbijagas, Belgrade, Serbia – “*Supply of natural gas in COVID-19 conditions - experience and expectations*”

Prof. Misko Dzidrov, University Professor and Vice-rector for Teaching and Students, Goce Delcev University of Stip – “*UGD in a time of pandemic*”

Prof. Tatjana Boskov, University Professor and Dean of the Faculty of Tourism and Business Logistics, Goce Delcev University of Stip – “*The impact of coronavirus on global growth and global supply chain shifts*”

Moderators

Panel Moderator

Tatjana Boshkov, Goce Delcev University of Stip, Faculty of tourism and business logistics, Stip, North Macedonia

I and II session

Natasha Miteva, Goce Delcev University of Stip, Faculty of tourism and business logistics, Stip, North Macedonia



УНИВЕРЗИТЕТ „ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ“ - ШТИП
GOCE DELCEV UNIVERSITY OF STIP

ФАКУЛТЕТ ЗА ТУРИЗАМ И БИЗНИС ЛОГИСТИКА
FACULTY OF TOURISM AND BUSINESS LOGISTICS

ТРЕТА МЕЃУНАРОДНА НАУЧНА
КОНФЕРЕНЦИЈА

THIRD INTERNATIONAL
SCIENTIFIC CONFERENCE

ПРЕДИЗВИЦИТЕ ВО ТУРИЗМОТ И БИЗНИС
ЛОГИСТИКАТА ВО 21 ВЕК

CHALLENGES OF TOURISM AND BUSINESS LOGISTICS
IN THE 21ST CENTURY

ЗБОРНИК НА ТРУДОВИ
CONFERENCE PROCEEDINGS

13 ноември, 2020, Штип / Shtip, November 13th, 2020

ПРЕДГОВОР

Факултетот за туризам и бизнис логистика при Универзитетот „Гоце Делчев“ во Штип, беше организатор на Третата меѓународна научна конференција „Предизвици на туризмот и бизнис логистика во 21 век“. Конференцијата се одржа на 13 ноември 2020 година на платформата Microsoft Teams, со повеќе од 90 учесници од матичната земја и странство. Оваа година Меѓународниот научен комитет брои еминентни професори од нашата земја и над 15 странски земји како Израел, Шпанија, Франција, Молдавија, Италија, Грција, Египет, Полска, Турција, Романија, Бугарија, Србија, Хрватска, Босна и Херцеговина и Словенија.

Целта на оваа конференција е да промовира поголемо разбирање на бизнис администрација, логистиката, туризмот и угостителство во однос на управувањето, економијата, образованието и претприемништвото. Ова подразбира дека фокусот на учесниците го насочивме кон најновите трендови и предизвици во врска со развојот на туризмот, менаџирањето со компаниите, пазарот на труд, можностите за придобивки и профит, изгледите за подобра конкурентност на меѓународниот пазар, што пак е императив за финансиската стабилност на нашата земја во целина.

Имено, со пристигнатите трудови и авторските истражувања се оствари целта на конференцијата - а тоа е оценувањето на тековната состојба и идните изгледи за развој на микро план што се однесува на домашниот пазар, како и движењата на глобалната економија, подготвувајќи ја бизнис заедницата за предизвиците со кои ќе се соочуваат при остварувањето на нивните цели, што де факто влијае врз одржувањето на финансиите особено во времето кое го живееме под притисокот на пандемијата.

Препораките кои се пренесоа се однесуваат како да се зајакнува капацитетот на компаниите како и промените во регулативите кои го диктираат нашиот пат кон ЕУ. Дискусиите во текот на конференцијата беа одговор на тоа како реагираа и се позиционираа менаџерите на финансиски средства во услови на голем пазарен ризик, пазарни шокови и турбуленции и како треба да се подготвуваат инвеститорите во поедини сектори. Трудовите прикажаа изгледи и кон идната интеграција на земјите од Западен Балкан, со осврт на досегашните постигнувања и идните предизвици пред овие економии како и размена на искуства на сите учесници кои сме денес присутни од повеќе земји.

Токму овие препораки треба да бидат двигател на процесите на реформата во насока на подигање на квалитетот на образованието заради поголема продуктивност на трудот, конкурентност на економијата и намалување на неусогласеноста на понудата на вештини и компетенции како и побарувачката на пазарот на труд.

