



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

Gjennomføring

Dag 1. kl. 08.30 -15.30

Fra kl.08.30 – 11.30

- Planleggingsdel: Meny, arbeidsliste, råvareliste med mengdeberegning, oppskrifter
- Utspørringsdel: Råvarekunnskap og 12 kjøkkenrelaterte spørsmål

Fra kl. 12.00 – 15.30

- 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 2

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

Lunsj:

Gul ertersuppe, til tre personer

Hovedrårarar til egenkomponert meny:

- Ishavsrøye
- Kalv
- Solbær og sjokolade

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

På bakgrunn av oppsatte hovedråvarer og råvareliste skal du:

- Sette opp en 3 retters meny for 6 personer
- 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)

Følgende må gjennomføres og skal være med i menyen:

- Hovedråvarene skal inngå i menyen
- Menyten skal være forrett, hovedrett og dessert pluss lunsjoppgave
- Forrett, denne MÅ bestå av minimum tre ulike elementer
- Hovedrett skal inneholde minimum to ulike garnityr med ulik tilberedning
- Hovedrett skal inneholde saus og valgfritt metningsgarnityr
- Desserten må bestå av minimum 3 forskjellige bearbejdede elementer.
- Menyten skal serveres amerikansk hvorav to til sensor og 4 til inviterte gjester
- Egenprodusert kraft skal inngå i minimum en av rettene
- Det skal være med valgfri farse (som element i en av retterne)
- Det skal være et bakverk (valgfritt søtt eller salt) i menyten
- Menyten skal skrives med riktig bruk av fagterminologi og alt som skrives i menyten må være med i det du serverer dag to
- Menyten skal merkes med allergener

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 / del opp kjøtt
- Filetering av utlevert fisk
- Kutt totalt 400 gram julienne av fire store
- 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!

Råvarer som vil være tilgjengelig i tillegg til hovedråvaren dag to:

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

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.

Arbeidsplan dag to

Gjøremål	Ferdig kl / tidsbruk

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

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

Dag to kl: 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: _____

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	

Eksempeloppgave

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

Råvarekunnskap – Kandidatnavn: _____

Råvaregjenkjennelse, 12 elementer

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

Programfagteori –

Hygiene og Kvalitetsstyring	
1.Hva er menynøkkelen?	
2. Hva er en ala carte meny?	
3. Hva består en laktoovovegetarkost av?	
4.Hva er kryssforurensing?	
Produksjon	
5. Hva betyr det å farsere?	
6. Hva betyr ala minutte?	
7.Kan person en med melkeproteinallergi spise smør?	
8.Hva betyr det å legere?	
Råvare	
9. Hva er en pir?	
10. Hva er en demi-glacé?	
11.Når er det sesong for betet?	
12. Hva er tagliatelle?	