



HORDALAND
FYLKESKOMMUNE

FAGPRØVE

KOKKFAG

Kunnskapsløftet

Fagprøven går over 2 dager

Innkallelse

Viser til oppmelding og kaller deg herved inn til fagprøve i kokkfaget.

Fagprøven går over to dager og avlegges:

Årstad videregående skole i Bergen (kjøkkenet i C-bygget)

Dato: _____

Oppmøte kl. 08.00 begge dager, prøvestart 08.30.

Vi ber deg stille i korrekt kokkeuniform begge dager.

Dersom du kommer senere enn 15 min for sent til prøvestart, vil du bli vist bort fra prøvestedet og mister retten til å avlegge prøven som planlagt.

Hjelpemidler som er tillatt begge dager er:

- Kokebøker (vi anbefaler Kokkelære av Tom Victor Gausdal)
- Kjøkkenordbok og kjøkkenleksikon
- Egne oppskrifter, notater og lignende
- Ulike kompendier fra kurs og lignende
- Kalkulator og skriveutstyr (pen og markeringstusj anbefales)
- Du har lov å ha med deg eget håndholdt produksjonsutstyr, men ikke serveringsutstyr (tallerkener, skåler, glass etc).

Ved fusk, som f.eks. ved bruk av mobiltelefon i deler av fagprøven hvor det ikke er tillatt eller medbrakt ferdig produserte råvarer/produkter, vil kandidaten bli bortvist fra prøvestedet og fagprøven vil bli vurdert til «ikke bestått».

Ta med deg matpakke evt. ønsket drikke til begge dager!!

Erfaringsmessig så går ofte begge dagene med og det kan bli sent, så vi anbefaler dere ikke å legge andre planer til kvelden prøvedagene.

GJENNOMFØRING

DAG EN

Dag 1. kl. 08.30 -15.30 (inkludert en ½ time pause)

Dag en inneholder:

- **Planleggingsdel** som skal inneholde meny, arbeidsliste, råvareliste med mengdeberegning, evt. oppskrifter.
- **Utspørringsdel**, råvarekunnskap samt kjøkkenrelaterte spørsmål fra nemda
- **Praktisk del**, praktisk oppgave
- **Forberedelser - prepp** til dag to

Du skal sette opp en 3-retters meny ut ifra tilgjengelige råvarer og lage detaljert arbeidsplan for arbeidet dag to.

Du skal skrive en råvareliste med ca mengdeberegning for menyen og skrive oppskrifter og/eller kildehenvisninger for det du skal lage.

For de som ønsker å benytte seg av PC, så vil dette være tilgjengelig på skolen. Det vil i denne delen være mulig å benytte internett.

Kandidater som har dokumentert krav på utvidet tid, vil kunne ha planleggingsdelen en time ekstra. Den ekstra timen vil bli lagt til før ordinær prøvestart, prøvestart blir da 07.30.

Dag 2. Kl. 08.30 -16.00 (inkludert en ½ time pause)

Dag to inneholder:

- **Gjennomføringsdel**, lunsjoppgave og egenkomponert meny.
- **Dokumentasjonsdel**, egenevaluering og vurdering.

Arbeidet fra begge dager teller med i den endelige vurderingen.

Gjennomføringsdelen:

Kl. 08.30 – 16.00

Kandidaten skal tilberede menyen som ble planlagt dag en. Tidsskjema for servering gis ved oppstart dag en.

Arbeidsplassen skal ryddes og gjøres ren før evaluering.

Kl. 11.30 – 12.00

Det er en ½ times obligatorisk lunsjpause, det skal ikke foregå noen aktivitet på kjøkkenet i dette tidsrommet.

KL 1510-1530

Dokumentasjonsdel:

Lage en stikkordsmessig oppsummering av arbeidet. Pek på det du er fornøyd med og det du mener kunne vært annerledes.

Prøvenemda har anledning til å stille spørsmål ut i fra din planlegging, gjennomføring og dokumentasjonen.

Vurderingskriterier:

Det skal foretas en helhetlig vurdering av kandidatens prestasjoner under fagprøven.