Постигнувањето на овие цели е заедничка задача на сите оние што се во позиција да го дадат својот придонес за имплементација на реформите во општеството. Токму тие реформи, тие промени во начинот на пристап, методологија на работа и организација, не треба да ги правиме само за да станеме дел од економскиот блок, туку да бидат во насока да постигнеме нешто друго, многу позначајно, односно сите напори што ги правиме да бидат за остварување на повисок степен на благосостојбата на нашите граѓани, за создавање на достоинствени услови за живот и работа.

Во регионот, меѓутоа и пошироко, во Европа, искуствата се најразлични. Наидуваме на успешни, и на не толку успешни модели. Токму ваквите научните конференции, дебатите што се развиваат тука, се најдобриот начин за размена на искуства, за идентификација на предизвиците и перспективите, за споредување на моделите и третирањето на нивните недостатоци или предности, меѓутоа и презентирање

ЕНЕРГЕТСКИ РАЗЛИКИ ПОМЕЃУ РАЗЛИЧНИ ВИДОВИ НА САЛАТИ

Дарко Андроников¹; Мерица Умети Лесковица²; Ацо Кузелов³

Abstract

The purpose of this paper is to determine the energy differences between different types of salads. 6 different types of salads were included: Greek, Caprese, Caesar, Shopska salad, lettuce and tuna salad and cream pasta salad. They are different in composition (some are high in calories and some are low in calories). We used the available information for each ingredient in the salads from different sources (existing literature in our country and on the Internet) in order to have a clearer energetic picture. Cream salad with macaroni has the highest energy value, while Shopska salad has the lowest energy value. Caesar salad has the most ingredients, and Caprese salad has the least ingredients.

Keywords: *Salads, energy differences*

JEL classification: *L66, Q18*

Вовед

Храната што ја јадеме е извор на енергија и хранливи материи (45 различни) кои му се потребни на нашето тело во текот на денот. Овие хранливи состојки се неопходни за здравјето и мора да се внесуваат преку исхраната. Поделени во 5 категории: јаглехидрати, масти, протеини, витамини, минерали (Ташков & Кузелов, 2014).

Овие хранливи состојки взаемно дејствуваат и вршат неколку функции: произведуваат материјал за изградба, обновување и одржување на ткивото, телото го снабдуваат со супстанции кои учествуваат во регулација на телесните процеси и снабдуваат со енергија која му е потребна на нашиот организам.

Ниту една храна сама (поединечно) не може да обезбеди балансирана исхрана. Балансираната исхрана која, исто така, е и здрава исхрана, може да се постигне со составување примерни оброци од различни прехранбени производи, од кои секој се воведува во храната како материјал кој ќе надополнува нешто што ќе недостасува (Андроников & Костадинович-Величковска, 2018).

Салата е еден вид на храна која се јаде како гарнир, а некогаш и самостојно (овошна салата). Салатите најчесто се прават од сиров зеленчук. Може да се додадат тестенини, варено месо, сирење, мајонез, разни преливи и слично. Салатите најчесто се зачинети со масло за јадење, сол црн пипер, сок од лимон или пак оцетна киселина.

¹Дарко Андроников, вон. проф д-р, Технолошко-технички факултет, Универзитет Гоце Делчев – Штип, 032 550 111, darko.andronikov@ugd.edu.mk

²Мерица Умети Лесковица, дипломиран менаџер за угостителство и туризам, СУГС "Шаип Јусуф"-Скопје, 070 291 699, meritaumeti@gmail.com

³Ацо Кузелов, ред. проф. д-р, Земјоделски факултет, Универзитет Гоце Делчев – Штип, 032 550 605, aco.kuzelov@ugd.edu.mk

Салатите имаат хранлива вредност и содржат витамини и минерали. Најчесто салатите се користат во диеталната исхрана поради тоа што содржат многу малку калории, а големи количини на вода и растителни влакна. Од витамините најчесто застапени се: витамини од групата Б, витамин Е, витамин Ц, витамин А, витамин К. Од минералите застапени се: фосфор, калциум, магнезиум, железо.

Пресметувањето на енергетската вредност на храната се базира на хемиската анализа на одделни категории ($1 \text{ cal} = 4,187 \text{ J}$). Еден грам белковини и јаглехидрати даваат енергија од по 17,138 kJ, еден грам маснотии дава енергија од 33,874 kJ.

Целта на трудот е да се направи енергетска споредба помеѓу различни видови на салати.

