

## **Przykłady wybranych fragmentów prac egzaminacyjnych z komentarzami technik żywienia i gospodarstwa domowego 321[10]**

### **Zadanie egzaminacyjne**

Ośrodek sportowo-wypoczynkowy otrzymał zamówienie na całodzienne wyżywienie czterdziestoosobowej grupy chłopców w wieku 13 - 15 lat. Organizatorzy wypoczynku uzgodnili jadłospis dzienny.

Opracuj projekt realizacji prac związanych z organizacją i przygotowaniem dania zasadniczego obiadu. Oblicz zawartość białka (ogółem i zwierzęcego) w daniu zasadniczym i w jadłospisie dziennym. Oceń jakość żywienia w odniesieniu do ilości i jakości białka w zaplanowanym jadłospisie wiedząc, że dobową normę białka dla chłopców w wieku 13 - 15 lat wynosi 95 g, w tym białka pochodzenia zwierzęcego 50 g.

Sporządź wykaz prac obejmujących przygotowanie obiadu.

### **Projekt realizacji prac powinien zawierać:**

1. Tytuł.
2. Założenia - dane niezbędne do opracowania projektu realizacji prac.
3. Zapotrzebowanie na surowce i półprodukty niezbędne do przygotowania dania zasadniczego obiadu dla 40 osób.
4. Kalkulację jednostkowego i całkowitego kosztu dania zasadniczego z uwzględnieniem dodatkowego kosztu 5% ryczałtu na przyprawę.
5. Opis metod i technik obróbki surowców i półproduktów, niezbędnych do wykonania potraw wchodzących w skład dania zasadniczego oraz wykaz zastawy stołowej potrzebnej do jego wydania 40 chłopcom w sposób jednoporcjowy.
6. Ocenę jakości żywienia w odniesieniu do ilości i jakości białka w zaplanowanym jadłospisie (obliczenia należy wykonać z dokładnością do 2 miejsc po przecinku).
7. Wykaz kolejnych prac obejmujących przygotowanie obiadu z uwzględnieniem czynności mających wpływ na jakość żywienia i ekspedycję potraw.  
(Wykaz może być sporządzony np. w formie schematu blokowego lub listy prac).

### **Do wykonania zadania wykorzystaj:**

Jadłospis dzienny - Załącznik 1

Normatywy surowcowe potraw wchodzących w skład dania zasadniczego - Załącznik 2

Zawartość białka w jadłospisie dziennym dla 1 osoby - Załącznik 3

Zawartość białka w 100 g wybranych surowców i półproduktów - Załącznik 4

Wykaz jednostek miar i cen jednostkowych wybranych surowców i półproduktów - Załącznik 5

Przelicznik jednostek (dla wybranych produktów) - Załącznik 6

Do sporządzenia zapotrzebowania, kalkulacji kosztów i zawartości białka możesz zastosować tabele na wzór lub podobieństwo do zamieszczonych - Załącznik 7

**Czas przeznaczony na wykonanie zadania wynosi 240 minut.**

## Załącznik 1

## Jadłospis dzienny

Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja
Płatki kukurydziane z mlekiem	Bułka-jagodzianka	Zupa ogórkowa z kostką z kaszy manny	Kalafior z wody z masłem
Pieczewo mieszane	Jogurt naturalny	Filet rybny w cieście	Pieczewo mieszane
Masło	Banan	Ziemniaki z wody	Kiełbasa z rusztu
Pasztet		Salata zielona ze śmietaną	Ketchup
Ogórek zielony		Kompot z truskawek	Herbata
Herbata			

## Załącznik 2

## Normatywy surowcowe potraw wchodzących w skład dania zasadniczego

Normatywy surowcowy na 10 porcji			
Sałata zielona ze śmietaną		Filet rybny w cieście	
surowiec	ilość	surowiec	ilość
sałata głowiasta	1,00 kg	filety rybne, mrożone	1,00 kg
śmietana	0,20 kg	sól	do smaku
szczypiorek	0,02 kg	mąka	0,30 kg
sól	do smaku	jajo	0,10 kg
		mleko	0,23 l
		olej	0,03 kg
Ziemniaki z wody		mielona papryka	do smaku
		sól	do smaku
ziemniaki	3,00 kg	olej do smażenia	0,24 kg
sól			do smaku
koperek			0,02 kg

## Załącznik 3

## Zawartość białka w jadłospisie dziennym dla 1 osoby

Posiłek		Zawartość białka [g]	
		ogółem	zwierzęcego
Śniadanie		27,20	12,05
II Śniadanie		19,50	13,12
Obiad	zupa	1,95	0,05
	danie zasadnicze	należy obliczyć w Karcie Pracy Egzaminacyjnej	należy obliczyć w Karcie Pracy Egzaminacyjnej
	kompot	0,08	0,00
Kolacja		20,75	12,16
Razem		należy obliczyć w Karcie Pracy Egzaminacyjnej	należy obliczyć w Karcie Pracy Egzaminacyjnej

## Załącznik 4

## Zawartość białka w 100 g wybranych surowców i półproduktów

Surowiec / półprodukt	Zawartość białka[g]
sałata głowiasta	1
śmietana	2
szczypiorek	4
ziemniaki	1
koperek	2
filety rybne	17
mąka	9
jajo	11
mleko	3
olej	0

## Załącznik 5

## Wykaz jednostek miar i cen jednostkowych wybranych surowców i półproduktów

Surowiec/ półprodukt	Jednostka miary	Cena jednostkowa [zł]
sałata głowiasta	szt.	1,00
śmietana	kg	5,00
szczypiorek	pęczek	1,00
ziemniaki	kg	1,00
koperek zielony	pęczek	1,00
filety rybne	kg	12,00
mąka	kg	2,00
jajo	szt.	0,30
mleko	litr	2,00
olej	litr	3,00

## Załącznik 6

### Przelicznik jednostek (dla wybranych produktów)

sałata głowiasta	szt.	0,25 kg
szczypiorek	pęczek	0,04 kg
koperek zielony	pęczek	0,04 kg
jajo	szt.	0,05 kg
olej	litr	0,94 kg
mleko	litr	1,03 kg

