

### **Zadanie egzaminacyjne**

W sanatorium przebywa grupa 20 kuracjuszy. Osoby te mają zapewnionych 5 posiłków dziennie: śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolację. Posiłki przygotowywane są według zasad diety niskobiałkowej, w której dzienne zapotrzebowanie energetyczne wynosi 2200 kcal. Dzienna stawka żywieniowa dla kuracjusza wynosi 11 zł, w tym koszt obiadu 3,75 zł.

Opracuj projekt realizacji prac związanych z przygotowaniem dziennego żywienia dla 20 kuracjuszy.

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

1. Tytuł pracy egzaminacyjnej.
2. Założenia, czyli dane niezbędne do opracowania projektu realizacji prac, wynikające z treści zadania i dokumentacji w formie załączników.
3. Zapotrzebowanie żywnościowe na surowce i półprodukty niezbędne do przygotowania 4 spośród 5 posiłków: śniadania, II śniadania, podwieczorku i kolacji dla 20 osób, w formie listy zbiorczej, przygotowanej do pobrania z magazynu (uwaga! w zapotrzebowaniu nie należy uwzględniać obiadu).
4. Kalkulację kosztów żywienia uwzględniającą całkowity i jednostkowy koszt dziennego żywienia (z uwzględnieniem podanego kosztu obiadu) oraz porównanie obliczonego dziennego jednostkowego kosztu żywienia wg jadłospisu z przyjętą dzienną stawką żywieniową, wraz z komentarzem odnoszącym się do tego porównania.
5. Wykaz zastawy stołowej potrzebnej do jednoporcjowego wydania posiłków wchodzących w skład dziennego wyżywienia dla jednej osoby.
6. Wykaz kolejnych prac niezbędnych podczas przygotowania obiadu, od pobrania surowców z magazynu do momentu ekspedycji potraw, w dowolnej formie np. listy czynności, schematu blokowego lub opisu wykonania potraw.
7. Ocenę jakości całodziennego żywienia zawierającą:
  - obliczone zawartości (w g) białka, tłuszczu i węglowodanów w całodziennym wyżywieniu dla 1 osoby,
  - obliczone wartości energetyczne (w kcal) białka, tłuszczów i węglowodanów z wykorzystaniem przeliczników Atwatera,
  - obliczoną wartość energetyczną całodziennego wyżywienia,
  - komentarz w odniesieniu do obliczonej rzeczywistej wartości energetycznej dziennego wyżywienia w porównaniu z założoną wartością zapotrzebowania energetycznego.

**Do opracowania projektu realizacji prac wykorzystaj:**

1. Jadłospis i normatywy surowcowe potraw – Załącznik 1.
2. Wykaz cen jednostkowych surowców i półproduktów z przelicznikiem jednostek – Załącznik 2.
3. Dane o zawartości białka, tłuszczu i węglowodanów w posiłkach zgodnie z jadłospisem dziennym – Załącznik 3.

*Uwaga! Obliczenia powinny być wykonywane i zapisywane z dokładnością do dwóch miejsc po przecinku.*

Do sporządzenia zapotrzebowania żywnościowego i kalkulacji kosztów możesz wykorzystać propozycję wzoru tabeli – Załącznik 4.

Do opracowania projektu realizacji prac możesz wykorzystać kalkulator i linijkę.

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

**Załącznik 1.**

**Jadłospis i normatywy surowcowe potraw**

| Nazwa posiłku | Nazwa potrawy      | Nazwa surowca/produktu    | Ilość [g] / 1 porcję |
|---------------|--------------------|---------------------------|----------------------|
| I śniadanie   | mleko              | mleko                     | 200                  |
|               | pieczywo           | chleb                     | 50                   |
|               |                    | bułka                     | 50                   |
|               | masło              | masło                     | 10                   |
|               | szynka gotowana    | szynka gotowana           | 50                   |
| II śniadanie  | bułka słodka       | bułka słodka              | 50                   |
| Obiad         | zupa ziemniaczana  | marchew                   | 15                   |
|               |                    | pietruszka                | 10                   |
|               |                    | seler                     | 5                    |
|               |                    | ziemniaki                 | 100                  |
|               |                    | mąka                      | 5                    |
|               |                    | śmietanka                 | 20                   |
|               |                    | zielona pietruszka        | 2                    |
|               | jajo sadzone       | jajo                      | 50                   |
|               |                    | masło                     | 5                    |
|               | warzywa z wody     | bukiet z warzyw mrożonych | 100                  |
|               |                    | bułka tarta               | 10                   |
|               |                    | masło                     | 10                   |
|               | ziemniaki z masłem | ziemniaki                 | 100                  |
|               |                    | masło                     | 5                    |
|               | kompot z truskawek | truskawki                 | 80                   |
| cukier        |                    | 10                        |                      |
| Podwieczorek  | banan              | banan                     | 170                  |
|               | wafle nadziewane   | wafle nadziewane          | 25                   |
| Kolacja       | makaron zapiekany  | makaron                   | 100                  |
|               |                    | jabłka                    | 150                  |
|               |                    | masło                     | 10                   |
|               | herbata            | herbata                   | 1                    |
|               |                    | cukier                    | 10                   |

**Załącznik 2.**

**Wykaz cen jednostkowych surowców i półproduktów z przelicznikiem jednostek**

| Lp. | Nazwa surowca/półproduktu | Jednostka | Cena [zł] |
|-----|---------------------------|-----------|-----------|
| 1.  | mleko                     | litr      | 2,30      |
| 2.  | chleb                     | kg        | 2,60      |
| 3.  | bułka                     | kg        | 10,00     |
| 4.  | masło                     | kg        | 20,00     |
| 5.  | pomidor                   | kg        | 7,00      |
| 6.  | szynka gotowana           | kg        | 22,00     |
| 7.  | bułka słodka              | szt.      | 1,50      |
| 8.  | banan                     | kg        | 5,00      |
| 9.  | wafle nadziewane          | kg        | 15,00     |
| 10. | makaron                   | kg        | 6,00      |
| 11. | jabłka                    | kg        | 4,00      |
| 12. | herbata                   | kg        | 20,00     |
| 13. | cukier                    | kg        | 3,50      |

**Przelicznik jednostek**

|              |        |         |
|--------------|--------|---------|
| mleko        | 1litr  | 1kg     |
| bułka słodka | 1 szt. | 0,05 kg |

**Załącznik 3.**

**Dane o zawartości białka, tłuszczu i węglowodanów w posiłkach zgodnie z jadłospisem dziennym**

| Nazwa posiłku | Ilość białka [g] | Ilość tłuszczu [g] | Ilość węglowodanów [g] |
|---------------|------------------|--------------------|------------------------|
| I śniadanie   | 20,8             | 26,0               | 58,0                   |
| II śniadanie  | 3,0              | 2,3                | 23,5                   |
| Obiad         | 15,0             | 28,9               | 72,5                   |
| Podwieczorek  | 3,9              | 7,1                | 54,6                   |
| Kolacja       | 8,1              | 9,2                | 93,2                   |

Przeliczniki Atwatera: 1 g białka dostarcza 4 kcal, 1g tłuszczu 9 kcal, 1g węglowodanów 4 kcal