Материјал и методи

Опфатени беа 6 различни видови на салати: Грчка, Капрезе, Цезар и Шопска салата, салата со марула и туна и крем салата со макарони. Салатите имаат грамажа од 150g и според грамажата е составена енергетска слика на салатите и нивните состојки. Вметнати се добиените резултати, односно енергетската слика за секоја салата посебно, односно колку енергија, јаглехидрати, протеини и масти има секоја состојка во една дадена салата и на крај комплетна енергетска слика на истата. Резултатите од комплетната енергетска слика се добиени со тоа што од секоја состојка се собираат kcal/kJ, јаглехидратите, протеините и мастите. Во продолжение ќе бидат претставени сите шест салати со нивните основни состојки и нивната енергетска вредност.

1. Грчка салата

Една од попознатите свежи салати кои изобилуваат со зеленчук е популарната Грчка салата. Често се наоѓа на менито на рестораните, а со оглед на тоа што е карактеристична за нашиот јужен сосед сите намирници ни се лесно достапни. Се приготвува со домати, краставици, пиперки, црвен кромид, фета сирење и маслинки (вообичаено се користат каламата), а се зачинува со сол, оригано и маслиново масло.

2. Капрезе салата

Капрезе салата е едноставна италијанска салата направена од домати кои се сечат на кругови, моцарела исто така сечена на кругови и босилок, а е зачинета со сол, црн бибер и маслиново масло. Во Италија оваа салата се служи како “antipasto” (предјадење), а не како додаток на главното јадење како што е случајот со повеќето салати.

3. Цезар салата

Салатата Цезар своето име го добила по познатиот италијански готвач Цезар Кардини кој живеел и работел во Америка. Поради богатите состојки кои што ги содржи се смета за замена на ручек или вечера. Цезар салатата е составена од: марула, стек (печен или пржен), двопек, пармезан, балсамико оцет, сол. Салатата има и прелив кој се состои од: мајонез, маслиново масло, сок од лимон, сенф, вустешир сос, сол и бибер и едно чешне лук.

4. Шопска салата

Шопската салата е една од македонските традиционални предјадења, а освен кај нас карактеристична е и за Бугарија и Србија. За потеклото на оваа салата се зема регионот околу Шоплук препознатлив по доброто сирење кое што жителите го користеле во различни јадења. Името го добива според словенското племе Шопи кое живеело во тој регион. Во различни краеве во Македонија, може да се најдат варијации во количината

на состојките кои се користат за подготвување на оваа салата. Составена од домати, краставици, пиперка, кромид, бело сирење, сол и сончогледово масло.

5. Салата со марула и туна

Салатата со марула и туна е ниско калорична, а истовремено многу хранлива салата. Може да биде замена за еден оброк. Одлична е за луѓе кои се на диета. Салатата со туна и марула е составена од следните состојки: марула, туна од конзерва, пченка, маслинки, млад кромид, лимон, балсамико оцет.

6. Крем салатата со макарони

Крем салатата со макарони спаѓа во високо калорична салата поради состојките кои што ги содржи. Најчесто се приготвува за време на некои прослави. Не се препорачува секојдневно внесување бидејќи содржи многу маснотии. Салатата е составена од следниве состојки: макарони, кисели краставички, пилешка салама, јајце, бело сирење, мајонез и павлака.

Резултати

Дадени се резултатите/енергетската слика за секоја салата посебно. Односно колку енергија, јаглехидрати, протеини и масти има секоја состојка во една дадена салата и на крај комплетна енергетска слика на истата. Резултатите од комплетната енергетска слика се добиени со тоа што од секоја состојка се собираат kcal/kJ, јаглехидратите, протеините и масите. Салатите имаат грамажа од 150g и според грамажата е составена енергетска слика на салатите и нивните состојки.

Табела 3: Основни состојки на грчка салата

| Состојки | Грамажа (g) | Енергија (kcal/kJ) | Јаглехидрати (g) | Маси (g) | Протеини (g) |
|-----------------|-------------|--------------------|------------------|----------|--------------|
| Домат | 40 | 7,2/30,1 | 1,2 | / | 0,4 |
| Краставица | 29 | 4,6/19,2 | 1 | / | 0,1 |
| Пиперка | 16 | 3,2/13,3 | 0,7 | / | 0,1 |
| Црвен кромид | 14 | 5,6/23,4 | 1,3 | / | 0,1 |
| Фета сирење | 29 | 76,5/320 | 1,1 | 6,1 | 4,1 |
| Маслинки | 15 | 8,6/35,9 | 0,9 | 1,6 | 0,1 |
| Маслиново масло | 7 | 59/247 | / | 7 | / |
| Грчка салата | 150 | 164/686 | 6,2 | 14,7 | 4,9 |

