

Nazwa kwalifikacji: **Organizacja żywienia i usług gastronomicznych**

Oznaczenie kwalifikacji: **TG.16**

Numer zadania: **01**

Wersja arkusza: **SG**

Wypełnia zdający

Numer PESEL zdającego\*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Miejsce na naklejkę z numerem  
PESEL i z kodem ośrodka

Czas trwania egzaminu: **150** minut.

TG.16-01-22.06-SG

## EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE W ZAWODZIE

Rok 2022

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

**PODSTAWA PROGRAMOWA  
2017**

### Instrukcja dla zdającego

1. Na pierwszej stronie arkusza egzaminacyjnego wpisz w oznaczonym miejscu swój numer PESEL i naklej naklejkę z numerem PESEL i z kodem ośrodka.
2. Na KARCIE OCENY w oznaczonym miejscu przyklej naklejkę z numerem PESEL oraz wpisz:
  - swój numer PESEL\*,
  - oznaczenie kwalifikacji,
  - numer zadania,
  - numer stanowiska.
3. Sprawdź, czy arkusz egzaminacyjny zawiera 9 stron i nie zawiera błędów. Ewentualny brak stron lub inne usterki zgłoś przez podniesienie ręki przewodniczącemu zespołu nadzorującego.
4. Zapoznaj się z treścią zadania oraz stanowiskiem egzaminacyjnym. Masz na to 10 minut. Czas ten nie jest wliczany do czasu trwania egzaminu.
5. Czas rozpoczęcia i zakończenia pracy zapisze w widocznym miejscu przewodniczący zespołu nadzorującego.
6. Wykonaj samodzielnie zadanie egzaminacyjne. Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa i organizacji pracy.
7. Po zakończeniu wykonania zadania pozostaw arkusz egzaminacyjny z rezultatami oraz KARTĘ OCENY na swoim stanowisku lub w miejscu wskazanym przez przewodniczącego zespołu nadzorującego.
8. Po uzyskaniu zgody zespołu nadzorującego możesz opuścić salę/miejsce przeprowadzania egzaminu.

**Powodzenia!**

\* w przypadku braku numeru PESEL – seria i numer paszportu lub innego dokumentu potwierdzającego tożsamość

**Zadanie egzaminacyjne**

Wykonaj prace na rzecz ośrodka wypoczynkowego, który przyjął wstępne zamówienie na zorganizowanie całodziennego wyżywienia dla ośmiu kobiet. Opracuj dokumentację niezbędną do realizacji zamówienia, w tym celu:

- oblicz całodobowe zapotrzebowanie energetyczne dla kobiety korzystając ze wzorów Harrisa i Benedicta,
- wypełnij kartę oceny wartości energetycznej kolacji,
- sporządź zapotrzebowanie na surowce i produkty niezbędne do przygotowania 8 porcji I śniadania,
- sporządź kalkulację usługi żywieniowej,
- sporządź wykaz zastawy stołowej do podania i konsumpcji potraw i napojów wchodzących w skład obiadu.

Do opracowania dokumentacji wykorzystaj informacje zawarte we wstępnych ustaleniach i tabelach oznaczonych od A do F. Dokumentację stanowią formularze oznaczone od 1 do 5 zamieszczone w arkuszu egzaminacyjnym, które należy wypełnić.

**Wstępne ustalenia**

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Specyfikacja usługi</b>                                |   | Całodziennie wyżywienie w ośrodku wypoczynkowym                      |
| <b>Liczba kobiet</b>                                      |   | 8  |
| <b>Dane niezbędne do wyznaczenia zaleceń żywieniowych</b> | Wiek kobiet                                   | 30 lat   |
|   | Średnia masa ciała                            | 60 kg  |
|   | Średni wzrost                                 | 170 cm   |
|   | Aktywność zawodowa                            | średnia  |
|   | Aktywność pozazawodowa                        | mała   |
| <b>Usługi żywieniowe</b>                                  | Rodzaj posiłków                               | I śniadanie, II śniadanie, obiad, kolacja – wg ustalonego jadłospisu |
|   | Zalecany udział energii pochodzącej z kolacji | 25 – 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego                |
|   | Sposób podania potraw i napojów               | metoda niemiecka   |
| <b>Warunki świadczenia usług żywieniowych</b>             | Wartość netto zamówienia usług żywieniowych   | nie wyższa niż 1200,00 zł  |
|   | Marża gastronomiczna                          | 200%   |