**Załącznik 4.**

**Propozycja tabeli do sporządzenia kalkulacji kosztów**

| Zapotrzebowanie żywnościowe (bez uwzględniania obiadu) |                           |                 |                                       |  | Kalkulacja kosztów    |                                  |
|--|---------------------------|-----------------|---------------------------------------|--|-----------------------|----------------------------------|
| Lp.  | Nazwa surowca/półproduktu | Jednostka miary | Ilość surowca/półproduktu na 1 porcję | Ilość surowca/półproduktu na 20 porcji | Cena jednostkowa [zł] | Wartość surowca/półproduktu [zł] |
|  |                           |                 |                                       |  |                       |                                  |

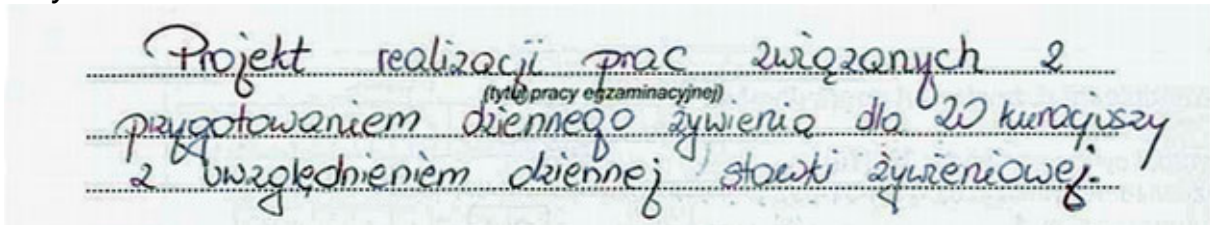
Ocenię przez egzaminatorów podlegały następujące elementy projektu realizacji prac:

1. Tytuł.
2. Założenia.
3. Zapotrzebowanie żywnościowe na surowce i półprodukty niezbędne do przygotowania 4 spośród 5 posiłków: śniadania, II śniadania, podwieczorku i kolacji dla 20 osób.
4. Kalkulacja kosztów żywienia uwzględniająca całkowity i jednostkowy koszt dziennego żywienia.
5. Wykaz zastawy stołowej potrzebnej do jednoporcjowego wydania posiłków wchodzących w skład dziennego wyżywienia dla jednej osoby.
6. Wykaz kolejnych prac niezbędnych podczas przygotowania obiadu, od pobrania surowców z magazynu do momentu ekspedycji potraw, w dowolnej formie np. listy czynności, schematu blokowego lub opisu wykonania potraw.
7. Ocena jakości całodziennego żywienia.
8. Praca egzaminacyjna jako całość.

#### Ad. I. Tytuł pracy egzaminacyjnej


Tytuł pracy powinien odnosić się do najważniejszych informacji zawartych w pracy, czyli że projekt realizacji prac dotyczy dziennego żywienia 20 kuracjuszy. Powinien także być zwięzły i krótki, nie może być poleceniem. Większość zdających bardzo dobrze poradziła sobie z tym elementem.

##### Przykład 1

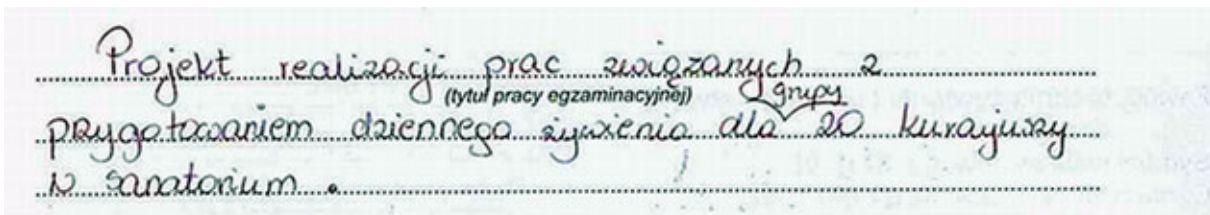


Projekt realizacji prac związanych z  
(tytuł pracy egzaminacyjnej)  
przygotowaniem dziennego żywienia dla 20 kuracjuszy  
z uwzględnieniem dziennej zastawy żywnościowej.

##### Przykład 2



1. Projekt realizacji prac związanych z przygotowaniem  
(tytuł pracy egzaminacyjnej)  
dziennego żywienia dla 20 kuracjuszy w sanatorium oraz  
ocena jakości całodziennego żywienia.

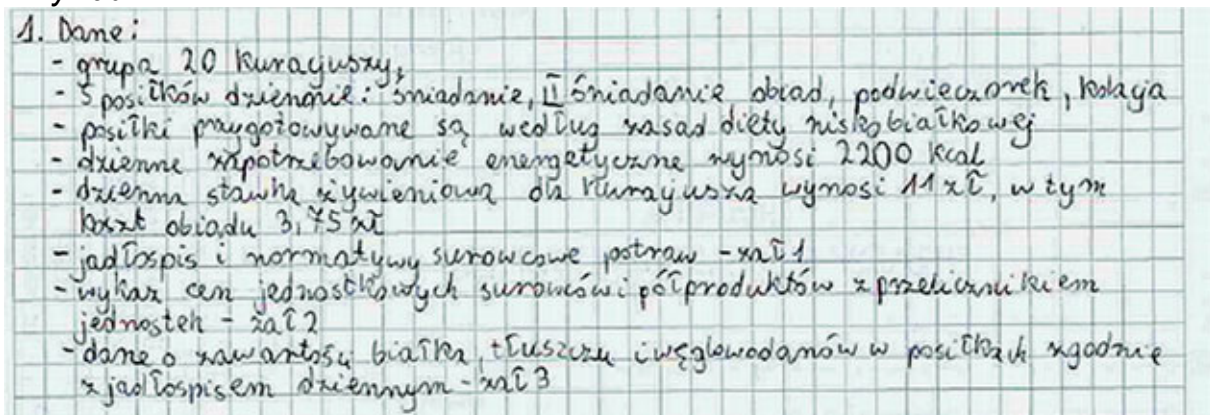


Projekt realizacji prac związanych z  
(tytuł pracy egzaminacyjnej) grupy  
przygotowaniem dziennego żywienia dla 20 kuracjuszy  
w sanatorium.

