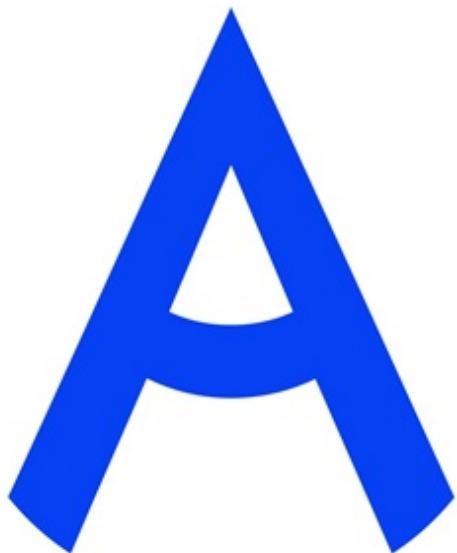


Фестиваль знакомства с профессией «АБИЛИМПИКС»



Согласовано:
ЦРД Абилимпикс
Сахалинской области:

Разработано:
экспертом по компетенции:
«Юный Повар»

А.В.Артеменко

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

по компетенции

«Юный Повар»



Южно-Сахалинск
2026

1. Описание компетенции.

1.1. Актуальность компетенции.

Повар - человек, профессией которого является приготовление пищи.

Хорошего повара иногда называют волшебником, ведь он может из самых обычных продуктов приготовить настоящий шедевр, который доставит радость и наслаждение людям. Приготовить что-то быстро и даже вкусно может каждый, но повара делают с продуктами нечто большее. Они не просто следуют требованиям рецептур, в нужной пропорции смешивая ингредиенты и доводя продукты до готовности. Обширные познания в сфере физиологии, химии, изобразительного искусства, а также чувство меры и особая интуиция формируют то, что мы называем кулинарными шедеврами.

Но без помощника повара, который облегчают работу повара волшебства могло и не получиться. В обязанности входит помощника на кухне убирать со столов, убирать в кухонных помещениях, мыть посуду, подготавливают ингредиенты и выполняют другие обязанности для оказания помощи работникам, занимающимся приготовлением или подачей еды и напитков.

Как и любая специальность, профессия помощник повар имеет преимущества. Несомненными плюсами являются непрекращающийся спрос на этот вид деятельности, шанс на продвижение по карьерной лестнице и усвоение необходимых и полезных умений.

Повара осуществляют свою деятельность в сфере услуг. Приготовлением пищи занимаются повсюду: столовые предприятия и организаций, учебные заведения, кафе, рестораны и бары, торгово-развлекательные учреждения и т.д.

Карьерный рост в данной профессии берет свое начало с помощника повара. Затем, достойно выполняя свои обязанности, человек приобретает статус повара соответствующего направления.

Актуальность профессии повара заключается в постоянном спросе, т. к. питание для каждого человека является неотъемлемо важным процессом в жизнедеятельности организма. Практически в каждом заведении, будь то школа или правительственное учреждение, есть столовые. С каждым днем открывается все больше и больше различных заведений, которые предлагают огромный ассортимент блюд. В любом солидном заведении работает сразу несколько поваров.

В последнее время особую популярность получили всевозможные фаст фуды и пиццерии, требующие непрерывной работы поваров.

Сегодня мастера своего дела – повара нужны всем, высок шанс найти работу, как начинающему повару, так и высококвалифицированному, которому с удовольствием предложат место в престижном и дорогом ресторане.

1.2. Профессии, по которым участники смогут трудоустроиться после получения данной компетенции.

ПОВАР, КОНДИТЕР.

1.3. Ссылка на образовательный и/или профессиональный стандарт (конкретные стандарты).

| Дошкольный возраст 5-7 лет | Младший школьный возраст 8-11 лет | Средний школьный возраст 12-13 лет |
|---------------------------------------|--|---|
| ФГОС ДО | ФГОС УО (ИН) | ФГОС УО (ИН) |
| ФГОС ДО | ФГОС ОВЗ | ФГОС ОВЗ |

1.4. Требования к квалификации.

Дошкольники возраст (5-7 лет), младший школьный возраст (8-11 лет), средний школьный возраст (12-13 лет).

Должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1.

Подготавливать рабочее

место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.

