Региональный центр развития движения «Абилимпикс»
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

УТВЕРЖДЕНО

на заседании рабочей группы
по подготовке и проведению
регионального Чемпионата
по профессиональному мастерству
среди инвалидов и лиц
с ограниченными возможностями
здоровья «Абилимпикс»
в Ханты-Мансийском автономном
округе – Югре в 2025 году,
протокол №2 от 14.02.2025 года

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

по компетенции

Помощник повара

СОГЛАСОВАНО
Региональная общественная организация
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
"Многодетная семья и семья с ребенком-инвалидом"
Председатель _____ Е.А. Гридасова
10.02.2025

1. ОПИСАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ.

1.1. Актуальность компетенции.

По́вар - 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, моют посуду, подготавливают ингредиенты и выполняют другие обязанности для оказания помощи работникам, занимающимся приготовлением или подачей еды и напитков.

В их обязанности входит:

- уборка кухонь, зон приготовления пищи и зон обслуживания;
- оказание помощи поварам и шеф-поварам в приготовлении еды посредством мытья, чистки, измельчения, нарезки, измерения и смешивание ингредиентов;
- подготовка блюд к подаче;
- распаковка, проверка, перемещение, взвешивание и хранение запасов в холодильниках, буфетах и других зонах хранения;
- мытье посуды и кухонной утвари и их уборка;
- подготовка, приготовление, поджаривание и разогрев простых блюд

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.

Лаваш с начинкой – это вкусное, универсальное и несложное в исполнении угощение. Такую закуску можно приготовить со сладкой начинкой, мясной, рыбной или любой другой по вашему вкусу.

Тонкий лаваш — это традиционный тип хлеба народов Ближнего Востока. Он представляет из себя лепешку, в основном из муки, воды и соли (иногда добавляют семена

кунжута, мака и т.д.). Благодаря простому составу и достаточно нейтральному вкусу лаваш отлично сочетается с огромным количеством начинок. Для начинки рулетов из лаваша вам понадобится любая паста-намазка, которая сделает лаваш более сочным. Это может быть сливочный сыр, майонез. Еще будут нужны основные ингредиенты — рыба, мясо, измельченные овощи, крупы и даже домашние заготовки.

2. КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ.

2.1. Краткое описание задания.

Школьники: в ходе выполнения конкурсного задания наставнику и участнику необходимо приготовить, оформить и подать «Рулет из лаваша» в авторском исполнении. Время выполнения конкурсного задания: 1 час.

2.2. Структура и подробное описание конкурсного задания.

Описывается задание для каждой категории участников с указанием вида работ (создания продукта), времени на выполнение задания, конечного результата выполнения задания.

При необходимости указываются используемые инструменты, расходные материалы, габаритные характеристики получаемого продукта.

Также может быть представлен эталон выполнения работы в виде фото, эскиза или схемы.

Категория участника	**Ход выполнения работы**	**Время Проведения**	**Полученный результат**
Школьник	При выполнении «Рулет из лаваша» участник должен следовать следующему алгоритму работы: - надеть санитарную одежду; - вымыть руки; - подойти к рабочему месту; -убедиться в наличии необходимого сырья (согласно технологической карте); - подобрать необходимые инструменты и инвентарь; приготовить «Рулет из лаваша» оформить блюдо; уведомить экспертов о завершении.	1час	Приготовить «Рулет из лаваша».

Студенты Специалисты	При выполнении «Рулет из лаваша» участник должен следовать следующему алгоритму работы: - надеть санитарную одежду; - вымыть руки; - подойти к рабочему месту; -убедиться в наличии необходимого сырья (согласно технологической карте); - подобрать необходимые инструменты и инвентарь; приготовить «Рулет из лаваша» оформить блюдо; уведомить экспертов о завершении.	1час	Приготовить «Рулет из лаваша».

2.3. Последовательность выполнения задания:

- организовать рабочее место;
- выполнить изделие, согласно данному описанию и иллюстрациям;
- привести рабочее место в порядок;
- уведомить эксперта об окончании работы.

Ход выполнения работы «Рулет из лаваша»

Пошаговое приготовление «Рулет из лаваша»	
1.Приготовьте основные ингредиенты.	
2. Сыр натереть на мелкой тёрке.	
3.На крупной тёрке натереть колбасу.	
4. На крупной тёрке натереть огурец.	

5.Соединить все ингредиенты, добавить измельчённую зелень.	
6. Заправить майонезом.	
7. Всё хорошо перемешать.	
8. Лаваш развернуть и равномерно покрыть начинкой.	
9. Плотно свернуть в рулет.	
10. Перед подачей нарезать рулет.	
11. Сервируем тарелку с рулетом. Приятного Вам аппетита!	

3. Перечень используемого оборудования, инструментов и расходных материалов.

Список продуктов

Наименование сырья, пищевых продуктов	Единицы измерения	Доступное количество на 1 участника (**брутто**)

Молочные и яичные продукты		
Сыр Гауда	г.	100
Майонез		2 ст.л.
Овощи, зелень		
Огурец свежий	г.	150
Укроп	г.	10
Гастрономия		
Колбаса Докторская	г.	100
Общий стол		
Лаваш тонкий	г.	1шт.
Количество участников -6 человек		

4. МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЕНИЮ РАБОЧИХ МЕСТ СУЧЕТОМ ВСЕХ ОСНОВНЫХ НОЗОЛОГИЙ.