**Tabela A. Poziom aktywności fizycznej**

| Poziom aktywności pozazawodowej | Poziom aktywności zawodowej |     |             |     |      |     |
|---------------------------------|-----------------------------|-----|-------------|-----|------|-----|
|                                 | mała                        |     | umiarkowana |     | duża |     |
|                                 | M                           | K   | M           | K   | M    | K   |
| mała                            | 1,4                         | 1,4 | 1,6         | 1,5 | 1,7  | 1,5 |
| umiarkowana                     | 1,5                         | 1,5 | 1,7         | 1,6 | 1,8  | 1,6 |
| duża                            | 1,6                         | 1,6 | 1,8         | 1,7 | 1,9  | 1,7 |

M - mężczyzna, K - kobieta

**Tabela B. Całodzienny jadłospis**

| Nazwa posiłku       | Nazwa potrawy/napoju                              | Ilość na 1 porcję |
|---------------------|---|-------------------|
| <b>I śniadanie</b>  | mix sałat z pomidorami i awokado w sosie winegret | 100 g             |
|                     | jaja poszutowe                                    | 100 g             |
|                     | bułka kajzerka                                    | 50 g              |
|                     | masło extra                                       | 10 g              |
|                     | kawa z mlekiem                                    | 250 ml            |
| <b>II śniadanie</b> | jogurt naturalny z granolą                        | 170 g             |
|                     | napój pomarańczowy                                | 150 ml            |
| <b>Obiad</b>        | krem z pomidorów                                  | 200 g             |
|                     | tosty zielone                                     | 30 g              |
|                     | grillowany filec z kurczaka                       | 100 g             |
|                     | ziemniaki purée                                   | 150 g             |
|                     | brokuły z wody                                    | 200 g             |
|                     | brownie z orzechami                               | 80 g              |
|                     | kawa czarna                                       | 150 ml            |
|                     | lemoniada grejpfrutowa                            | 200 ml            |
| <b>Kolacja</b>      | ravioli ze szpinakiem i ricottą                   | 220 g             |
|                     | sos śmietanowy                                    | 80 g              |
|                     | herbata z miodem i cytryną                        | 250 ml            |

**Tabela C. Wartość energetyczna potraw i napojów wchodzących w skład kolacji**

| Nazwa potrawy/napoju            | Wartość energetyczna w 100 g potrawy/napoju [kcal] |
|---------------------------------|--|
| ravioli ze szpinakiem i ricottą | 190  |
| sos śmietanowy                  | 105  |
| herbata z miodem i cytryną      | 22   |

**Tabela D. Normatyw surowcowy potraw i napojów do przygotowania I śniadania**

| Nazwa potrawy/napoju                              | Nazwa surowca/produktu | Ilość na 1 porcję |
|---|------------------------|-------------------|
| mix sałat z pomidorami i awokado w sosie winegret | roszponka              | 15 g              |
|   | rukola                 | 15 g              |
|   | sałata lodowa          | 20 g              |
|   | pomidory               | 25 g              |
|   | awokado                | 15 g              |
|   | oliwa                  | 8 ml              |
|   | ocet winny             | 4 ml              |
|   | sól, cukier            | do smaku          |
| jaja poszetaowe                                   | jaja                   | 100 g             |
|   | ocet winny             | 5 ml              |
| dodatki   | bułka kajzerka         | 50 g              |
|   | masło extra            | 10 g              |
| kawa z mlekiem                                    | kawa mielona           | 12 g              |
|   | mleko 2%               | 150 ml            |

**Tabela E. Wykaz przeliczników jednostek miary na jednostki zakupu**

| Nazwa surowca/produktu | Przelicznik         |
|------------------------|---------------------|
| Jajo                   | 50 g = 1 sztuka     |
| Bułka kajzerka         | 50 g = 1 sztuka     |
| Masło extra            | 10 g = 1 opakowanie |

**Tabela F. Koszt surowcowy potraw i napojów**

| Grupa potraw/napojów            | Koszt surowców do sporządzenia 1 porcji [zł] |
|---------------------------------|--|
| Zupy                            | 5,00   |
| Dodatki do zup                  | 1,00   |
| Dania główne                    | 8,00   |
| Dodatki skrobiowe               | 2,00   |
| Dodatki witaminowe              | 3,00   |
| Desery                          | 4,00   |
| I śniadanie – zestaw z napojem  | 8,00   |
| II śniadanie – zestaw z napojem | 4,00   |
| Kolacja – zestaw z napojem      | 9,00   |
| Napoje zimne                    | 2,00   |
| Napoje gorące                   | 2,00   |

**Czas na wykonanie zadania wynosi 150 minut.**

**Ocenię będzie podlegać 5 rezultatów:**

- całodobowe zapotrzebowanie energetyczne – formularz 1.,
- karta oceny wartości energetycznej kolacji – formularz 2.,
- zapotrzebowanie na surowce i produkty niezbędne do przygotowania 8 porcji I śniadania – formularz 3.,
- kalkulacja usługi żywieniowej – formularz 4.,
- wykaz zastawy stołowej do podania i konsumpcji potraw i napojów wchodzących w skład obiadu – formularz 5.