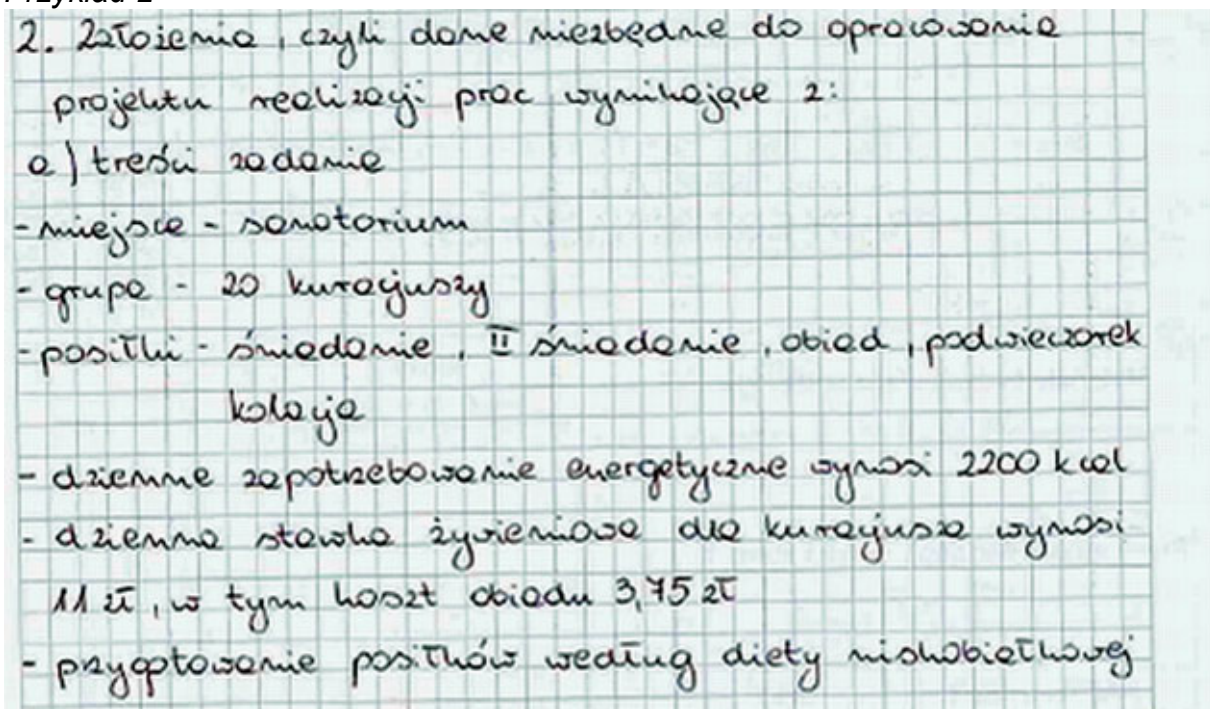
## Ad. II. Założenia

Założenia powinny zawierać wszystkie dane istotne dla rozwiązania projektu. Część założeń zawartych jest w treści zadania inne w załącznikach, o których również należy pamiętać. Zdający raczej dobrze radzili sobie z tą częścią pracy, zdarzały się jednak braki pojedynczych danych lub założenia wypisane w sposób nieprzemysłany, tzn. przepisane spore fragmenty zadania.

### Przykład 1



### Przykład 2





- b) dokumentacji
- jadłospis i normatywy surowcowe potraw - załącznik 1.
  - Wykaz cen jednostkowych surowców i półproduktów z przeliczeniem jednostek - załącznik 2.
  - dane o zawartości białka, tłuszczu i węglowodanów w posiłkach zgodnie z jadłospisem dziennym - załącznik 3.

### Przykład 2

2. Założenia:
- miejsce przyjęcia - sanatorium
  - ilość przyjmowanych osób - grupa 20 kuracjuszy
  - ilość posiłków - 5 (śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja).
  - rodzaj diety - miskobiałkowa
  - dzienne zapotrzebowanie energetyczne - 2200 kcal
  - dzienne stawkę przyjmowaną dla kuracjusza - 11 zł ;  
w tym koszt obiadu - 3,75 zł.
  - wydanie menu potraw - jednorazowo.
  - jadłospis i normatywy surowcowe potraw - załącznik 1.
  - wykaz cen jednostkowych surowców i półproduktów z przeliczeniem jednostek - załącznik 2.
  - dane o zawartości białka, tłuszczu i węglowodanów w posiłkach zgodnie z jadłospisem dziennym - załącznik 3.

### Ad. III. Zapotrzebowanie żywnościowe na surowce i półprodukty

Duża część zdających w sposób prawidłowy przedstawiła zapotrzebowanie. Najczęściej spotykane błędy to nieprawidłowe przeliczenie ilości masła, które było podane w dwóch pozycjach oraz zaplanowanie butek w g lub kg, powinno być natomiast w sztukach tj. 20 sztuk.

### Przykład 1

3. Sporządzam zapotrzebowanie żywnościowe na surowce i półprodukty niezbędne do przygotowania 4 posiłków dla 20 osób.



| Lp. | Nazwa surowca / półproduktu | jednostka miary | ilość w g na 1 porcję | ilość dla 20 osób w g | ilość dla 20 osób w jedn. miary |
|-----|-----------------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1.  | mleko                       | l               | 200                   | 4 000                 | 4,00                            |
| 2.  | chleb                       | kg              | 50                    | 1 000                 | 1,00                            |
| 3.  | bułka                       | kg              | 50                    | 1 000                 | 1,00                            |
| 4.  | masło                       | kg              | 20                    | 400                   | 0,40                            |
| 5.  | pomidor                     | kg              | 80                    | 1 600                 | 1,60                            |
| 6.  | szynka gotowana             | kg              | 50                    | 1 000                 | 1,00                            |
| 7.  | bułka słodka                | szt.            | 50                    | 1 000                 | 20                              |
| 8.  | banan                       | kg              | 170                   | 3 400                 | 3,40                            |
| 9.  | wafle maderowane            | kg              | 25                    | 500                   | 0,50                            |
| 10. | makaron                     | kg              | 100                   | 2 000                 | 2,00                            |
| 11. | jabłko                      | kg              | 150                   | 3 000                 | 3,00                            |
| 12. | herbata                     | kg              | 1                     | 20                    | 0,02                            |
| 13. | ciukier                     | kg              | 10                    | 200                   | 0,20                            |

Przykład 2

3. Zapotrzebowanie żywnościowe na surowce i półprodukty niezbędne do przygotowania 4 spośród 5 posiłków: (Śniadania, Śniadania, podwieczorek, kolacji) dla 20 osób. (zakaznik 1, 4).

| ZAPOTRZEBOWANIA ŻYWIŃCIE |                             |      |   |  |
|--------------------------|-----------------------------|------|---|--|
| Lp.                      | NAMNA SUROWCA / PÓLPRODUKTU | j.m. | ILUŚĆ SUROWCA - PÓLPRODUKTU NA 1 PORCJĘ | ILUŚĆ SUROWCA - PÓLPRODUKTU NA 20 PORCJI |
| 1.                       | mleko                       | g    | 200                                     | 4000                                     |
| 2.                       | chleb                       | g    | 50                                      | 1000                                     |
| 3.                       | bułka                       | g    | 50                                      | 1000                                     |
| 4.                       | masło                       | g    | 20                                      | 400                                      |
| 5.                       | pomidor                     | g    | 80                                      | 1600                                     |
| 6.                       | szynka gotowana             | g    | 50                                      | 1000                                     |
| 7.                       | bułka słodka                | g    | 50                                      | 1000                                     |
| 8.                       | banan                       | g    | 170                                     | 3400                                     |
| 9.                       | wafle maderowane            | g    | 25                                      | 500                                      |
| 10.                      | makaron                     | g    | 100                                     | 2000                                     |
| 11.                      | jabłko                      | g    | 150                                     | 3000                                     |
| 12.                      | herbata                     | g    | 1                                       | 20                                       |
| 13.                      | ciukier                     | g    | 10                                      | 200                                      |

Przykład 3

3 Zapotrzebowanie żywnościowe na surowce i półprodukty niezbędne do przygotowanie 4 spośród 5 posiłków: śniadanie, "śniadanie", podwieczorek i kolacji dla