ПК 1.2. Осуществлять обработку, подготовку овощей, грибов, рыбы, нерыбного водного сырья, мяса, домашней птицы, дичи, кролика.

ПК 1.4. Проводить приготовление и подготовку к реализации полуфабрикатов разнообразного ассортимента для блюд, кулинарных изделий из мяса, домашней птицы, дичи, кролика.

ПК 2.1.

Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.

ПК 2.5. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих блюд и гарниров из овощей, грибов, круп, бобовых, макаронных изделий разнообразного ассортимента.

ПК 2.6. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из яиц, творога, сыра, муки разнообразного ассортимента.

ПК 2.8. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок из мяса, домашней птицы, дичи и кролика разнообразного ассортимента.

ПК 3.1.

Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами.

ПК 3.2. Осуществлять приготовление, непродолжительное хранение холодных соусов, заправок разнообразного ассортимента.

ПК 3.3. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации салатов разнообразного ассортимента.

ПК 3.4. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации бутербродов, канапе, холодных закусок разнообразного ассортимента.

ПК 3.6. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации холодных блюд из мяса, домашней птицы, дичи разнообразного ассортимента.

ПК 4.1.

Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.

ПК 4.2. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации холодных сладких блюд, десертов разнообразного ассортимента.

ПК 4.3. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих сладких блюд, десертов разнообразного ассортимента.

ПК 4.5. Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации горячих напитков разнообразного ассортимента.

ПК 5.1.

Подготавливать рабочее место кондитера, оборудование, инвентарь, кондитерское сырье, исходные материалы к работе в соответствии с инструкциями и регламентами.

ПК 5.2. Осуществлять приготовление и подготовку к использованию отделочных полуфабрикатов для хлебобулочных, мучных кондитерских изделий.

ПК 5.4. Осуществлять изготовление, творческое оформление, подготовку к реализации мучных кондитерских изделий разнообразного ассортимента.

2. Конкурсное задание.

2.1. Краткое описание задания.

Тема: «Вкусный перекус»

Дошкольный возраст (5-7 лет): в ходе выполнения конкурсного задания необходимо приготовить 3 порции сэндвича с ветчиной.

Младший школьный возраст (8-11 лет): в ходе выполнения конкурсного задания необходимо приготовить 3 порции сэндвича с ветчиной с добавлением свежего огурца.

Средний школьный возраст (12-13 лет): в ходе выполнения конкурсного задания необходимо приготовить 3 порции сэндвича с ветчиной с добавлением свежего огурца и яичного блинчика.

2.2. Структура и подробное описание конкурсного задания.

| Наименование категории участника | Время проведение модуля | Полученный результат |
|---|-------------------------|---|
| Дошкольный возраст (5-7 лет) | 60 минут | Полноценно оформленное блюдо подается в белой тарелке; 2 порции: Масса порции минимум 250 г, максимум 300 г. Температура подачи 10-14°C |
| Младший школьный возраст (8-11 лет) | 60 минут | Полноценно оформленное блюдо подается в белой тарелке; 2 порции: Масса порции минимум 250 г, максимум 300 г. Температура подачи 10-14°C |
| Средний школьный возраст (12-13 лет) | 60 минут | Полноценно оформленное блюдо подается в белой тарелке; 2 порции: Масса порции минимум 250 г, максимум 300 г. Температура подачи 10-14°C |

2.3. Последовательность выполнения задания.

Все блюда и кулинарные изделия являются авторскими, новыми и разрабатываются на основании ГОСТ 32691-2014 «Услуги общественного питания. Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания», соблюдая санитарные нормы и правила, технологии обработки продуктов и ведения технологического процесса.