## Załącznik 7

### Propozycje wzorów tabel pomocniczych do sporządzenia obliczeń, zestawień, wykazów

#### Propozycja tabeli do sporządzenia zapotrzebowania

lp.	nazwa surowca	jm.	ilość surowca	razem na 10 porcji	razem na 40 porcji
			nazwa potrawy		

#### Propozycja tabeli do sporządzenia kalkulacji kosztów

nazwa produktu	jednostka miary	cena jednostkowa [zł]	ogółem wydatki	
			ilość	wartość [zł]
przyprawy		5%		
koszt całkowity				
przeciętny koszt na jedną osobę				

#### Propozycja tabeli do obliczenia zawartości białka

lp.	nazwa produktu	zawartość białka w potrawie na ...?.... porcji [g]	zawartość białka [g]		
			w 100 g produktu	ogółem	zwierzęce
razem					
zawartość białka w jednej porcji dania zasadniczego obiadu					

## II W pracach egzaminacyjnych oceniane były elementy:

- 1 Tytuł pracy egzaminacyjnej
- 2 Założenia
- 3 Zapotrzebowanie na surowce i półprodukty dania zasadniczego obiadu dla 40 osób
- 4 Kalkulacja kosztów dania zasadniczego
- 5 Opis metod i technik wykonania oraz ekspedycji potraw
- 6 Ocena jakości żywienia
- 7 Wykaz prac obejmujących przygotowanie obiadu
- 8 Praca egzaminacyjna jako całość

### Ad. 1

#### Tytuł pracy egzaminacyjnej

Przykład 1

1. Projekt realizacji prac związanych z organizacją i przygotowaniem  
(tytuł pracy egzaminacyjnej)  
dania zasadniczego obiadu w ośrodku sportowo-wypoczynkowym  
dla czterdziestoosobowej grupy chłopców w wieku 13-15 lat.

Przykład 2

Projekt realizacji prac związanych z organizacją  
(tytuł pracy egzaminacyjnej)  
i przygotowaniem dania zasadniczego obiadu  
dla 40 osobowej grupy chłopców (13-15 lat) w ośrodku  
sportowo-wypoczynkowym.

Przykład 3

(tytuł pracy egzaminacyjnej)  
1. Projekt realizacji prac związanych z organizacją i przygotowa-  
aniem dania zasadniczego obiadu dla czterdziestoosobowej  
grupy chłopców w wieku 13-15 lat w ośrodku sportowo-wypoczynkowym.

Tytuł pracy większości zdających nie sprawiał problemów, w niektórych pracach brakowało części informacji.

## Ad. 2 Założenia

### Przykład 1

Dane:

- Ośmiestoosobowa grupa dzieci w wieku 13-15 lat.
- Dobowa norma białka dla dzieci w wieku 13-15 lat wynosi 55g, w tym białka pochodzenia zwierzęcego 50g

~~Wymagania~~: Do wykonania projektu wykorzystuje:

- Jedzospis dzienny - Załącznik 1.
- Normatywaruwarowy potraw uwzględniających w skład dania średniego załącznik 2.
- Zawartość białka w jedzospisie dziennym dla 1 osoby załącznik 3
- Zawartość białka w 100g wybranych surowców i półproduktów załącznik 4.
- Wykaz jednostek i cen jednostkowych wybranych surowców i półproduktów załącznik 5.

Projekt realizacji prac zawiera:

- Zapotrzebowanie surowcowe i półproduktów niezbędne do przygotowania dania średniego dziecka dla 40 osób.
- Kalkulację kosztu dania średniego z uwzględnieniem dodatkowego kosztu 5% wyrażone na przyrządy.
- Opis metod i technik obróbki surowców i półproduktów, niezbędnych do wykonania potrawy uwzględniających w skład dania średniego oraz wykaz techniczny stosujący potrzebny do jego wydatania 40 dzieciom w osobę jednostkowy.



- Ocena jakości żywienia w odniesieniu do ilości i jakości białka w zaplanowanym jadłospisie.
- Wykaz konieczności prac obejmujących przygotowanie broideu z uwzględnieniem czynności mających na wpływ na jakość żywienia i ekspedycję potraw.

## Przykład 2

### 2. Założenia:

- \* miejsce - ośrodek sportowo-wypoczynkowy
- \* ilość osób - 40
- \* pięć - chłopcy
- \* wiek - 13-15 lat
- \* dobowe normy białka dla chłopców w wieku 13-15 lat - 95 g
- " - " - " - <sup>pochodzenia</sup> zwierzęcego dla chłopców w wieku 13-15 lat - 50 g

Do opracowania projektu realizacji prac wykorzystam:

- \* jadłospis dzienny
- \* normatywy surowcowe potraw wchodzących w skład dania zasadniczego
- \* zawartość białka w jadłospisie dziennym dla 1 osoby
- \* zawartość białka w 100g wybranych surowców i półproduktów
- \* wykaz jednostek miar i cen jednostkowych wybranych surowców i półproduktów
- \* przelicznik jednostek

### Przykład 3

ZAŁOŻENIA:	
DANE:	
- liczba dzieci	- 40
- wiek dzieci	- 13-15 lat
- dobowa norma białka człowieka w wieku 13-15 lat	- 95g
- norma białka pochodzenia zwierzęcego	- 50g
- wyzact na przypały	- 5%
- załączniki	- 1-6
SZUKANE:	
- zapotrzebowanie na surowce do przygotowania <sup>dania zasadniczego dla 40 os</sup>	
- kalkulacja jednostkowa i całkowita kosztu dania zasadniczego	
- opis metod i technik obróbki surowców i półproduktów potrzebnych do wykonania dania zasadniczego oraz wykaz zastawy stołowej	
- ocenę jakości żywienia w odniesieniu do ilości <sup>białka</sup> w zaplanowanym jadłospisie	
- wykaz prac obejmujących przygotowanie obiadu oraz ekspedycję potraw	

Założenia były dla zdających łatwym elementem. Część prac w założeniach zawierało dane i szukane, natomiast w poleceniu była informacja, aby wypisać tylko dane.