Alle delene fra både dag en og dag to, planleggingsdelen, gjennomføringsdelen og dokumentasjonsdelen tas med i vurderingen.

I den skriftlige og muntlige fremstillingen er det innholdet som skal vektlegges og ikke den skriftlige eller muntlige fremstillingsevnen.

Fagprøven og dens vurderingskriterier er laget med utgangspunkt læreplan for Vg3 kokkfaget / opplæring i bedrift (KOK3-01) fra 01.08.2008
Læreplanen finner du på www.udir.no

Dersom noe er uklart er det bare å ta kontakt.

Kokkenemnda ønsker deg velkommen til fagprøven.

Med vennlig hilsen

Dag Stian Knudsen

Prøvenemnda for kokkfag i Hordaland

dagstian@me.com



HORDALAND
FYLKESKOMMUNE

FAGPRØVE

KOKKFAG

Kunnskapsløftet

Fagprøven går over 2 dager.

Eksempeloppgave

Fagprøven bygger på Læreplan for kokkfaget VG3/opplæring bedrift og alle kompetansemålene kan danne grunnlag for vurdering av fagprøven.

Følgende hovedområder er grunnlag for fagprøven:

Råvarer og produksjon

Hovedområdet handler om behandling og utnyttelse av råvarer og hel- og halvfabrikater. Råvarenes egenskaper og bruksområder står sentralt. Hovedområdet omfatter også planlegging av måltider med vekt på smaksopplevelse, sensorikk, estetikk, ernæring og økonomi. Arbeidsteknikker, produksjonsmetoder og oppbevaring, god ressursutnyttelse og effektiv og økonomisk drift inngår.

Meny

Hovedområdet handler om planlegging av menyer til daglig drift og ved spesielle anledninger for ulike grupper ut fra religion og levevaner. Videre omfatter det spesialkost, tilpasning og bruk av oppskrifter og porsjonsberegning. Riktig bruk av fagterminologi inngår.

Hygiene og kvalitetsstyring

Hovedområdet handler om mattrygghet i alle ledd: valg av leverandør, varemottak, lagring, bearbeiding og produksjon, merking av allergener, anretning og servering av måltider. Det omfatter gjeldende regelverk og kvalitetsstyringssystemer med vekt på produksjonshygiene, næringsmiddelhygiene og personlig hygiene.

Bransje, bedrift og miljø

Hovedområdet handler om organisering, arbeidsforhold, økonomisk resultat, service, samarbeid og kommunikasjon. Det omfatter videre etikk, helse, miljø og sikkerhet og relevante regelverk.

Mer utfyllende læreplan finnes på www.udir.no

Eksempeloppgave

Gjennomføring

Dag 1. kl. 08.30 -15.30

- Planleggingsdel: Meny, arbeidsliste, råvareliste med mengdeberegning, oppskrifter
- Utspørringsdel: Råvarekunnskap og 12 kjøkkenrelaterte spørsmål
- Praktisk del: Praktisk oppgave, forberedelser dag 2.

Dag 2. Kl. 08.30 -16.00.

- Gjennomføringsdel, lunsj og egenkomponert meny.
- Dokumentasjonsdel, egenevaluering og vurdering.

Tidsplan dag to

Forrett serveres	kl. 14.20
Hovedrett serveres	kl. 14.40
Dessert serveres	kl. 15.00

Arbeidet fra begge dager teller med i den endelige vurderingen

***Dersom du har søkt og fått innvilget ekstra tid på fagprøven vil ha oppstart ha oppstart 07.30!**

Eksempeloppgave

Lunsj:

Bondeomelett, til tre personer serveres amerikansk.

Hovedråvarer til egenkomponert meny:

- Kveite
- And
- Rabarbra

Eksempeloppgave

DAG EN – Del 1 - Ved jobbing under del 1 får du tilgang til internett

Tid: 08.30 – 11.30 (3 timer) Obligatorisk lunsjpause fra 11.30 til 12.00

Planleggingsdel

Du skal sette opp en treretters meny, denne skal lages dag to.