20 osób, w formie listy zbiorczej, przygotowanej do pobrania z menu

| Lp | Nazwa surowca / półproduktu | Jednostka miary | Ilość na 1 porcję | Ilość na 20 porcji |
|----|-----------------------------|-----------------|-------------------|--------------------|
| 1  | mleko                       | kg              | 0,20              | 4,00               |
| 2  | chleb                       | kg              | 0,05              | 1,00               |
| 3  | bułki                       | kg              | 0,05              | 1,00               |
| 4  | masło                       | kg              | 0,02              | 0,40               |
| 5  | pomidor                     | kg              | 0,08              | 1,60               |
| 6  | szynka odtawiona            | kg              | 0,05              | 1,00               |
| 7  | butelki sódki               | szt             | 1                 | 20,00              |
| 8  | beniowa                     | kg              | 0,17              | 3,40               |
| 9  | wafle medycyjskie           | kg              | 0,025             | 0,50               |
| 10 | melkaron                    | kg              | 0,10              | 2,00               |
| 11 | jabłko                      | kg              | 0,15              | 3,00               |
| 12 | herbata                     | kg              | 0,001             | 0,02               |
| 13 | cukier                      | kg              | 0,01              | 0,20               |

#### Ad. IV. Kalkulacja kosztów całodziennego wyżywienia dla 20 osób

Kalkulacja jest ściśle powiązana z zapotrzebowaniem, dlatego pomyłki w zapotrzebowaniu są najczęstszym powodem błędów w kalkulacji. Część zdających zapomniiała o którymś z elementów tego punktu. Dotyczy to np. uwzględnienia kosztu obiadu oraz przeliczenia wartości na jedną i dwadzieścia osób. Istotnym elementem kalkulacji, o którym nie zawsze pamiętali zdający było porównanie kosztu jednostkowego ze stawką żywieniową.

#### Przykład 1

1) Kalkulacja kosztów żywienia uwzględniająca wartości i jednostkowy koszt dziennego żywienia oraz porównanie obliczonego dziennego jednostkowego kosztu żywienia wg. jedłospisu z przyjętą dzienną stawką żywieniową, wraz z komentarzem odnoszącym się do tego porównania



| Kp | Nazwa surowca półproduktu | J. miary | ilość na 20 porcji | cena jednost. | wartość surowca półproduktu |
|----|---------------------------|----------|--------------------|---------------|-----------------------------|
| 1  | mleko                     | l        | 4,00               | 2,30          | 9,20                        |
| 2  | chleb                     | kg       | 1,00               | 2,60          | 2,60                        |
| 3  | butla                     | kg       | 14,00              | 10,00         | 10,00                       |
| 4  | mięso                     | kg       | 0,40               | 20,00         | 8,00                        |
| 5  | porzeczka                 | kg       | 1,60               | 7,00          | 11,20                       |
| 6  | szynka gotowana           | kg       | 1,00               | 22,00         | 22,00                       |

|        |                  |     |      |       |        |
|--------|------------------|-----|------|-------|--------|
| 7      | bułka stodka     | szt | 20   | 1,50  | 30,00  |
| 8      | banan            | kg  | 3,40 | 5,00  | 17,00  |
| 9      | wafle mediewskie | kg  | 0,50 | 15,00 | 7,50   |
| 10     | małżonki         | kg  | 2,00 | 6,00  | 12,00  |
| 11     | jabłka           | kg  | 3,00 | 4,00  | 12,00  |
| 12     | herbata          | kg  | 0,02 | 20,00 | 0,40   |
| 13     | całki            | kg  | 0,20 | 3,50  | 0,70   |
| Razem: |                  |     |      |       | 142,60 |

Koszt obiadu

Koszt jednostkowy obiadu wynosi 3,75 zł

Koszt całkowity obiadu wynosi  $3,75 \text{ zł} \cdot 20 = 75,00 \text{ zł}$

Koszt całkowity żywienia dziennego wynosi  $142,60 + 75 \text{ zł} = 217,60 \text{ zł}$

Koszt jednostkowy żywienia dziennego wynosi

$$217,60 \text{ zł} : 20 = 10,88 \text{ zł}$$

Odp: Koszt obiadu żywnościowy całodziennego wyżywienia jest dobrze ułożony pod względem kosztów dla jednej osoby ponieważ jest między obliczoną a przyjętą, stąd 0,12 zł różnicy

#### Przykład 2

4. Kalkulacja kosztów żywienia uwzględniająca całkowity i jednostkowy koszt dziennego żywienia (z uwzględnieniem podanego kosztu obiadu) oraz porównanie obliczonego dziennego jednostkowego kosztu żywienia z przyjętą dzienną stawką żywnościową, wraz z komentarzem.  
(załącznik 1, 2, 4).



| KALKULACJA KOSZTÓW.           |                              |                                      |      |                          |                         |
|-------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|------|--------------------------|-------------------------|
| lp.                           | NARWA SUROWCA<br>PÓŁPRODUKTU | ILOŚĆ<br>SUROWCA<br>PÓŁPRO-<br>DUKTU | j.m. | CENA<br>JEDNOSTKOWA [zł] | CENA<br>CAŁKOWITA. [zł] |
| 1.                            | mleko                        | 4,0                                  | l    | 2,30                     | 9,20                    |
| 2.                            | chleb                        | 1,0                                  | kg   | 2,60                     | 2,60                    |
| 3.                            | bułka                        | 1,0                                  | kg   | 10,00                    | 10,00                   |
| 4.                            | masło                        | 0,4                                  | kg   | 20,00                    | 8,00                    |
| 5.                            | pomidor                      | 1,6                                  | kg   | 7,00                     | 11,20                   |
| 6.                            | szynka gotowana              | 1,0                                  | kg   | 22,00                    | 22,00                   |
| 7.                            | bułka słodka                 | 20                                   | szt  | 1,50                     | 30,00                   |
| 8.                            | banan                        | 3,4                                  | kg   | 5,00                     | 17,00                   |
| 9.                            | herbata kawowa               | 0,5                                  | kg   | 15,00                    | 7,50                    |
| 10.                           | malinami                     | 2,0                                  | kg   | 6,00                     | 12,00                   |
| 11.                           | jabłko                       | 3,0                                  | kg   | 4,00                     | 12,00                   |
| 12.                           | herbata                      | 0,2                                  | kg   | 20,00                    | 0,40                    |
| 13.                           | celwer                       | 0,2                                  | kg   | 3,50                     | 0,70                    |
| RAZEM :                       |                              |                                      |      |                          | 142,60                  |
| WARTOŚĆ OBIADU DLA 20 OSÓB :  |                              |                                      |      |                          | 95,00 (3,75 × 20)       |
| RAZEM :                       |                              |                                      |      |                          | 217,60                  |
| KOSZT WYŻYWIENIA NA 1 OSOBE : |                              |                                      |      |                          | 10,88                   |

KOMENTARZ:

Obliczamy dziennie, jednostkowy koszt żywienia wynosi 10,88 zł;  
 dziennie stanke żywienia dla kucharza wynosi 11,00.  
 Tak więc obliczamy koszt żywienia dla jednej osoby, na  
 jednym dniu mieszki się w ustalonyj stawce żywienia.