### Ad. 3

#### Zapotrzebowanie na surowce i półprodukty do dania zasadniczego obiadu dla 40 osób

### Przykład 1

1. Korzystając z załącznika nr. 1 i 2 oblicz zapotrzebowanie na surowce i półprodukty niezbędne do przygotowania dania zasadniczego obiadu dla 40 osób.

Nazwa surowca	Ilość w kg na 10 porcji	Ilość w kg na 40 porcji
<b>FILET RYBY W CIĘSCIE</b>		
filety rybane, mrożone	1,00 kg	4 kg
sól do smażenia	0,30 kg	1,2 kg
mąka	0,10 kg	0,4 kg
jajko	0,23 kg	0,92 kg
masło	0,03 kg	0,12 kg
deja	0,24 kg	0,96 kg
mielecna papryka	3,00 kg	12 kg
deja do smażenia	0,02 kg	0,08 kg
<b>ZIEMNIANKI 2 RODY</b>		
ziemniaki	1,00 kg	4 kg
sól	0,20 kg	0,8 kg
koperek	0,02 kg	0,08 kg
<b>SALATA ZIELONA</b>		
zelenka	1,00 kg	4 kg
śmietana	0,20 kg	0,8 kg
śmietana	0,02 kg	0,08 kg
seccypionek		
sól do smażenia		
		24,56



## Przykład 2

4. Korzystając z załączników nr 1*i* 6 przedstawiam zapotrzebowanie na surowce i półprodukty niezbędne do przygotowania dania zasadniczego dla 40 osób.

Nazwa surowca	Ilość w [g] na 10 porcji	Ilość w [kg] na 10 porcji	Ilość w [kg] na 40 porcji
sałata góra	1000	1,00	4,00
smietana	200	0,20	0,80
szypiek	20	0,02	0,08
sól	do smaku	do smaku	do smaku
ziemniaki	3000	3,00	12,00
kaperek	20	0,02	0,08
filety rybne	1000	1,00	4,00
mąka	300	0,30	1,20
jajo	100	0,10	0,40
mleko	230 ml	0,23 l = 0,23 kg	0,92
dej	30	0,03	0,12
mielona papryka	do smaku	do smaku	do smaku
dej do smażenia	240	0,24	0,96

Przykład 3

3. Sporządzam zapotrzebowanie na sumowce i półprodukty niezbędne do przygotowania dania zasadniczego obiadu dla 40 osób

Lp.	Nazwa sumowca	j.m.	Ilość sumowca			Porzecz na 10 porcji	Ilość na 40 porcji
			Nazwa potrawy				
			sałatka z zieloną sałatą	filet rybny w cieście	ziemniaki z wody		
1.	sałata pianista	kg	1,0			1,0	4,0
2.	śmietana	kg	0,20			0,20	0,80
3.	szczypiorek	kg	0,02			0,02	0,08
4.	filety rybne, mrożone	kg		1,0		1,0	4,0
5.	mąka	kg		0,30		0,30	1,20
6.	jajo	kg		0,10		0,10	0,40
7.	mleko	l		0,23		0,23	0,92
8.	olej	kg		0,27		0,27	1,08
9.	ziemniaki	kg			3,0	3,0	12,0
10.	koperek	kg			0,02	0,02	0,08

Większość zdających poprawnie sporządziła zapotrzebowanie. Błędem, który się powtarzał było pominięcie przypraw.

**Ad. 4****Kalkulacja kosztów dania zasadniczego**

## Przykład 1

4. KALKULACJA JEDNOSTKOWEGO I CAŁKOWITEGO KOSZTU DANIA ZASADNICZEGO Z UWZGLĘDNIENIEM DODATKOWEGO KOSZTU 5% RYCZAŁTU NA PRZYPRAWY.

LP	NAZWA PRODUKTU	J. M.	CENA JEDN. (zł)	OGÓŁEM WYDATKI	
				ILOŚĆ	WARTOŚĆ (zł)
1.	sałata głowiarka	szt	1.00	16	16.00
2.	śmietana	kg	5.00	0.80	4.00
3.	szcypiorzek	pieczek	1.00	2	2.00
4.	ziemniaki	kg	1.00	12	12.00
5.	kopernek	pieczek	1.00	2	2.00
6.	filety rybne	kg	12.00	4	48.00
7.	mąka	kg	2.00	1.20	2.40
8.	jajo	szt	0.30	8	2.40
9.	mleko	l	2.00	0.92	1.84
10.	olej	l	3.00	1.15	3.45
				koszt całkowity: 94.09	
11.	przyprawy	5.1.	$94,09 \cdot 5\% = 4,7$	98,79	
				przebieżny koszt na 1 os. 2.47	

całkowity koszt dania wynosi 98,79zł a jednostkowy 2.47zł.



Przykład 2

2. Korzystając z założeń nr 1, 2, 5 i 6 przedstawię kalkulację jednostkowego i całkowitego kosztu dania zasadniczego z uwzględnieniem dodatkowego kosztu 5% nysału na przygotowywanie.

Nazwa surowca	Ilość surowca w [kg] na 40 osób	Cena jednostk. [zł]	Koszt surowca w [zł] na 40 osób
sałata granista	4,00 = 16 szt	1,0 / szt	16,00
smietana	0,80	5,0 / kg	4,00
szczyblonek	0,08 = 2 pęczki	1,0 / pęczek	2,00
ziemniaki	12,00	1,0 / kg	12,00
koperek	0,08 = 2 pęczki	1,0 / pęczek	2,00
filety ryjne	4,00	12,0 / kg	48,00
mąka	1,20	2,0 / kg	2,40
jaj	0,40 = 8 szt	0,30 / szt	2,40
mleko	0,92 = 0,92 L	2,00 / L	1,86
olej	0,12 = 0,12 L	3,00 / L	0,36
olej do smażenia	0,96 = 1,02 L	3,00 / L	3,06
SUMA:			94,08 zł

Całkowity koszt dania zasadniczego bez 5% nysału na przygotowywanie wynosi 94,08 zł.