På bakgrunn av oppsatt hovedråvare og råvareliste samt råvarebord med tilgjengelige råvarer skal du:

- Sette opp en 3 retters meny for 6 personer som du skal lage dag to
- Kort begrunnelse for valg av meny
- Lage en arbeidsplan for arbeidet dag to
- Skriv råvareliste med mengdeberegning
- Skrive oppskrifter for det du skal lage dag to (kan gjøres hjemme)

Menyen skal bestå av forrett, hovedrett og dessert.

Hovedråvarer skal inngå i menyen

Menyen skal serveres amerikansk hvorav to til sensor og 4 til inviterte gjester.

Du må selv velge tilbehør, garnityr og tilberedning. På hovedretten skal det være minimum to ulike garnityr med ulik tilberedning, det skal også benyttes ulik tilberedning på hovedråvarene og egenprodusert kraft skal inngå i minimum en av retten.

I menyen skal det være:

- Egenprodusert kraft (kan startes på dag en etter lunsj)
- Farse (som element i en av retterne)
- Bakverk (valgfritt søtt eller salt men skal inngå i menyen)

Husk:

En forrett skal bestå av minimum tre forskjellige elementer.

En hovedrett må inneholde saus og metningsgarnityr

En dessert må bestå av minimum 3 forskjellige bearbejdede elementer.

Husk:

Menyen skal skrives med riktig bruk av fagterminologi og alt som skrives i menyen må være med i det du serverer dag 2.

Eksempeloppgave

DAG EN – Del 2

Uten tilgang til internett

Tid: 1200 – 15.00

Kjøkkenet skal være ferdig vasket og all mat og prepp forsvarlig pakket ned til 15.30

Praktisk oppgave:

- Kok kraft til bruk i menyen din dag to
- Parter / bein ut and
- Filetering av utlevert fisk
- Pakke og merk råvarer til dag to

Det er kun overnevnte oppgaver som kan utføres denne dagen. Annen prepp og oppgaver tilhørende din meny til dag to tillates ikke!

Råvarekunnskap – eksempeloppgave-

Kandidatnavn: _____

Råvaregjenkjennelse, 12 elementer

	Krydder		Grønsaker		Sjømat
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	

Programfagteori –

Hygiene og Kvalitetsstyring	
1.Hvor mange allergener skal merkes i en meny?	
2. Hva er riktig temperatur på frys?	
3. Hva er listeria?	
4.Hva er kryssforurensing?	
Produksjon	
5. Hva betyr det å napere?	
6. Nevn to konserveringsmetoder	
7.Hva er en beurre blanc?	
8.Hva betyr det å legere?	
Råvare	
9. Hva er klippfisk?	
10. Hva er en vaktel?	
11.Når er det sesong for makrell?	
12. Når der det sesong for skrei?	

Råvarer som vil være tilgjengelig dag to:

Eksempeloppgave:

- rabarbra
- kveite
- and

Grønnsaker	Meierivarer	Frukt	Kolonialvarer
Gulrot	H- melk	Appelsin	Boks-tomater
Sellerirot	Lett -melk	Sitron	Kikerter
Persillerot	Fløte	Lime	Sjokolade
pastinakk	Smør	Assortert Epler	Hvetemel
Stangselleri	Rømme	Pære	Sammalt mel
Spinat	Creme fraiche	Banan	Tippo 00
Tomat	Kefir	Druer	Salt
Cherry tomat	Gresk-yoghurt	pasjonsfrukt	Maldon
Agurk	Parmesan		Pepper
Champignon	Yoghurt Naturell	Sesongens bær:	
Kongeøsterssopp	Egg	Jordbær	Vaniljestang
Aubergine		Blåbær	Vaniljesukker
Fennikel		Bringebær	Bakepulver
Avokado		Rips	Hornsalt
(spiss)kål	Eplejuice		Natron
Squash			Gelatinplater
Gresskar		Frysevarer:	Hvitvinseddik
Brokkoli		Grønne erter	Rødvinseddik
Blomkål		Bringebær	Soyasaus
Paprika grønn			
Paprika gul		Urter:	Hasselnøtter
Paprika rød		Timian	Mandler
Chili		Rosmarin	Valnøtter
Sitrongress		Salvie	Pistasjnøtter
Limeblad		Bladpersille	
Potet (mandel)		Basilikum	Solsikkeolje
Potet (mat)		Mynte	Olivenolje
Søtpotet		sitronmelisse	Sesamolje
Kepaløk		Gressløk	
Purreløk			Risotto ris
Rødløk			Tørkede bønner
Hvitløk			Linser
ingefær			