#### Ad. V. Wykaz niezbędnej zastawy stołowej

Wykaz zastawy stołowej nie sprawiał zdającym większych problemów, nie zawsze pamiętano jednak o tym, że zastawa przeznaczona miała być dla jednej osoby i pojawiała się liczba sztuk-20. Nie wszyscy zdający pamiętali także, aby poszczególne elementy zastawy przyporządkować do poszczególnych posiłków.

Przykład 1

5) Wykaz zastawy stołowej potrzebnej do jednorazowego  
wydania posiłków wchodzących w skład dziennego wyżywienia  
dla jednej osoby.



| Posiłek  | Zastawa stołowa   |
|--|---|
| I śniadanie  | kubek, talerzyk mały, koszyk na pieczywo, nóż,  |
| II śniadanie   | talerzyk  |
| Obiad (zupa)<br>(jajko sadzone)<br>(kompot z owoców) | talerni głęboki, łyżka stołowa, <del>talerni płyty</del> , koszyk na chleb,<br>talerz płaski, widelec, nóż<br>sztućca, łyżeczka |
| Podwieczorek   | talerzyk  |
| Kolacja  | talerni płaski, widelec, sztućca, łyżeczka.   |

Przykład 2

Wykaz zastawy stołowej potrzebnej do jednorazowego wydania posiłków wchodzących w skład dziennego żywienia dla jednej osoby.

I śniadanie

|          |      |
|----------|------|
| talerzyk | 1szt |
| kubek    | 1szt |
| nóż      | 1szt |
| widelec  | 1szt |

II śniadanie

|          |      |
|----------|------|
| talerzyk | 1szt |
|----------|------|

Obiad

Zupa

|                 |      |
|-----------------|------|
| talerni głęboki | 1szt |
| łyżka           | 1szt |



|                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| <u>II danie</u>       |                          |
| talerz płytki         | 1szt                     |
| widelec               | 1szt                     |
| noż                   | 1szt                     |
| <u>kompot</u>         |                          |
| szklanka              | 1szt                     |
| podstawa pod szklankę | 1szt                     |
| łyżeczka              | 1szt                     |
| <u>Podwieczorek</u>   |                          |
| talerzyk deserowy     | 1szt                     |
| <u>Kolacja</u>        |                          |
| talerz płytki         | } makaron zapiekany 1szt |
| widelec               |                          |
| kubek                 | } herbata 1szt           |
| łyżeczka              |                          |

Przykład 3

5. Wykaz zastawy stołowej potrzebnej do wydania posiłków wchodzących w skład dziennego wyżywienia dla 1 osoby.

|                      |  |
|----------------------|--|
| <u>I śniadanie:</u>  |  |
|                      | 1 szklanka                             |
|                      | 1 talerzyk ma masło                    |
|                      | 1 talerzyk ma szynkę i pomidor         |
|                      | 1 talerzyk zastawowy ma burkę lub ziem |
| <u>II śniadanie:</u> |  |
|                      | 1 talerzyk                             |
| <u>obiad:</u>        |  |
|                      | 1 talerz głęboki                       |
|                      | 1 łyżka                                |
|                      | 1 talerz zasadniczy                    |
|                      | 1 widelec                              |
|                      | 1 noż                                  |
|                      | 1 szklanka                             |
|                      | 1 łyżeczka do owoców                   |
| <u>podwieczorek:</u> |  |
|                      | 1 talerzyk deserowy                    |
| <u>kolacja:</u>      |  |
|                      | 1 talerz zasadniczy                    |
|                      | 1 filiżanka z podstawką                |
|                      | 1 cukierniczka                         |