Obliczam 5% nysału na przygotowywanie:

$$94,08 \text{ zł} - 100\%$$

$$x - 5\%$$

$$x = \frac{94,08 \text{ zł} \cdot 5\%}{100\%} = 4,70 \text{ zł}$$

Całkowity koszt dania zasadniczego z uwzględnieniem 5% nysału na przygotowywanie wynosi:

$$94,08 \text{ zł} + 4,70 \text{ zł} = 98,78 \text{ zł}$$

Koszt dania zasadniczego na 1 osobę wynosi:

$$98,78 \text{ zł} : 40 = 2,47 \text{ zł}$$

### Przykład 3

4. Sporządzam kalkulację jednostkowego i całkowitego kosztu dania zasadniczego z uwzględnieniem dodatkowego kosztu 5% ryczałtu na przyprawę

Nazwa produktu	Jednostka miary	Cena jednostkowa [zł]	Objętość	wydatki kwota [zł]
Salata ogórkowa	szt.	1,00	16	16
Śmietana	kg.	5,00	0,80	4
Szczypiorek	pełzek	1,00	2	2
Ziemniaki	kg.	1,00	12	12
Koperek	pełzek	1,00	2	2
Filety rybne, urozane	kg.	12,00	4	48
Mąka	kg.	2,00	1,20	2,4
Jajo	szt.	0,30	8	2,4
Mleko	litr	2,00	0,89	1,78
Olej	litr	3,00	1,15	3,45
przyprawy	5 %			4,70
				koszt całkowity 98,73
				przeciętny koszt na jedną osobę 2,47

Najczęściej popełniane błędy to:

- niewłaściwe przeliczenie jednostek miary (sałata, szczypiorek, koperek, jaja, olej)
- brak obliczonego ryczałtu lub ryczałt źle obliczony.



**Ad. 5**

**Opis metod i technik wykonania oraz ekspedycji potraw**

**Przykład 1**

Ad 5			
Lp.	Nazwa potrawy	Metody	Techniki
1.	Salata zielona ze smietaną	Obrobka wstępna: brudno i wysła sałaty oraz szynki i borku rozdobrać i rozmienić	Salatę dokładnie umyć z uszkodzonych liści, następnie bardzo dokładnie opłukać pod wodą, osuszyć. Szynki i borki opłukać, drobniutko posiekać. Polosowaniu sałaty rozdrobnionej na mniejsze kawałki oddzielając słownie wszystkie liście, powstać na mniejsze kawałki. Przełożyć do miski, posolić, dodać majonez i smietanę, dokładnie wymieszać, wygotować.
2.	Ziemniaki z wody	Obrobka wstępna: brudno i wysła ziemniaków, następnie koperki. Obrobka upełna: gotowanie.	Dokładnie umyć ziemniaki, potem obieramy, następnie płuczemy. Gotujemy od wstępy osolonej wody. Gdy są po przygotowaniu, zmniejszamy płomień. Po ok 30-40 min gdy będą już miękkie wchudymy, gdy ziemniaki się gotują płuczemy koperki i drobno siekamy. Po ugotowaniu ziemniaków, porcjujemy je i posypujemy koperkami.
3.	Filet rybny w sosie smażony	Obrobka wstępna: rozmrażanie. Obrobka upełna: smażenie.	Filety umyć, gotujemy z ziemniaki lub kupujemy, na kilka godzin pozostawiamy w lodówce, nie teleny do chładi rozmrażenie. Następnie płuczemy w letniej wodzie osuszyć. Przygotowujemy usto: jajka rozmiarony, (dostajemy na teleny następne do muszki, szczerem, jajka, miska, ubieramy starannie woletem). Żółtko oddzielamy od białek, ubijemy pianę z białek na młynki, dodajemy żółtko, przenoszą makę i kilka delikatnie mieniącą. Ryby opłuczemy nado, paprykę, rozmieniamy w liście, powiń kłochuemy, wo rozchony tłumnie poletni. Smozłymy do uzyskanie złotego koloru i miękkiej ryby. Wygotujemy, porcjujemy.
Lp.	Nazwa potrawy	Ekspedycja	
1, 2	Ziemniaki z wody, Filet rybny w sosie	40 teleny do donie, rozodmiego 40 kompletów sztućców (widelec, noż)	
3.	Salata zielona ze smietaną	40 naletek	

Przykład 2

5. OPIS METOD I TECHNIK OBRÓBKI SUROWCÓW I PÓŁPRODUKTÓW NIEZBĘDNYCH DO WYKONANIA POTRAW WCHODZĄCYCH W SKŁAD DANIA ZASADNICZEGO

SUROWCE I PÓŁPRODUKTY	METODY I TECHNIKI OBRÓBKI
sałata	zielona ze śmietaną
sałata głowiasta śmietana sól szczypiorek	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obróbka wstępna sałaty (mycie, usunięcie zwilgłych liści, płukanie, rozdrabnianie)</li> <li>2. Łączenie z rozdrobnioną sałatą</li> <li>3. Doprawianie do smaku</li> <li>4. Obróbka wstępna szczypiorku (mycie, rozdrabnianie - drobno posiekać)</li> <li>5. Posypanie sałaty posiekanym szczypiorkiem.</li> </ol>
ziemniaki	z wody
ziemniaki	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obróbka wstępna ziemniaków (mycie, obieranie, płukanie)</li> </ol>
sól koperek	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Obróbka cieplna (gotowanie z dodatkiem soli)</li> <li>3. Obróbka wstępna koperku (mycie, rozdrabnianie)</li> <li>4. Utluszenie ziemniaków</li> <li>5. Doprawienie do smaku i posypanie koperkiem</li> </ol>
filet rybny	z ciastem
mąka jaja mleko olej sól, papryka miel. filet rybny olej	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie ciasta (przesianie mąki, miksowanie jaj, potężenie mąki, jaj z mlekiem i olejem, doprawienie do smaku solą i papryką, wymieszanie)</li> <li>2. Rozmrażanie filetów</li> <li>3. Obtaczanie w ciastem</li> <li>4. Obróbka cieplna (smażenie z dodatkiem oleju)</li> </ol>