Eksempeloppgave

Kandidatens navn: _____

MENY

Her skal du skrive din treretters meny. Det er viktig at det er samsvar mellom planlagt meny og servert meny. Du skal kunne gi en kort begrunnelse for de valg du har gjort.

Eksempeloppgave

Arbeidsplan dag to

Gjøremål	Ferdig kl / tidsbruk

Her skal du lage en arbeidsplan, med klokkeslett når ting etter planen skal være ferdig.

Eksempeloppgave

Råvareliste med mengdeberegning:

Ingredienser	Mengde Vekt, liter, stk osv

Her skal du lage en liste over råvarer du trenger til menyen du planlegger til 6 personer

Eksempeloppgave

Oppskrifter

Eksempeloppgave

Dag to

08.30 – 16.00

Gjennomføringsdel dag to

Du skal produsere den 3-retter menyen som du planla i går. Menyen skal lages til 6 personer. I tillegg skal du produsere lunsjoppgaven du planla i går.

Kl. 12.00 er det ½ times lunsj. Da må alle forlate kjøkkenet.

Tidsplan dag to:

Lunsjoppgave serveres	kl. 12.00
Forrett serveres	kl. 14.20
Hovedrett serveres	kl. 14.40
Dessert serveres	kl. 15.00

Alle retter serveres amerikansk, dersom annet ikke er opplyst.

Dersom du skal samarbeide med servitør, servers de to tallerkenene til sensorene etter oppsatt tidsplan og de fire andre til gjestene etter avtale med servitør.

Dokumentasjonsdel

Egenevalueringen skal gjennomføres etter kjøkkenet er vasket ned i samarbeid med de andre kandidatene.

På eget ark skal du lage en kort stikkordsmessig oppsummering av arbeidet ditt og gjennomføringsdelen. Pek på det du er fornøyd med og det du mener kunne vært annerledes. Prøvenemnda har anledning til å stille spørsmål ut i fra din planlegging, gjennomføring og dokumentasjon

Dokumentasjonsdel - kandidatens egevaluering

Kandidatens

navn: _____

eksempeloppgave

Generelt	Gi en kort oppsummering av hva du mener du har gjort bra, og hva du har gjort mindre bra.
Planlegging av arbeidet dag en	
Planlegging av arbeidet dag 2	
Samarbeid med de andre kandidatene	
Orden og renhold på arbeidsplassen	
Personlig hygiene	
Valg av redskap	
Økonomisk bruka av råvarer	
Tidsbruk	
Valg av råvarer forrett	
Fremgangsmåte forrett	
Smak forrett	
Utseende forrett	
Valg av råvarer hovedrett	

Fremgangsmåte hovedrett	
Smak hovedrett	
Utseende hovedrett	
Valg av råvarer dessert	
Fremgangsmåte dessert	
Smak dessert	
Utseende dessert	
Samarbeid med servitør	
Andre ting du vil fremheve?	