Дошкольный возраст (5-7 лет) Список

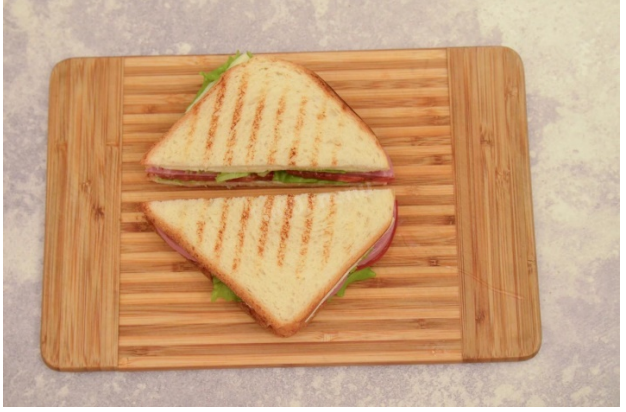
продуктов

| Наименование сырья | Кол-во, кг |
|--------------------|------------|
| Хлеб тостовый | 0,200 |
| Майонез | 0,060 |
| Горчица | 0,014 |
| Ветчина | 0,070 |
| Сыр в пластинках | 0,025 |
| Помидоры свежие | 0,070 |
| Салат листовой | 0,020 |

Последовательность приготовления:

1. Хлеб тостовый обжаривают на гриле без масла.
2. Лист салата промывают и обсушивают.
3. Ветчину нарезают на слайсы.
4. Помидоры моют, нарезают на тонкие слайсы.
5. Сделать соус, соединить горчицу с майонезом, перемешать до однородной массы.
6. Ломтики тостового хлеба с внутренней стороны смазывают соусом.
7. Сверху кладут лист салата и ветчину.
8. Затем укладывают ломтики сыра, ломтики помидоров.
9. Прикрывают бутерброд вторым ломтиком тостового хлеба.
10. Сэндвич режут по диагонали.
11. Упаковывают в упаковку для сэндвичей.





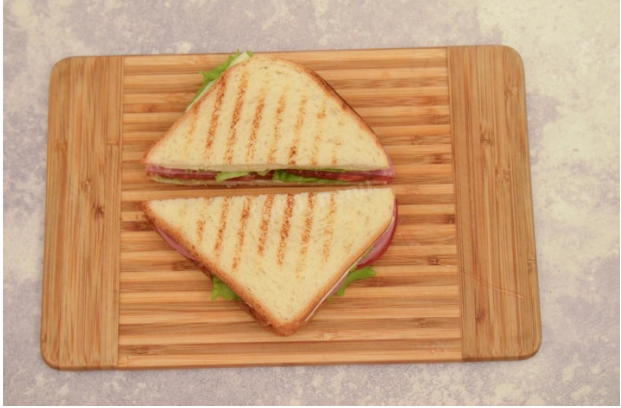
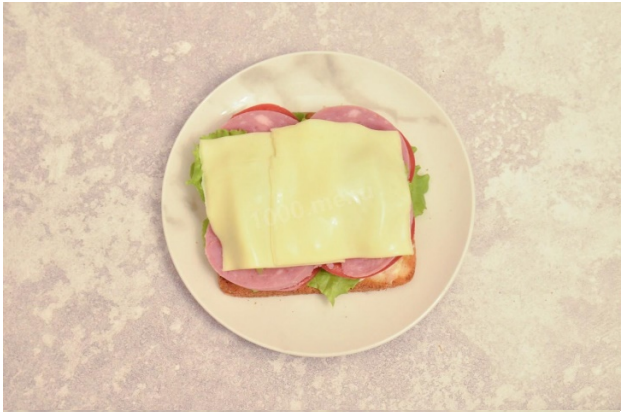
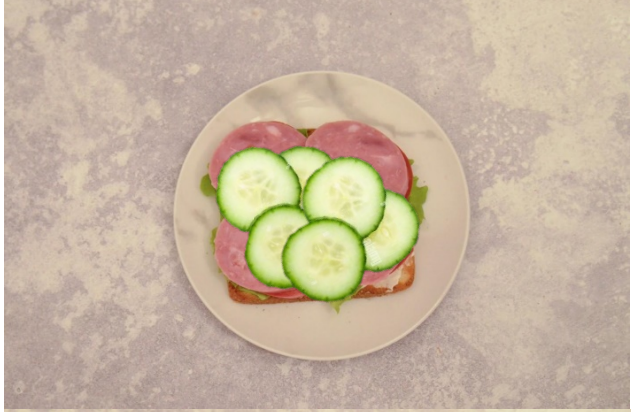
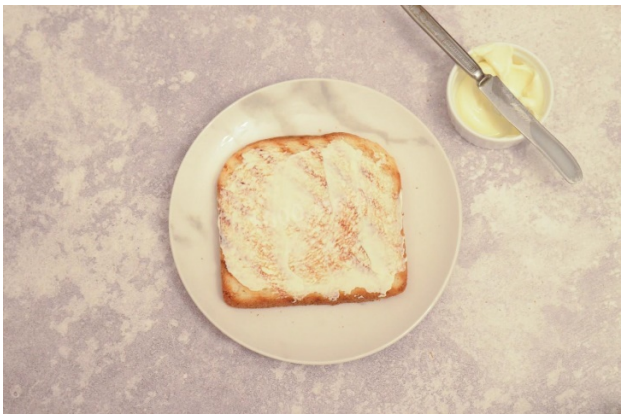
**Младший школьный возраст (8-11 лет) Список
продуктов**