WYKAZ ZASTAWY STÓLOWEJ POTRZEBNEJ DO WYDANIA  
DANIA ZASADNICZEGO 40 OSOBOM W SPOSÓB  
JEDNO PORCJOHY

NAZWA POTRAWY	UZyta ZASTAWA STÓLOWA
sałata zielona ze śmietaną	40 talerzyków deserowych
filet rybny w ciście i ziemniaki z wody	40 talerzy do dania zasadniczego 40 noży 40 widelców



Przykład 3

OPIS METOD I TECHNIK OBRÓBKI SUROWCÓW  
POTRZEBNYCH DO WYKONANIA DANIA ZASADNICZEGO  
OBIADU ORAZ WYKAZ ZASTAWY STOŁOWEJ  
DO NIEGO POTRZEBNYCH

SUROWCE I POB. PRODUKTY	METODY I TECHNIKI OBRÓBKI	ZASTAWA STOŁOWA
sałata gotowa szczypiorek śmietana	oddzielenie części jadalnych od niejadalnych, mycie, rozdrobienie mycie, kucie, łączenie z sałatą łączenie z sałatą, rozdrobienie i solo,	40 małych płytek talerzyków
ziemniaki	sortowanie, obieranie, oczyszczanie, płukanie, gotowanie i solenie	40 talerzy płytkich do dania zasadniczego
jajo, <del>masło, miod</del> <del>olej, miod, miod</del> mąka	mycie i namoczenie, <del>przebiegnięcie</del> <del>przebiegnięcie</del> odmierzenie potrzebnej mąki i przemieszanie	40 widelcy i 40 noży do dania zasadniczego
mleko olej	odmierzenie potrzebnej ilości II Łączenie mleka, oleju, jajek, soli, papryki mielonej i miksowanie uwaro	
filety rybne mrożone	odmrażanie, płukanie, solenie, obrotowanie w cieście i smażenie	
olej do smażenia	odmierzenie potrzebnej ilości do smażenia	
koperki	mycie, rozdrobienie, posypanie ziemniaków	

Metody i techniki najczęściej były dobrze napisane, czasami brakowało pojedynczych czynności np. dezynfekcja jaja, siekanie koperku, ...

W tym punkcie oceniano również wykaz zastawy stołowej potrzebnej do ekspedycji dania zasadniczego i tutaj najczęściej popełnianym błędem był brak talerzyka na sałatę oraz nie podanie ilości zastawy stołowej.

**Ad. 6**  
**Ocena jakości żywienia**

**Przykład 1**

ZADZENIE 5: Ocena jakości żywienia w odniesieniu do ilości i jakości białka w jadłospisie.

Obliczenie zawartości białka w daninie zasadniczym obiadu, z pomocą załącznika nr. 4.

Lp	Nazwa surowca	j.m.	Ilość w 10 porcjach <small>(Ilość białka w 100g produktu)</small>	ILOŚĆ BIAŁKA (g) w 10 porcjach		
				<del>ogółem</del>	zwierzęcego	
1.	Salata głowiasta	kg	1 kg = 1000g	1	10	0
2.	Śmietana	kg	0,2 kg = 200g	2	4	4
3.	Szypiorzek	kg	0,02 kg = 20g	4	0,8	0
4.	Ziemniaki	kg	3 kg = 3000g	1	30	0
5.	Koperek	kg	0,02 kg = 20g	2	0,4	0
6.	Filety rybne	kg	1 kg = 1000g	17	170	170
7.	Mięso	kg	0,3 kg = 300g	9	27	0
8.	Jajko	kg	0,1 kg = 100g	11	11	11
9.	Mleko	kg	0,23 kg = 230g	3	7,2	7,2
10.	Olej	kg	0,27	0	0	0
RAZEM:					260,4	192,2
ZAWARTOŚĆ BIAŁKA W 1 porcji DANIA ZASADNICZEGO OBIADU (g)					26,04	19,22

Obliczam zawartości białka w jadłospisie dziennym dla 1 osoby, z pomocą zał. 3

POSILKI	ZAWARTOŚĆ BIAŁKA	
	OGÓŁEM (g)	ZWIĘRZĘCEGO (g)
Danie zasadnicze obiadu	26,04	19,22
pozostałe danie jadłospisu	69,48	37,38
RAZEM:	95,52	56,60

Ilość białka w jadłospisie zgadza się z normami prawie idealnie, jest go 95,52g (a w normach 95), w tym zwierzęcego 56,6g, co przewyższa o ok. 7% normę, czyli 50g.



Przykład 2

6. Sporządzam ocenę jakości żywienia w odniesieniu do ilości i jakości białka w zaplanowanym jadłospisie

Lp.	Nazwa produktu	zawartość białka w porcji [g]	zawartość białka			
			w 100g produktu	ogółem	średnio	
1.	Sólata ogórkowa	40	1	40		
2.	Śmietana	16	2	16	16	
3.	Szczypiorek	3,2	4	3,2		
4.	Ziemniaki	120	1	120		
5.	Koperek	1,6	2	1,6		
6.	Filety rybane	680	17	680	680	
7.	Mąka	108	9	108		
8.	Jajo	44	11	44	44	
9.	Mleko	28,5	3	28,5	28,5	
10.	Olej	0	0	0		
razem				104	1,3	768,5
zawartość białka w jednej porcji dania zasadniczego				26,03	19,21	

## Zawartość białka w jadłospisie dziennym dla 1 osoby

Porciek	Zawartość białka [g]	
	ogółem	zwierzęcego
Śniadanie	27,20	12,05
II Śniadanie	19,50	13,12
	zupa	1,95
Obiad	danie zawodnicze	26,03
		19,21
	kompot	0,08
Kolacja	20,45	12,16
	Razem	95,51
		56,58

Ocena: <sup>Zywność</sup> ~~Jadłospis~~ pod względem ilości i jakości białka zawartego w zaplanowanym jadłospisie jest prawidłowe, ponieważ jest zgodne z ~~normą~~ <sup>normą</sup> ~~dobową~~ <sup>dobową</sup> normą białka dla chłopców w wieku 13-15 lat i mieści się w granicach błędu. Natomiast pod względem jakości białka żywność została źle zaplanowana, ponieważ dzienna norma na białko pochodzenia zwierzęcego dla chłopców w wieku 13-15 lat wynosi 50 g a ilość białka pochodzenia zwierzęcego w zaplanowanym jadłospisie ją przekracza i nie mieści się w granicach błędu.