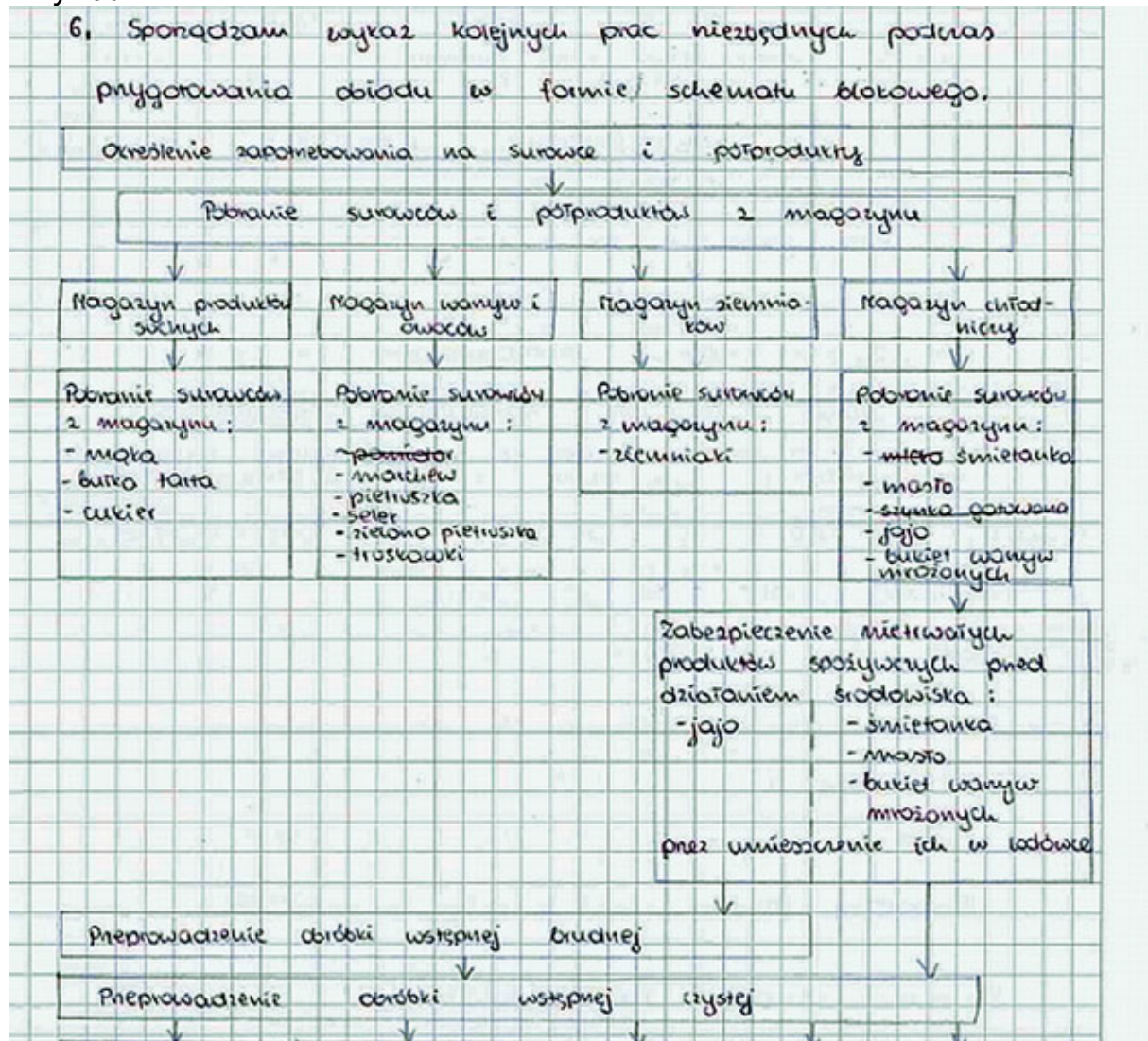


## Ad . VI. Wykaz kolejnych prac niezbędnych do przygotowania obiadu

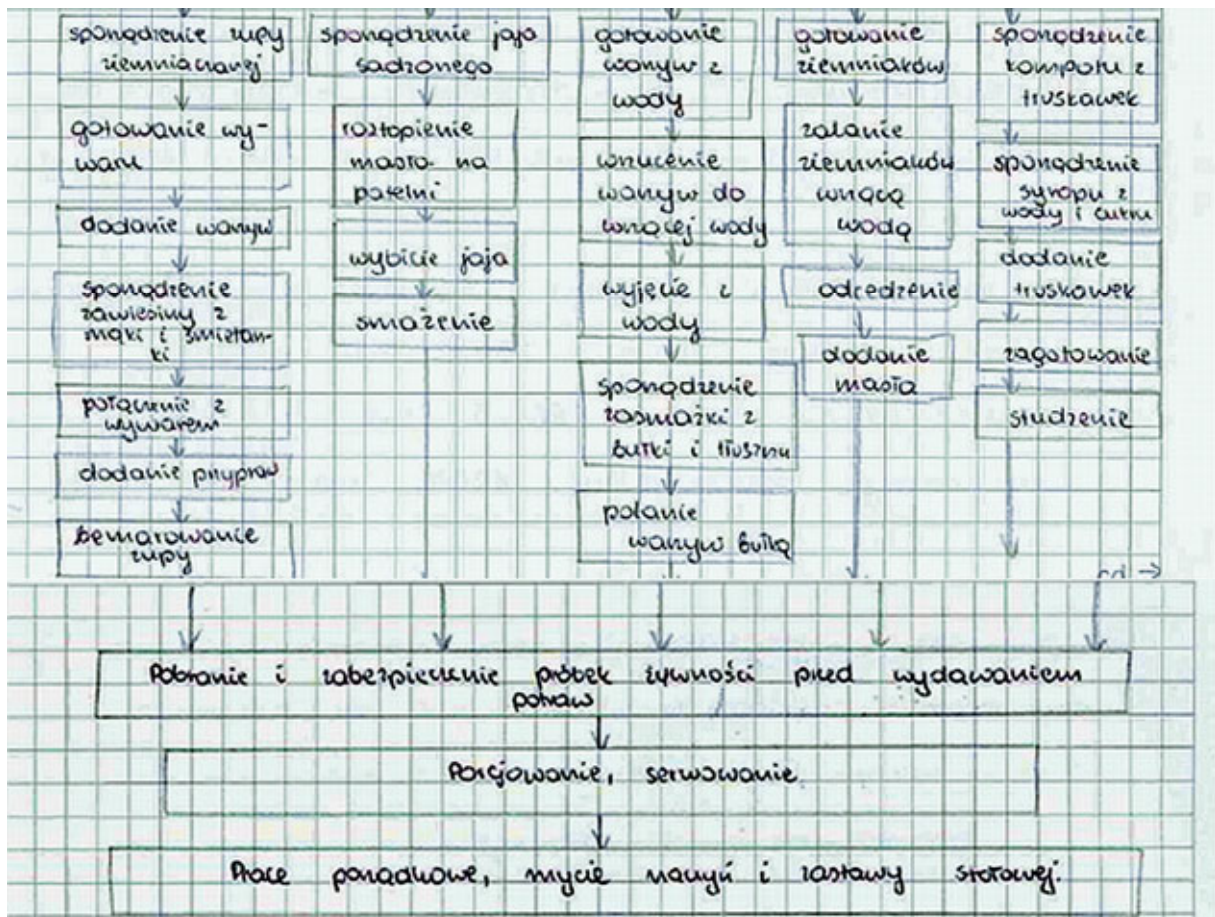
Wykaz kolejnych prac zdający mogli przedstawić w dowolnej formie np. listy czynności lub schematu blokowego. Najczęściej wybierano formę schematu blokowego.

Ten punkt projektu sporej części zdających sprawiał problemy. Najczęstsze błędy to brak któregoś z elementów np. obróbki brudnej lub czystej, ekspedycji potraw, pojawiały się także prace, które nie przedstawiały sposobu sporządzania poszczególnych potraw.