**Formularz 1.**

**Całodobowe zapotrzebowanie energetyczne**  
(Sporządź na podstawie wstępnych ustaleń i Tabeli A.)

**Wzory Harrisa i Benedicta na obliczenie PPM i CPM**

$$\text{PPM (kcal/dobę)} = 665 + (9,6 \times A) + (1,8 \times B) - (4,7 \times C)$$

gdzie:

A – masa ciała w kg,

B – wzrost w cm,

C – wiek w latach

$$\text{CPM} = \text{PPM} \times W$$

gdzie:

W – wskaźnik poziomu aktywności fizycznej

| Rodzaj przemiany materii | Dane                                | Obliczenia | Wynik       |
|--------------------------|-------------------------------------|------------|-------------|
| PPM (kcal/dobę)          | A = .....<br>B = .....<br>C = ..... |            | PPM = ..... |
| CPM (kcal/dobę)          | PPM = .....<br>W = .....            |            | CPM = ..... |

**Karta oceny wartości energetycznej kolacji***(Sporządź na podstawie Tabeli B. i Tabeli C., wstępnych ustaleń i wyniku z Formularza 1.)*

| Lp.   | Nazwa potrawy/napoju | Masa 1 porcji [g]* | Wartość energetyczna 100 g [kcal] | Wartość energetyczna 1 porcji [kcal] |
|---|----------------------|--------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1.  |                      |                    |                                   |                                      |
| 2.  |                      |                    |                                   |                                      |
| 3.  |                      |                    |                                   |                                      |
| <b>Razem wartość energetyczna kolacji [kcal]</b>  |                      |                    |                                   |                                      |
| <b>Całodobowe zapotrzebowanie energetyczne (CPM) [kcal/dobę]</b>  |                      |                    |                                   |                                      |
| <b>Udział energii pochodzącej z kolacji [%]</b>   |                      |                    |                                   |                                      |
| <b>Zalecany udział energii pochodzącej z kolacji w całodobowym zapotrzebowaniu energetycznym (CPM) [kcal]</b> |                      |                    |                                   |                                      |
| <b>Czy udział energii pochodzącej z kolacji spełnia zalecenia żywieniowe?</b>                                 |                      |                    |                                   |                                      |
| <b>TAK**                      NIE**</b>   |                      |                    |                                   |                                      |

\*gramy należy uznać za równoważne z mililitrami

\*\*właściwe podkreślić

**Miejsce na obliczenia (nie podlega ocenie)**

**Zapotrzebowanie na surowce i produkty niezbędne do przygotowania 8 porcji I śniadania***(Sporządź na podstawie Tabeli D. i Tabeli E.**Zsumuj surowce występujące kilka razy. Jaja, bułki kajzerki podaj w sztukach, a masło extra w opakowaniach.**Nie zaokrąglaj otrzymanych wyników.)*

| Lp. | Nazwa surowca/produktu | Jednostka miary | Ilość na 1 porcję | Jednostka miary | Ilość na 8 porcji |
|-----|------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| 1.  | Roszponka              | g               |                   | kg              |                   |
| 2.  | Rukola                 | g               |                   | kg              |                   |
| 3.  | Salata lodowa          | g               |                   | kg              |                   |
| 4.  | Pomidory               | g               |                   | kg              |                   |
| 5.  | Awokado                | g               |                   | kg              |                   |
| 6.  | Oliwa                  | ml              |                   | l               |                   |
| 7.  | Ocet winny             | ml              |                   | l               |                   |
| 8.  | Jaja                   | g               |                   | szt.            |                   |
| 9.  | Bułka kajzerka         | g               |                   | szt.            |                   |
| 10. | Masło extra            | g               |                   | op.             |                   |
| 11. | Kawa mielona           | g               |                   | kg              |                   |
| 12. | Mleko 2%               | ml              |                   | l               |                   |
| 13. | Sól, cukier            | do smaku        | -----             | do smaku        | -----             |