| Наименование сырья | Кол-во, кг |
|---------------------------|-------------------|
| Хлеб тостовый | 0,200 |
| Майонез | 0,070 |
| Горчица | 0,014 |
| Ветчина | 0,070 |
| Сыр в пластинках | 0,025 |
| Помидоры свежие | 0,070 |
| Салат листовой | 0,020 |
| Огурец свежий | 0,040 |
| Соль пищевая | 0,002 |

Последовательность приготовления:

1. Хлеб тостовый обжаривают на гриль - сковороде без масла.
2. Лист салата промывают и обсушивают.
3. Ветчину нарезают на слайсы.
4. Помидоры и огурец моют, нарезают на тонкие слайсы.
5. Сделать соус, соединить горчицу с майонезом, перемешать до однородной массы.
6. Ломтики тостового хлеба с внутренней стороны смазывают соусом.
7. Сверху кладут лист салата и ветчину.
8. Затем укладывают ломтики сыра, ломтики помидоров и огурцов.
9. Прикрывают бутерброд вторым ломтиком тостового хлеба.
10. Сэндвич режут по диагонали.
11. Упаковывают в упаковку для сэндвичей.





Средний школьный возраст (12-13 лет) Список

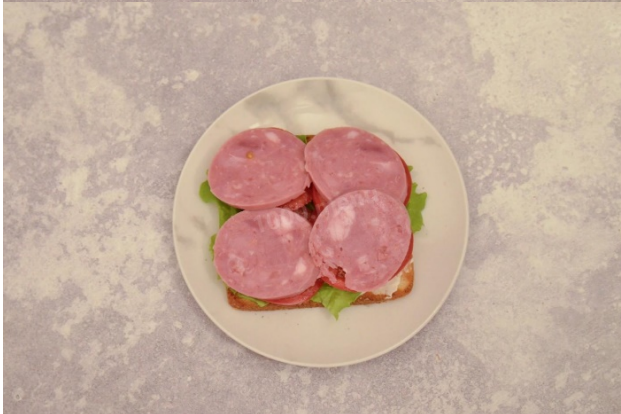
продуктов

| Наименование сырья | Кол-во, кг |
|--------------------|------------|
| Хлеб тостовый | 0,200 |
| Майонез | 0,070 |
| Горчица | 0,014 |
| Ветчина | 0,070 |
| Сыр в пластинках | 0,025 |
| Помидоры свежие | 0,070 |
| Салат листовой | 0,020 |
| Огурец свежий | 0,040 |
| Яйцо куриное | 1 шт |
| Масло растительное | 0,010 |
| Соль пищевая | 0,001 |

Последовательность приготовления:

1. Хлеб тостовый обжаривают на гриль - сковороде без масла.
2. Лист салата промывают и обсушивают.
3. Ветчину нарезают на слайсы.
4. Помидоры и огурец моют, нарезают на тонкие слайсы.
5. Яйца моют, разбивают, и жарят яичный блинчик.
6. Сделать соус, соединить горчицу с майонезом, перемешать до однородной массы.
7. Ломтики тостового хлеба с внутренней стороны смазывают соусом.
8. Сверху кладут лист салата и ветчину.
9. Затем укладывают ломтики сыра, яичный блинчик, ломтики помидоров и огурцов.
10. Прикрывают бутерброд вторым ломтиком тостового хлеба.
11. Сэндвич режут по диагонали.
12. Упаковывают в упаковку для сэндвичей.