Przykład 3

Lp.	Nazwa produktu	zawartość białka w potr. [g]	100 g produkt	zawartość białka (g) ogółem	zawartość białka (g) wieniec
1	sałata głowista	100	1	1	0
2	dmielek	20	2	<del>0,4</del> 0,4	0,4
3	szypiołek	2	4	0,08	0
4	ziemniaki	300	1	3	0
5	kapuś	2	2	0,04	0
6	Filet rybny	100	17	17	17
7	mąka	30	9	2,7	0
8	piejo	10	11	1,1	1,1
9	mleko	23	3	0,69	0,69
10	olej	27	0	0	0
Razem				<del>26,103</del> 26,01	<del>19,19</del> 19,19
zawart. białka na 1 porcję					

Posiłek	ogółem	zawartość białka (g) wieniec
Śniadanie	27,20	12,05
Śniad. II	19,50	13,12
Zupa	1,95	0,05
Domie zasad.	26,01	19,89
kompot	0,08	0,00
Kolacja	20,75	12,16
<b>Razem:</b>	<b>95,49</b>	<b>56,87</b>



WNIOSKI:

W zaplanowanym jadłospisie całodziennym ilość białka opłatem wynosi 95,49 g czyli mieści się w normie dobowej białka (około wynosi 95g), jeżeli chodzi o białko zwierzęce to jego ilość w całodziennym jadłospisie wynosi 56,57 g czyli w tym stopniu przekroczone normę dobową białka zw. w jadłospisie całodziennym, która wynosi 50g. Proponuję, zostawienie owego jadłospisu lub wprowadzenie niewielkich zmian jednych lub dwóch małych.

Ten punkt pracy okazał się najtrudniejszym dla zdających.

Zdający często nie potrafili obliczyć zawartości białka ogółem i białka zwierzęcego, a co za tym idzie łącznej zawartości białka w jadłospisie dziennym.

W wielu pracach pomimo obliczonej zawartości białka brakowało odniesienia się do normy i prawidłowego komentarza.

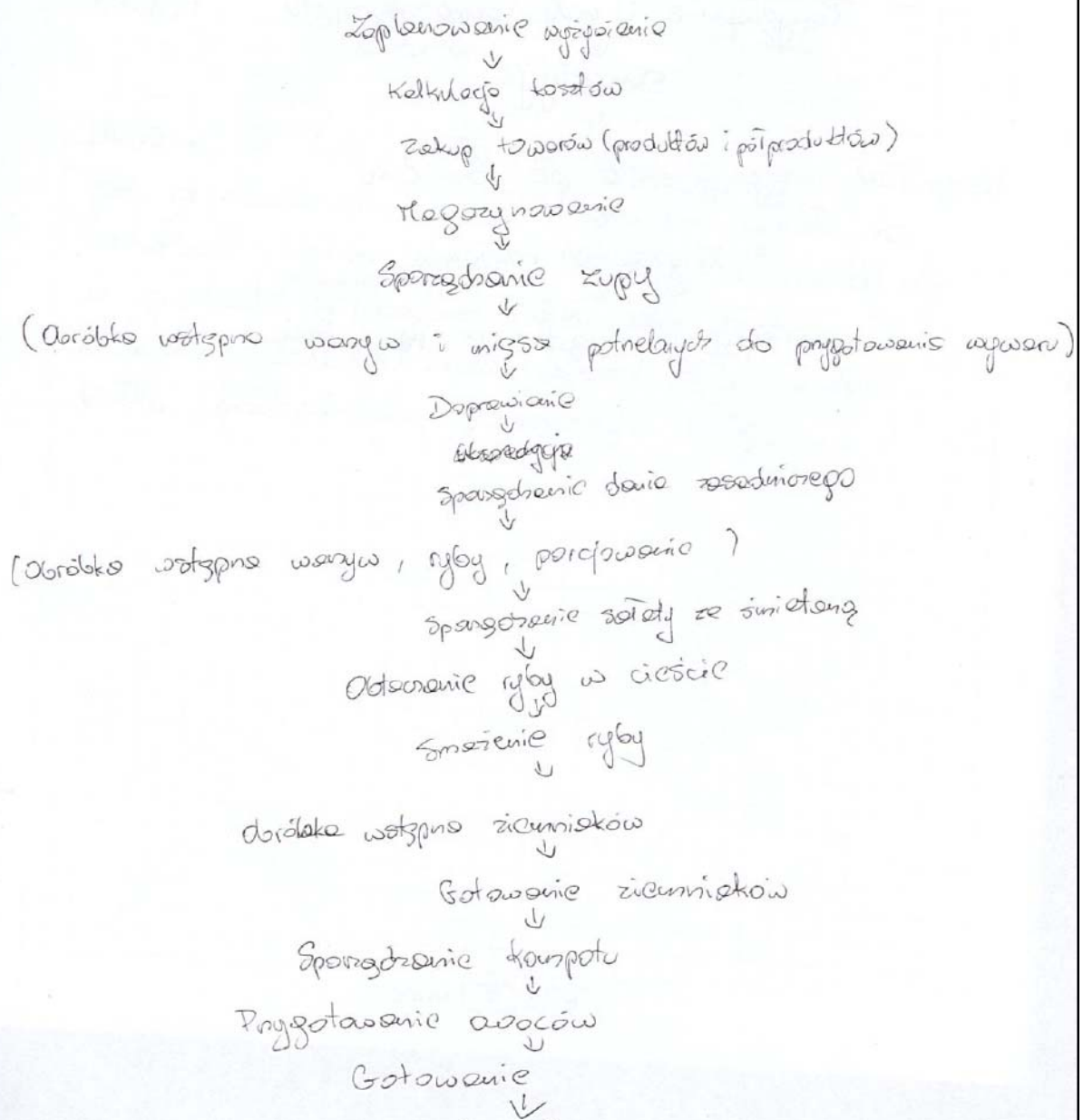
**Ad. 7**

**Wykaz prac obejmujących przygotowanie obiadu**

**Przykład 1**

7. Wykaz kolejnych prac obejmujących przygotowanie obiadu z uwzględnieniem czynności mających wpływ na jakość żywienia i ekspedycję potraw.