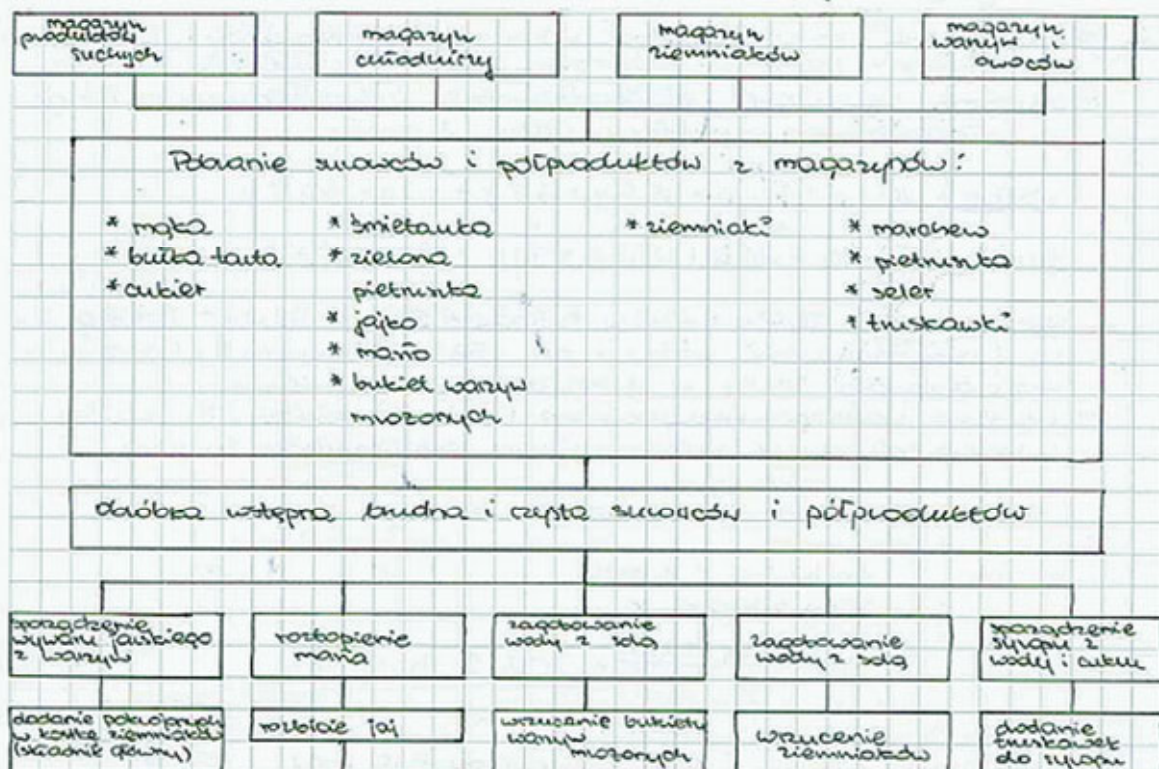
### Przykład 1



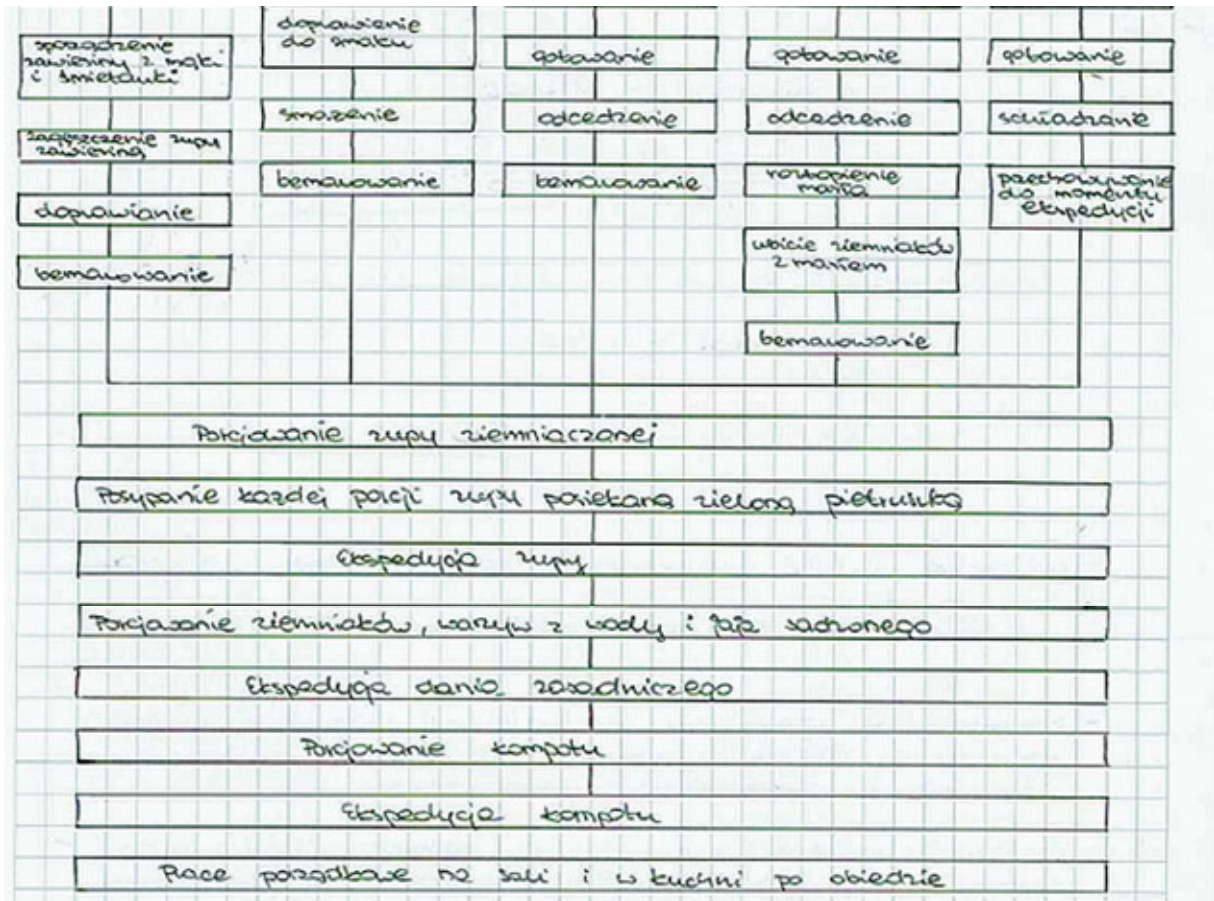




Przyklad 2



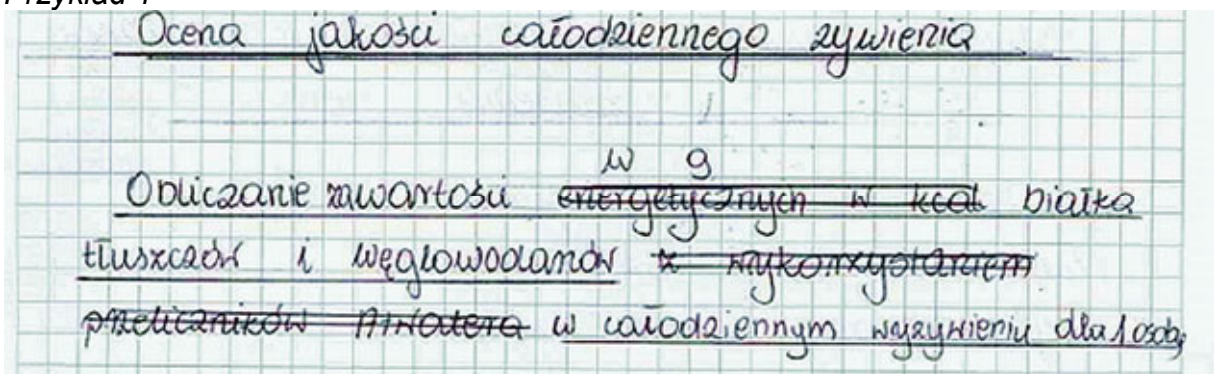




### Ad. VII. Ocena jakości żywienia

Obliczenie zawartości białka, tłuszczu, węglowodanów w całodziennym wyżywieniu dla większości zdających nie było trudne, problemy pojawiały się przy przeliczaniu wartości energetycznej na podstawie przeliczników Atwatera  
 Zdarzały się prace, w których pomimo prawidłowych obliczeń brakowało odniesienia do dziennego zapotrzebowania na energię (2200 kcal) oraz komentarza.

#### Przykład 1





| Nazwa posiłku | Ilość białka [g] | Ilość tłuszczu [g] | Ilość węglowodanów [g] |
|---------------|------------------|--------------------|------------------------|
| I śniadanie   | 20,8             | 26,0               | 58,0                   |
| II śniadanie  | 3,0              | 2,3                | 23,5                   |
| obiad         | 15,0             | 28,9               | 72,5                   |
| Podwieczorek  | 3,9              | 7,1                | 54,6                   |
| kolacja       | 8,1              | 9,2                | 93,2                   |
| Razem         | 50,8 g           | 73,5 g             | 301,8 g                |

Osoba zawartości białka, tłuszczu i węglowodanów dla osoby

50,8 g białka

73,5 g tłuszczu

301,8 g węglowodanów

Obliczanie wartości energetycznej w kcal białka, tłuszczu i węglowodanów z wykorzystaniem mnożników

białko  $50,8g \times 4kcal = 203,2 kcal$

tłuszcze  $73,5g \times 9kcal = 661,5 kcal$

węglowodany  $301,8g \times 4kcal = 1207,2 kcal$

Obliczona wartość energetyczna całodziennego żywienia

białko 203,2 kcal

tłuszcze 661,5 kcal

węglowodany 1207,2 kcal

Razem 2071,9 kcal



Dzienne

Komentarz w odniesieniu do obliczonej  
rzeczywistej wartości energetycznej dziennego  
wyżywienia w porównaniu x założoną wartość  
wapotrzebowania energetycznego

rzeczywista obliczona wartość energetyczna dziennego  
wyżywienia wynosi 2071,9 kcal  
założoną wartość wapotrzebowania energetycznego  
w diecie niskobiałkowej wynosi 2200 kcal

Komentarz:

Rzeczywista obliczona wartość energetyczna  
dziennego wyżywienia która wynosi 2071,9 kcal  
jest ~~nie~~ <sup>lecz</sup> ~~mniejsza~~ <sup>mniejsza</sup> niż ~~z~~ <sup>z</sup> założoną wartość wapotrzebowania  
energetycznego w diecie niskobiałkowej która wynosi 2200 kcal.