3. Критерии оценки выполнения задания.

| Код | Подкритерий | Тип аспекта | Аспект | Макс. Кол-во (33,00) |
|-----------|--|-------------|--|----------------------|
| 1. | Соблюдение правил конкурса | | | |
| | | И | Соблюдение правил конкурса по приготовлению блюда | 4,00 |
| 2. | Соблюдение санитарных норм и требований | | | |
| | | И | Нет вредных привычек | 1,00 |
| | | И | Санитария и гигиена при приготовлении блюд | 2,00 |
| | | | Техника безопасности | 2,00 |
| 3. | Ведение технологического процесса | | | |
| | | И | Ведение основных технологических процессов приготовления | 2,00 |

| | | | | |
|-----------|-----------------------------|---|--|------|
| | | И | Ведение комбинирова нных усложненны х технологичес ких процессов | 3,00 |
| 4. | Презентация и подача | | | |
| | | И | Подача блюда | 5,00 |
| | | О | Презентация блюда | 3,00 |
| 5. | Дегустация | | | |
| | | О | Вкус | 3,00 |
| | | О | Консистенция | 3,00 |
| | | О | Сбалансированно сть | 3,00 |
| | | | Подано вовремя | 2,00 |






4. Перечень используемого оборудования, инструментов и расходных

материалов.

| № п/п | Наименование | Технические характеристики | Единица измерения | Необходимое ко-во |
|-------|---|--|-------------------|-------------------|
| 1. | <p>Стол производственный</p>  | <p>Производственный стол с бортом/без борта, с глухой полкой Материал: из нержавеющей стали Размеры: 1800x600x850</p> | Шт. | 3 |
| 2. | <p>Стеллаж 4-х уровневый</p>  | <p>Материал: из нержавеющей стали 4 полки сплошные нерж. 0,8 , стойки – уголок нерж. Размеры: 800*500*1800 мм</p> | Шт. | 2 |
| 3. | <p>Стол с моечной</p>  | <p>Материал: из нержавеющей стали Размеры: 1000x600x850</p> | Шт. | 1 |
| 4. | <p>Шкаф холодильный</p>  | <p>Дверь-стекло, охлаждение динамическое, 6 полок Тем. режим: +1...+10С. Мощность: 350Вт, Напряжение: 230В Объем: 500л. Размер полки: 595x455мм 5 (шт), дверь стекло</p> | Шт. | 1 |
| 5. | <p>Шкаф духовой электрический</p>  | <p>Объем 23 л мощность 800 Вт гриль внутреннее покрытие камеры: биокерамическая эмаль</p> | Шт. | 1 |

| | | | | |
|--|---|--|-----|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • поворотные тактовые переключатели • дисплей <p>система равномерного распределения микроволн</p> | | |
| | <p>Набор разделочных досок</p>  | <p>Материал: полипропилен Размеры Н=18, L=600, В=400 мм: жёлтая, синяя, зелёная, красная, белая, коричневая.</p> | Шт. | 5 |
| | <p>Миска железная</p>  | <p>Материал: Нержавеющая сталь Размеры: Объем: 1 л, диаметр: 20 см</p> | Шт. | 5 |
| |  <p>Сковорода-гриль для индукционной плиты</p> | <p>Материал: нержавеющая сталь Размер: 26x24 см</p> | Шт. | 1 |
| |  <p>Сковорода для индукционных плит</p> | <p>Материал: обладает магнитной проницаемостью и высокой теплоемкостью Диаметр 24 см</p> | Шт. | 1 |
| | <p>Набор пекарские рукавицы</p>  | <p>Материал: жаростойкие Размеры: длинный манжет, 430 мм.</p> | Шт. | 1 |
| | <p>Скалка силикон</p>  | 480x70 мм | Шт. | 5 |