Schemat blokowy





Porcjowanie zupy



Ekspedycja zupy



Porcjowanie dania zasadniczego



Ekspedycja dania zasadniczego



Porcjowanie i nalewanie kompotu



Ekspedycja



Sprzątanie po obiedzie



Zmywanie naczyń



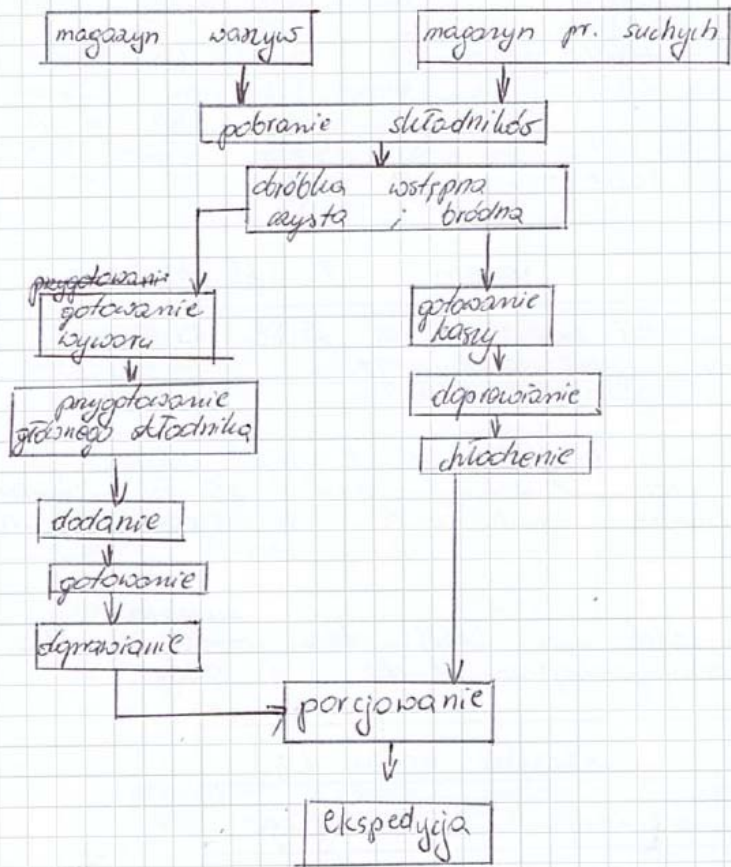
Prace porządkowe na kuchni.

## Przykład 2

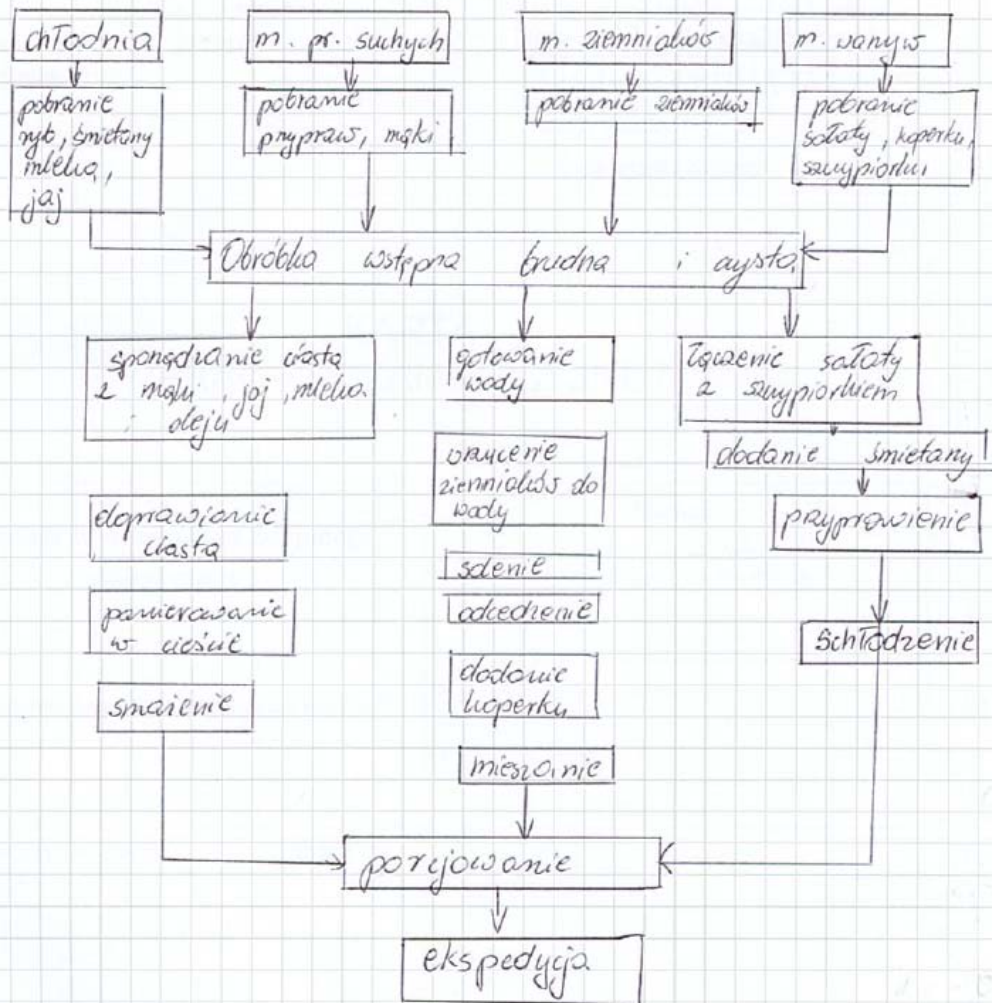
Ad. 7.  
Sprządkom wylicz kolejnych prac obejmujących przygotowanie  
obiadu.