### Przykład 2

9. Sponadłam ocenę jakości całodziennego żywienia.

Obliczam zawartość białka w całodziennym wyżywieniu  
dla 1 osoby :

$$20,8 \text{ g} + 3,0 \text{ g} + 15,0 \text{ g} + 3,9 \text{ g} + 8,1 \text{ g} = 50,8 \text{ g}$$

zawartość białka dla 1 osoby wynosi 50,8 g.

Obliczam zawartość tłuszczu w całodziennym wyżywieniu  
dla 1 osoby :

$$26,0 \text{ g} + 2,3 \text{ g} + 28,9 \text{ g} + 7,1 \text{ g} + 9,2 \text{ g} = 73,5 \text{ g}$$

zawartość tłuszczu dla 1 osoby wynosi 73,5 g.



Obliczam zawartość tłuszczu w codziennym wyżywieniu dla 1 osoby:

$$26,0 \text{ g} + 2,3 \text{ g} + 28,9 \text{ g} + 7,1 \text{ g} + 9,2 \text{ g} = 73,5 \text{ g}$$

Zawartość tłuszczu dla 1 osoby wynosi 73,5 g.

Obliczam zawartość węglowodanów w codziennym wyżywieniu dla 1 osoby:

$$58,0 \text{ g} + 23,5 \text{ g} + 72,5 \text{ g} + 54,6 \text{ g} + 93,2 \text{ g} = 301,8 \text{ g}$$

Zawartość węglowodanów dla 1 osoby wynosi 301,8 g.

Obliczam wartość energetyczną białka, tłuszczów i węglowodanów.

białko:  $50,8 \text{ g} \cdot 4 \text{ kcal} = 203,2 \text{ kcal}$

tłuszcze:  $73,5 \text{ g} \cdot 9 \text{ kcal} = 661,5 \text{ kcal}$

węglowodany:  $301,8 \text{ g} \cdot 4 \text{ kcal} = 1207,2 \text{ kcal}$

Obliczam wartość energetyczną codziennego wyżywienia.

$$203,2 \text{ kcal} + 661,5 \text{ kcal} + 1207,2 \text{ kcal} = 2071,9 \text{ kcal}$$

Wartość energetyczna codziennego wyżywienia

wynosi 2071,9 kcal.

Obliczam dopuszczalną różnicę <sup>w odniesieniu do</sup> wartości energetycznej:

$$2200 \text{ kcal} + 10\% = 2420 \text{ kcal}$$

$$2200 \text{ kcal} - 10\% = 1980 \text{ kcal}$$

Wnioski:

Żywnienie jest prawidłowe. Wartość energetyczna

codziennego wyżywienia mieści się w normie

(tj.  $2420 \text{ kcal} - 1980 \text{ kcal}$ ), gdyż wynosi 2071,9 kcal.



## Przykład 3

7. Ocena jakości codziennego żywienia zawierająca:

- obliczone zawartości białka, tłuszczu i węglowodanów (w g) w codziennym wyżywieniu dla 1 osoby

$$\text{białko: } 20,8g + 3,0g + 15,0g + 3,9g + 8,1g = 50,8g$$

$$\text{tłuszcz: } 26,0g + 2,3g + 28,9g + 4,1g + 9,2g = 73,5g$$

$$\text{węglowodany: } 58,0g + 23,5g + 72,5g + 54,6g + 93,2g = 301,8g$$

dla 1 osoby zawartość białka wynosi 50,8g, tłuszczu 73,5g, a węglowodanów 301,8g w codziennym wyżywieniu.

- obliczone wartości energetyczne (w kcal) białka, tłuszczu i węglowodanów z wykorzystaniem przeliczników Atwatera

$$\text{białko: } 50,8g \quad 1g \text{ białka} - 4 \text{ kcal}$$

$$1g \text{ białka} - 4 \text{ kcal}$$

$$50,8g \text{ białka} - x$$

$$x = \frac{50,8g \cdot 4 \text{ kcal}}{1g} = \underline{203,2 \text{ kcal}}$$

$$\text{tłuszcz } 73,5g \quad 1g \text{ tłuszczu} - 9 \text{ kcal}$$

$$1g \text{ tłuszczu} - 9 \text{ kcal}$$

$$73,5g - x$$

$$x = \frac{73,5g \cdot 9 \text{ kcal}}{1g} = \underline{661,5 \text{ kcal}}$$

$$\text{węglowodany: } 301,8g \quad 1g \text{ węglowodanów} - 4 \text{ kcal}$$

$$1g \text{ węglow.} - 4 \text{ kcal}$$

$$301,8g - x$$

$$x = \frac{301,8g \cdot 4 \text{ kcal}}{1g} = \underline{1207,2 \text{ kcal}}$$

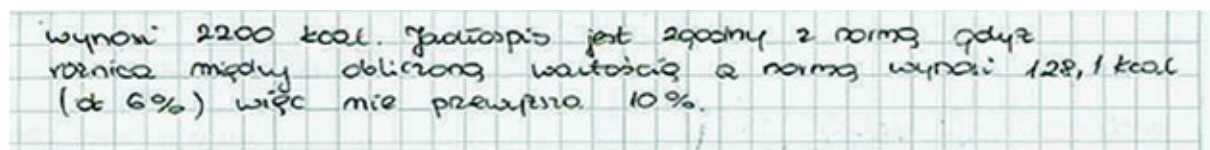
- obliczoną wartość energetyczną codziennego wyżywienia

$$203,2 \text{ kcal} + 661,5 \text{ kcal} + 1207,2 \text{ kcal} = 2071,9 \text{ kcal}$$

- komentarz w odniesieniu do obliczonej rzeczywistej wartości energetycznej dziennego wyżywienia w porównaniu z założoną wartością zapotrzebowania energetycznego.

obliczoną wartość energetyczną ~~codziennego~~ codziennego wyżywienia wynosi 2071,9 kcal, natomiast przyjęte norme





wynosi 2200 kcal. Spadek jest zgodny z normą, gdyż różnica między obliczoną wartością a normą wynosi 128,1 kcal (ok 6%) więc nie przewyższa 10%.

#### **Ad. VIII. Praca egzaminacyjna jako całość**

W tym obszarze praca oceniana jest pod względem jej przejrzystości, poprawności merytorycznej i terminologicznej. Istotna jest forma i sposób przedstawienia rozwiązania oraz, aby poszczególne elementy zostały połączone ze sobą w sposób logiczny i uporządkowany.