| | | | | |
|-----|--|--|-----|---|
| 6. | <p>Щипцы универсальные</p>  | <p>Материал: Нержавеющая сталь Размеры: 22 см.</p> | Шт. | 1 |
| 7. | <p>Тарелка плоская, круглая, белая с бортом</p>  | <p>Материал: фарфор Размеры: круглая, белая, плоская без декора с бортом Диаметр 30- 32 см</p> | Шт. | 2 |
| 9. | <p>Упаковочные контейнеры для сэндвича</p>  | <p>Материал: Крафтовая бумага 130*130*40 мм</p> | Шт. | 2 |
| 10. | <p>Ветошь- тряпка для протирания поверхности</p>  | <p>Материал: Тряпка универсальная в рулон, нетканое полотно Размеры: 24x30 см</p> | Шт. | 1 |
| 11. | <p>Пакеты для мусора</p>  | <p>Материал: Из ПСД (полиэтилен среднего давления).</p> | Шт. | 1 |
| 12. | <p>Перчатки одноразовые цветные S,M,L</p>  | <p>Материал: Силиконовые, неопудренные (по размеру участника S,M,L). Цветные.</p> | Шт. | 1 |

| | | | | |
|-----|--|--|-----|---|
| 13. | <p>Средство для обработки рук и поверхности оборудования</p>  | <p>Материал: Алюминиевый дозатор для мыла с локтевым приводом</p> | Шт. | 1 |
| 14. | <p>Стаканчик одноразовый</p>  | <p>Материал: Пластик Размеры: 100 мм</p> | Шт. | 5 |
| 15. | <p>Тарелка пластиковая одноразовая</p>  | <p>Материал: Пластик Размеры: 205 мм</p> | Шт. | 5 |
| 16. | <p>Ложка пластиковая</p> | <p>Материал: Пластик</p> | Шт. | 5 |
| 17. | <p>одноразовая</p>  | <p>Размеры: 165 мм</p> | | |
| 18. | <p>Мусорные контейнеры</p>  | <p>Материал: Пластиковый мусорный бак с крышкой 60л. Размеры: Высота 55 см. Диаметр 48 см.</p> | Шт. | 1 |

5. Схема застройки соревновательной площадки.



Холодильный шкаф

Рабочий стол

Пароконвектомат с
подводом ХВС

Стеллаж

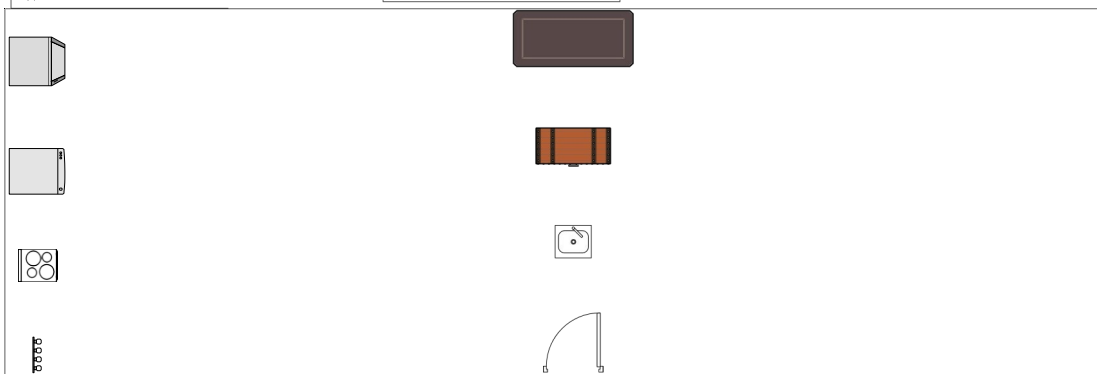
Индукционная
плиты

Раковина с подводом
ХВС + ГВС



Розетки
3 гнезда – 220 В
1 гнездо – 380 В

Дверь



Рабочее место

6. Требования охраны труда и техники безопасности

Инструкция по охране труда и технике безопасности на рабочем месте.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

К работе на кухне допускаются участники (повара) лица не моложе 12 лет, прошедшие медицинский осмотр, вводный и первичный инструктаж на рабочем месте.

Работник должен соблюдать правила внутреннего распорядка.

Работник должен знать, что опасными факторами, которые могут действовать на него в процессе выполнения работы, являются: подвижные части оборудования; повышенная температура поверхностей оборудования, материалов; состояние полов (должны быть гладкими и нескользкими); повышенное значение напряжения в электрической цепи; стеклянная посуда; колющие и режущие инструменты (приспособления, приборы); Возможные последствия: травмы рук при соприкосновении с вращающимися частями оборудования; получение ожогов рук при соприкосновении с горячими поверхностями, горячей водой, паром; падение на мокром полу; поражение электрическим током.