Schemat blokowy

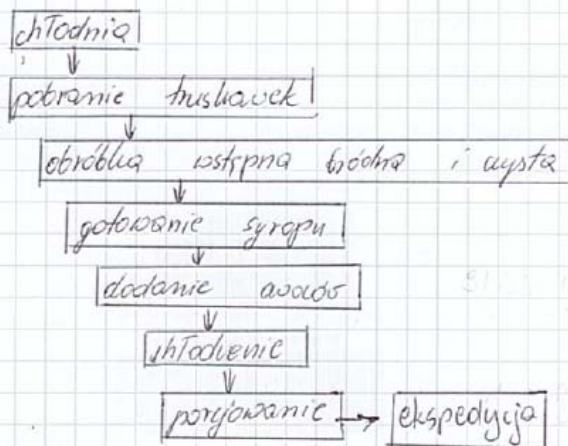
I Dupa ogólna z kostką z kaszy mąki



## II Dowie zasadnicze

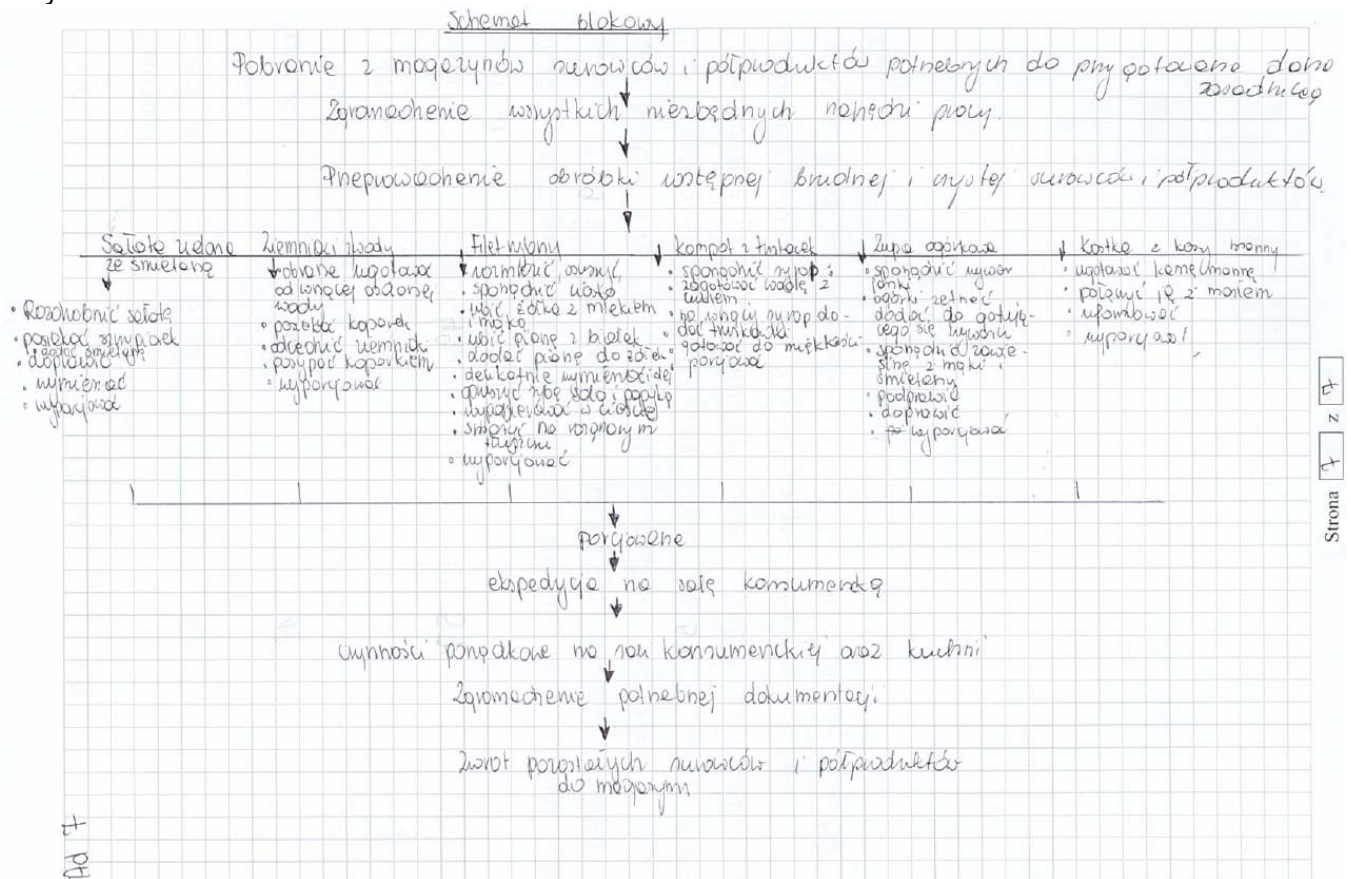


## III Kompot z truskawek





### Przykład 3



Najczęściej popełnianym błędem był brak tego elementu w pracy, wynikać to może z tego, że część zdających bardzo dokładnie opisała metody i techniki pomijając wykaz prac. Bardzo często zdający wypisując kolejne prace zapominali o pobraniu surowców z magazynu i czynnościach końcowych takich jak np. prace porządkowe.

### Ad. 8 Praca egzaminacyjna jako całość

W tym obszarze oceniana była praca pod kątem przejrzystości, logiki, właściwej terminologii i poprawności merytorycznej.