Prøvenemdas evalueringsskjema

Prøvested	
Prøvedato	
Varighet	
Kandidatens Navn	
Fødselsdato	
Oppgave nummer	

Meny	
Lunsj	
Forrett	
Hovedrett	
Dessert	

Prøvenemdas evalueringsskjema

Navn	
Fødselsdato	
Oppgave nummer	

Meny	
Lunsj	
Forrett	
Hovedrett	
Dessert	

Praktisk oppgave dag 1

Nr	Oppgave	Underkategori	Mindre Bra	Bra	Kommentar
1	Kraft				
2	Kutting				
3	Filetering				
4	Gjenkjennelse				
5	Spørsmåls oppgave				

Praktisk oppgave dag 2

Nr	Oppgave	Underkategori	Mindre bra	Bra	Kommentar
1	Råvarer og produksjon				
		Korrekt og balanserte porsjoner av ingrediensene på tallerkenen			
		Rense, filetere, beine ut og stykke opp kjøtt fugl og fjærfe			
		Velge egnede råvare og tilberedningsmetoder til ulike retter			
		Foreta porsjon beregning, produsere rett etter oppskrift og mengdeberegning mål			
		Lage farse rett med rett konsistens			
		Lage kraft			
		Lage varme og kalde sauser			

		Lage suppe/lunsjrett			
		Lage og anrette desserter og dessertsaus			
		Lage brød og småbrød			
		Lage kaker og konditorvarer			
		Ble ingrediensene økonomisk behandlet mht. svinn			
3	Meny				
		Stemmer menyer og oppskrifter med presentasjonen			
		Er det klart hva hovedingrediensen er, og er den i fokus?			
		Bruk fagterminologi ved oppsett av meny			
		Er de vanligste allergen synlig i menyen			
1	Hygiene og kvalitetssikring				
		God personlig hygiene			
		Følge gjeldende regler for å unngå kryssforurensning			
		Valg av riktig redskap			
		Var rengjøringen godt arrangert i forbindelse med mice en place?			
		Er kritiske ferske ingredienser plassert i kjøleskapet mellom forarbeid?			

		vasket kokken hendene mellom arbeidsoperasjonene?			
		Håndtere avfall etter gjeldende regelverk			
		Bruk oppvaskmaskin og andre elektriske utstyr			
		Var uniformen ren og korrekt under arbeidet?			
4	Ble tidsplan holdt og maten levert på tid				
5	Har lærlingen godt samarbeid med servitør				
6	Evnen til å vurdere eget arbeid				
7	Følge gjeldende regelverk for helse miljø og sikkerhet				
8	Evnen til bruke oppslagsverk				
9	Gjør rede for de vanligste allergier og allergener som kan følge av mat				

Smak

Nr	Oppgave	Underkategori	Mindre bra	Bra	Meget bra	Kommentar
1	Lunsjrett					
		Har sauser eller supper korrekt konsistens				
		Valg av råvarer				
		Fremgangsmåte				
		Presentasjonen er appetittvekkende og en glede for øyet og inviterer til å spise.				
		Hovedingrediensen er lett gjenkjennelig på smak				
2	Forrett					
		Har sauser eller supper korrekt konsistens				
		Valg av råvarer				
		Fremgangsmåte				
		Presentasjonen er appetittvekkende og en glede for øyet og inviterer til å spise.				
		Hovedingrediensen er lett gjenkjennelig på smak				
		Valg av råvarer				

3	Hovedrett					
		Har sauser eller supper korrekt konsistens				
		Valg av råvarer				
		Fremgangsmåte				
		Presentasjonen er appetittvekkende og en glede for øyet og inviterer til å spise.				
		Hovedingrediensen er lett gjenkjennelig på smak				
4	Dessert					
		Har sauser eller suppe korrekt konsistens				
		Valg av råvarer				
		Fremgangsmåte				
		Presentasjonen er appetittvekkende og en glede for øyet og inviterer til å spise.				
		Hovedingrediensen er lett gjenkjennelig på smak				

**Prøvenemdas
evalueringsskjema**

Navn	
Fødselsdato	
Oppgave nummer	

Meny	
Lunsj	
Forrett	
Hovedrett	
Dessert	

Prøvenemda finner at kandidaten har utført sin fagprøve på en, for oss:

Ikke bestått	Bestått tilfredsstillende		Bestått meget godt	

Oppsummering fagprøve:	
Praktisk dag 1	
Praktisk dag 2	
Smak	

Vurdering	
Dato:	
Leder	Medlem