Работник должен соблюдать правила личной гигиены и работать в предусмотренных средствах индивидуальной защиты.

Работник обязан соблюдать правила пожарной безопасности.

Немедленно извещать экспертов о каждом несчастном случае.

При обнаружении каких-либо неисправностей в состоянии используемых во время чемпионата оборудования, электро и водопроводной сети, повреждениях посуды надо сразу же прекратить работу.

Участники чемпионата должны уметь оказывать первичную помощь пострадавшему и немедленно поставить в известность наставника на площадке.

В случае получения травмы (пореза, ожогов, отравления), сразу же информировать наставника и прикрепленного эксперта.

Во время работы на кухне необходимо проявлять осторожность, соблюдать порядок, не бегать, не толкаться.

Беспорядочность, поспешность и небрежность в работе, нарушение или невыполнение требований данной Инструкции могут привести к несчастным случаям и травмам.

За нарушение требований данной инструкции участник и наставник несет ответственность согласно Правилам внутреннего распорядка чемпионата.

ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ.

Перед началом работы участник чемпионата должен надеть спецодежду. Осмотреть и подготовить рабочее место, убрать все лишние предметы.

Проверить: визуально состояние подводящих электропроводов, заземления; состояние полов (чистый, сухой); - исправность инвентаря.

При обнаружении неисправностей не приступать к работе до их устранения.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТ.

Для приготовления пользоваться только той посудой, которая предоставляется организаторами чемпионата и предусмотрена технологией приготовления пищи.

Соблюдать максимальную осторожность. Картофель чистить желобковым ножом, рыбу – скребком. Передавать ножи и вилки только ручкой вперед.

Хлеб, гастрономические изделия, овощи и др. продукты нарезать на разделочных досках, соблюдая правильные приемы резания и маркировку досок.

Соблюдать осторожность при работе с ручными терками. Плотно удерживать обрабатываемые продукты.

Запрещается: нарезать продукты на весу; носить нож в руках острием вперед; оставлять без надзора работающее оборудование.

Открывать банки с консервами ключом, предназначенным для этой цели, а не кухонным ножом или другим инвентарем.

Укладывать полуфабрикаты на разогретые сковороды и противни движением от «себя».

Передвигать посуду по поверхности плиты осторожно, без рывков и больших усилий.

Следить, чтобы при кипении содержимое посуды не выливалось через край.

При сильном кипении сокращать огонь или выключать плиту.

Класть в кипящий жир картофель и другие овощи, не допуская попадания воды.

Немедленно убрать с пола пролитые жидкость, жир и упавшие крошки от продуктов.

При работе с ножом держать лезвие от себя и не допускать резких движений ножом.

Поварские ножи, скребки для очистки рыбы должны иметь гладкие, без заусенцев, удобные и прочно насаженные деревянные рукоятки. Режущие части ножей должны регулярно и своевременно затачиваться.

Крышки горячей посуды брать полотенцем и открывать от себя. Сковородку ставить и снимать сковородником с деревянной ручкой.

Электроплиту следует отключить при: прекращении подачи электроэнергии; перерыве в работе; необходимости на время оставить место работы.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

Прекратить работу при: повышение нагрева поверхности плиты; появление дыма и запаха гари; внезапном появлении на корпусе электроплиты слабого действия электрического тока; появление на корпусе оборудования ощутимого электрического тока.

В случае возникновения пожара эксперты на конкурсной площадке немедленно должны вызвать аварийную службу и организовать эвакуация конкурсантов.

Пострадавшим в результате аварийной ситуации должна быть оказана доврачебная помощь с использованием средств и медикаментов, имеющихся в аптечке на конкурсной площадке.

Во всех случаях после оказания до врачебной помощи следует обратиться в мед.

Учреждение и зафиксировать обращение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ

РАБОТ.

Выключить оборудование. Произвести

уборку рабочих мест.

Произвести чистку и мойку оборудования после его полного остывания.

О всех недостатках, выявленных во время чемпионата, участники и эксперты должны сообщить ответственным за проведение и организацию данного мероприятия.

Лист заказа продуктов (сдаться за 21 день до начала соревнований)