	Площадь, м.кв.	**Ширина прохода между рабочими местами, м.**	**Специализированное оборудование, количество. ***
Рабочее место участника с нарушением слуха	3000х1900	1,5 м	Для участников с нарушением слуха необходимо предусмотреть: а) наличие звукоусиливающей аппаратуры, акустической системы, информационной индукционной системы, наличие индивидуальных наушников; б) наличие на площадке переводчика русского жестового языка (сурдопереводчика); в) оформление конкурсного задания в доступной текстовой информации.
Рабочее место участника с нарушением зрения	3000х1900	1,5 м	Для участников с нарушением зрения необходимо: а) текстовое описание конкурсного задания в плоскопечатном виде с крупным размером шрифта, учитывающим состояние зрительного анализатора участника с остаточным зрением (в формате Microsoft Word не менее 16-18 пт), дублированного рельефно точечным шрифтом Брайля (при необходимости); - лупа с подсветкой для слабовидящих; электронная лупа; б) для рабочего места, предполагающего работу на компьютере - оснащение специальным компьютерным оборудованием и оргтехникой: - видеоувеличитель; - программы экранного доступа NVDA и JAWS18 (при необходимости); - брайлевский дисплей (при необходимости); в) для рабочего места участника с нарушением зрения, имеющего собаку-проводника, необходимо предусмотреть место для собаки-проводника; г) оснащение (оборудование) специального рабочего места тифлотехническими ориентирами и устройствами, с возможностью

			использования крупного рельефно-контрастного шрифта и шрифта Брайля, акустическими навигационными средствами, обеспечивающими беспрепятственное нахождение инвалидом по зрению - слепого своего рабочего места и выполнение трудовых функций; д) индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс.
Рабочее место участника с нарушением ОДА	3000х1900	1,5 м	Оснащение (оборудование) специального рабочего места оборудованием, обеспечивающим реализацию эргономических принципов: а) увеличение размера зоны на одно место с учетом подъезда и разворота кресла-коляски, увеличения ширины прохода между рядами верстаков; б) для участников, передвигающихся в кресле-коляске, необходимо выделить 1 - 2 первых рабочих места в ряду у дверного проема; в) оснащение (оборудование) специального рабочего места специальными механизмами и устройствами, позволяющими изменять высоту и наклон рабочей поверхности, положение сиденья рабочего стула по высоте и наклону, угол наклона спинки рабочего стула, оснащение специальным сиденьем, обеспечивающим компенсацию усилия при вставании.
Рабочее место участника с соматическими заболеваниями	3000х1900	1,5 м	Специальные требования к условиям труда инвалидов вследствие заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также инвалидов вследствие других соматических заболеваний, предусматривают отсутствие: а) вредных химических веществ, включая аллергены, канцерогены, оксиды металлов, аэрозоли преимущественно фиброгенного действия; б) тепловых излучений; локальной вибрации, электромагнитных излучений, ультрафиолетовой радиации на площадке; в) превышения уровня шума на рабочих местах; г) нарушений уровня освещенности,

			соответствующей действующим нормативам. Необходимо обеспечить наличие столов с регулируемыми высотой и углом наклона поверхности; стульев (кресел) с регулируемыми высотой сиденья и положением спинки (в соответствии со спецификой заболевания).
Рабочее место участника с ментальными нарушениями	3000х1900	1,5 м	Специальные требования к условиям труда инвалидов, имеющих нервно-психические заболевания: а) создание оптимальных и допустимых санитарно-гигиенических условий производственной среды, в том числе: температура воздуха в холодный период года при легкой работе - 21 - 24 °С; при средней тяжести работ - 17 - 20 °С; влажность воздуха в холодный и теплый периоды года 40 - 60 %; отсутствие вредных веществ: аллергенов, канцерогенов, аэрозолей, металлов, оксидов металлов; б) электромагнитное излучение - не выше ПДУ; шум - не выше ПДУ (до 81 дБА); отсутствие локальной и общей вибрации; отсутствие продуктов и препаратов, содержащих живые клетки и споры микроорганизмов, белковые препараты; в) оборудование (технические устройства) должны быть безопасны и комфортны в использовании (устойчивые конструкции, прочная установка и фиксация, простой способ пользования без сложных систем включения и выключения, с автоматическим выключением при неполадках; расстановка и расположение, не создающие помех для подхода, пользования и передвижения; расширенные расстояния между столами, мебелью; не должна затрудняющая доступность устройств; исключение острых выступов, углов, ранящих поверхностей, выступающих крепежных деталей).

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Требования безопасности перед началом работы

1. Надеть спецодежду, волосы убрать под косынку.
2. Проверить исправность кухонного инвентаря и его маркировку.
3. Проверить целостность эмалированной посуды, отсутствие сколов эмали, а также отсутствие трещин и сколов столовой посуды.

Требования безопасности во время работы

1. Перед включением настольной электроплитки в сеть проверить исправность шнура питания и вилки, установить плитку на огнеупорную подставку. Не пользоваться электроплиткой с открытой спиралью.
2. Хлеб, овощи и другие продукты нарезать на разделочных досках, соблюдая правильные приемы резания: пальцы левой руки должны быть согнуты и находиться на некотором расстоянии от лезвия ножа. Сырые и вареные овощи, мясо, рыбу, хлеб нарезать на разных разделочных досках в соответствии с их маркировкой.
3. Соблюдать осторожность при работе с ручными терками, надежно удерживать обрабатываемые продукты, не обрабатывать мелкие части.
4. Передавать ножи и вилки друг другу только ручками вперед.
5. Пищевые отходы для временного их хранения убирать в урну с крышкой.
6. Соблюдать осторожность при чистке овощей. Картофель чистить желобковым ножом, рыбу скребком.
7. Для приготовления пищи пользоваться только эмалированной посудой, не рекомендуется пользоваться алюминиевой посудой и запрещается пользоваться пластмассовой посудой.