Извор: Сопствени пресметки

Табела 2: Основни состојки на капрезе салата

| Состојки | Грамажа (g) | Енергија (kcal/kJ) | Јаглехидрати (g) | Масти (g) | Протеини (g) |
|-----------------|-------------|--------------------|------------------|-----------|--------------|
| Домат | 80 | 14/60 | 3,2 | 0,1 | 0,8 |
| Моцарела | 63 | 189/790 | 2,2 | 13,8 | 13,8 |
| Маслиново масло | 7 | 59/247 | / | 7 | / |
| Капрезе салата | 150 | 256/1072 | 5,4 | 20,9 | 14,6 |

Извор: Сопствени пресметки

Табела 3: Основни состојки на Цезар салата

| Состојки | Грамажа (g) | Енергија (kcal/kJ) | Јаглехидрати (g) | Масти (g) | Протеини (g) |
|-----------------|-------------|--------------------|------------------|-----------|--------------|
| Марула | 43 | 5,6/230,3 | 0,9 | / | 0,6 |
| Стек | 45 | 64,8/271 | / | 0,9 | 13,9 |
| Двопек | 4 | 7,6/31,7 | 1,4 | / | 0,1 |
| Пармезан | 4 | 14,7/61,5 | / | 1,3 | 1,3 |
| Маслиново масло | 7 | 7/29,2 | / | 7 | / |
| Балсамико оцет | 7 | 2,6/10,8 | / | 0,9 | / |
| Мајонез | 10 | 40,8/170,7 | 1,3 | 3,9 | / |
| Сок од лимон | 5 | 1,4/5,8 | 0,4 | / | / |
| Сенф | 10 | 13,8/57,7 | 1,3 | 0,7 | 0,3 |
| Вустешир сос | 7 | 0,3/1,2 | 0,07 | / | / |
| Лук | 8 | 5,6/23,4 | 2,6 | 0,5 | / |
| Цезар салата | 150 | 164,2/687 | 7,9 | 15,2 | 16,2 |

Извор: Сопствени пресметки

Табела 4: Основни состојки на шопска салата

| Состојки | Грамажа (g) | Енергија (kcal/kJ) | Јаглехидрати (g) | Масти (g) | Протеини (g) |
|--------------------|-------------|--------------------|------------------|-----------|--------------|
| Домат | 60 | 10,8/45,1 | 2,4 | 0,1 | 0,6 |
| Краставица | 40 | 2,4/10 | 1,4 | / | 0,2 |
| Кромид | 10 | 4/16,7 | 0,9 | / | 0,1 |
| Пиперка | 20 | 4/16,7 | 0,9 | / | / |
| Бело сирење | 13 | 34,5/144,3 | 0,2 | 2,8 | 1,9 |
| Сончогледово масло | 7 | 8,4/35,1 | / | 0,9 | / |
| Шопска салата | 150 | 64,1/268,1 | 5,8 | 3,8 | 2,8 |

Извор: Сопствени пресметки

Табела 5: Основни состојки на зелена салата со марула и туна

| Состојки | Грамажа (g) | Енергија (kcal/kJ) | Јаглехидр. (g) | Масти (g) | Протеини (g) |
|-----------------------|-------------|--------------------|----------------|-----------|--------------|
| Марула | 62 | 8/33,4 | 1,3 | 0,1 | 0,8 |
| Туна од конзерва | 40 | 80,4/336,3 | / | 15,2 | 6 |
| Пченка од конзерва | 20 | 4,2/17,5 | 0,5 | / | 0,3 |
| Маслинки | 8 | 1,7/7,1 | 0,1 | 0,3 | / |
| Млад кромид | 10 | 6,1/25,5 | 1,4 | 1,5 | / |
| Лимон | 5 | 1,4/5,8 | 0,4 | / | / |
| Балсамико оцет | 5 | 1,8/7,5 | / | 0,6 | / |
| Зелена салата со туна | 150 | 103,6/433,4 | 3,7 | 17,7 | 7,1 |

Извор: Сопствени пресметки

Табела 6: Основни состојки на крем салата со макарони

| Состојки | Грамажа (g) | Енергија (kcal/kJ) | Јаглехидрати (g) | Масти (g) | Протеини (g) |
|-------------------------|-------------|--------------------|------------------|-----------|--------------|
| Макарони | 60 | 213/891,1 | 43,8 | 1 | 7,2 |
| Кисели краставички | 30 | 20,7/86,6 | 0,7 | / | 0,3 |
| Пилешка салама | 20 | 48,2/201,6 | 0,2 | 4,2 | 2,4 |
| Јајце | 10 | 7,6/31,7 | / | 0,5 | 0,6 |
| Бело сирење | 15 | 39,9/166,9 | 0,3 | 0,3 | 0,2 |
| Мајонез | 10 | 40,8/170,7 | 1,3 | 3,9 | / |
| Кисела павлака | 5 | 9,1/38 | 0,1 | 1,6 | 0,1 |
| Крем салата со макарони | 150 | 379,3/1586,9 | 46,4 | 11,5 | 10,8 |

Извор: Сопствени пресметки

Табела 7: Споредба помеѓу шест различни видови на салати

| Состојки | Грамажа (g) | Енергија (kcal/kJ) | Јаглехидр. (g) | Масти (g) | Протеини (g) |
|-------------------------|-------------|--------------------|----------------|-----------|--------------|
| Грчка салата | 150 | 164/686 | 6,2 | 14,7 | 4,9 |
| Капрезе салата | 150 | 256/1072 | 5,4 | 20,9 | 14,6 |
| Цезар салата | 150 | 164,2/687 | 7,9 | 15,2 | 16,2 |
| Шопска салата | 150 | 64,1/268,1 | 5,8 | 3,8 | 2,8 |
| Зелена салата со туна | 150 | 103,6/433,4 | 3,7 | 17,7 | 7,1 |
| Крем салата со макарони | 150 | 379,3/1586,9 | 46,4 | 11,5 | 10,8 |

Извор: Сопствени пресметки

Заклучок

Капрезе салата и крем салата со макарони спаѓаат во групата на високо калорични салати. Разликата помеѓу двете салати се состојките кои што тие ги содржат во себе, односно Капрезе салатата е салатата која што има најмалку состојки, односно само 3 состојки, додека крем салатата со макарони има 7 состојки. Друга разлика е енергијата која тие ја даваат. Капрезе салата дава енергија од 256kcal/1072kJ, а крем салатата со макарони 379,3 kcal/1586,9kJ.

Ниско калорични салати се: Грчката салата, Цезар салата, Шопска салата и салата со марула и туна. Енергија која ја даваат се движи од 64,1kcal/268,1-164,2/687.

Со јаглехидрати најбогата е крем салатата со макарони, додека најмалку јаглехидрати содржи салатата со марула и туна. Со масти најбогата е Капрезе салатата, додека најмалку масти содржи Шопската салата. Со протеини најбогата е Цезар салата, а најмалку протеини содржи Шопската салата. Од сите 6 салати најголема енергетска

вредност има крем салата со макарони, додека најмала енергетска вредност дава Шопската салата.

Референции

1. Андроников, Д., Костадиновиќ-Величковска, С. (2018). *Биолошки основи на суровините*, Универзитет „Гоце Делчев“, Штип.
2. Ташков, Н., Кузелов, А. (2014). *Познавање на стоката*, Универзитет „Гоце Делчев“, Штип.
3. Костадиновиќ-Величковска, С., Андроников, Д., & Санева, Д. (2019). *Одредување на квалитет на храна*, Универзитет „Гоце Делчев“, Штип.
4. Ташков, Н., Вуковиќ, Н. & Санева, Д. (2017). *Гастрономија*, Универзитет „Гоце Делчев“, Штип.
5. Санева, Д., Бардарова, С. & Антониески, Г. (2012). *Гастрономската понуда како фактор за развој на туризмот во Дојран. Научен форум на тема: Туризмот во Дојранскиот регион*, 20 Април 2012, Дојран – Македонија.
6. Методијески, Д., Филипоски, О., Нацов, А. & Георгиева, И. (2019). *Регионални карактеристики на македонската гастрономија*, Туристика, Скопје.
7. Нутритивен калкулатор, <http://fet.ugd.edu.mk/calculator/>, (2 Септември 2020).
8. Национално мени, <http://fet.ugd.edu.mk/cuisine/>, (2 Септември 2020).
9. Нутритивен калкулатор, <https://www.nutritionvalue.org/nutritioncalculator/>, (2 Септември 2020).
10. Цезар салата со пилешко месо, <https://sezahrana.mk/>, (2 Септември 2020).
11. Оригинален рецепт за подготовка на капрезе салата, <https://sezahrana.mk/>, (2 Септември 2020).
12. Посна салата со туна, <https://sezahrana.mk/>, (2 Септември 2020).
13. Посна салата со макарони и зеленчук, <https://sezahrana.mk/>, (2 Септември 2020).
14. Шопска салата, <https://sezahrana.mk/>, (2 Септември 2020).
15. Традиционален рецепт за популарната Грчка салата, <https://sezahrana.mk/>, (2 Септември 2020).