**Miejsce na obliczenia (nie podlega ocenie)**

**Kalkulacja usługi żywieniowej**  
(Sporządź na podstawie Tabeli F. i wstępnych ustaleń.)

| <b>Kalkulacja kosztu surowców</b>  |                             |                             |   |   |
|--|-----------------------------|-----------------------------|---|---|
| <b>Lp.</b>   | <b>Nazwa potrawy/napoju</b> | <b>Liczba porcji [szt.]</b> | <b>Koszt surowców do sporządzenia 1 porcji [zł]</b> | <b>Koszt surowców do sporządzenia 8 porcji [zł]</b> |
| 1.   | krem z pomidorów            |                             |   |   |
| 2.   | tosty ziołowe               |                             |   |   |
| 3.   | grillowany filet z kurczaka |                             |   |   |
| 4.   | ziemniaki puree             |                             |   |   |
| 5.   | brokuły z wody              |                             |   |   |
| 6.   | brownie z orzechami         |                             |   |   |
| 7.   | kawa czarna                 |                             |   |   |
| 8.   | lemoniada grejpfrutowa      |                             |   |   |
| <b>Razem koszt surowców do sporządzenia obiadu</b>   |                             |                             |   | <b>[zł]</b>   |
| <b>Kalkulacja całodziennego wyżywienia</b>   |                             |                             |   |   |
| <b>Lp.</b>   | <b>Nazwa posiłku</b>        | <b>Liczba porcji [szt.]</b> | <b>Koszt surowców do sporządzenia 1 porcji [zł]</b> | <b>Koszt surowców do sporządzenia 8 porcji [zł]</b> |
| 1.   | I śniadanie                 |                             |   |   |
| 2.   | II śniadanie                |                             |   |   |
| 3.   | Obiad                       | X                           | X   |   |
| 4.   | Kolacja                     |                             |   |   |
| <b>Razem koszt surowców do sporządzenia całodziennego wyżywienia dla 8 kobiet</b>                                  |                             |                             |   | <b>[zł]</b>   |
| <b>Wartość marży 200%</b>  |                             |                             |   | <b>[zł]</b>   |
| <b>Razem wartość netto usługi żywieniowej dla 8 kobiet</b>   |                             |                             |   | <b>[zł]</b>   |
| <b>Czy obliczona wartość netto usługi żywieniowej dla 8 kobiet spełnia warunki zapisane we wstępnym ustaleniu?</b> |                             |                             |   |   |
|  |                             | <b>TAK*</b>                 | <b>NIE*</b>   |   |

\*właściwe podkreślić

Uwaga! W kolumnach dotyczących kosztów, wartości sporządzenia potraw, cen jednostkowych należy wpisać obliczenia z dwoma miejscami po przecinku np.: 1 zł – zapis 1,00, 1 zł 50 groszy – zapis 1,50

**Wykaz zastawy stołowej do podania i konsumpcji potraw i napojów wchodzących w skład obiadu***(Sporządź na podstawie wstępnych ustaleń oraz Tabeli B.**Wybrane pozycje zaznacz znakiem X. Zaznaczenie wszystkich pozycji nie jest wyborem.)*

| Lp.                       | Nazwa zastawy stołowej           | Zupa | Danie główne z dodatkami | Deser z napojem gorącym | Napój zimny |
|---------------------------|----------------------------------|------|--------------------------|-------------------------|-------------|
| <b>Zastawa ceramiczna</b> |                                  |      |                          |                         |             |
| 1.                        | Talerz głęboki                   |      |                          |                         |             |
| 2.                        | Bulionówka z podstawką           |      |                          |                         |             |
| 3.                        | Talerz do dania zasadniczego     |      |                          |                         |             |
| 4.                        | Talerz zakąskowy                 |      |                          |                         |             |
| 5.                        | Talerz deserowy                  |      |                          |                         |             |
| 6.                        | Talerz do pieczywa               |      |                          |                         |             |
| 7.                        | Półmisek                         |      |                          |                         |             |
| 8.                        | Waza do zupy                     |      |                          |                         |             |
| 9.                        | Kieliszek do jaj                 |      |                          |                         |             |
| 10.                       | Filiżanka do herbaty z podstawką |      |                          |                         |             |
| 11.                       | Filiżanka do kawy z podstawką    |      |                          |                         |             |
| <b>Zastawa metalowa</b>   |                                  |      |                          |                         |             |
| 12.                       | Łyżka stołowa duża               |      |                          |                         |             |
| 13.                       | Łyżka stołowa średnia            |      |                          |                         |             |
| 14.                       | Łyżka deserowa                   |      |                          |                         |             |
| 15.                       | Łyżeczka do herbaty              |      |                          |                         |             |
| 16.                       | Łyżeczka do kawy                 |      |                          |                         |             |
| 17.                       | Widelec stołowy duży             |      |                          |                         |             |
| 18.                       | Widelec stołowy średni           |      |                          |                         |             |
| 19.                       | Widelec deserowy                 |      |                          |                         |             |
| 20.                       | Nóż stołowy duży                 |      |                          |                         |             |
| 21.                       | Nóż stołowy średni               |      |                          |                         |             |
| 22.                       | Nóż do masła                     |      |                          |                         |             |
| <b>Zastawa szklana</b>    |                                  |      |                          |                         |             |
| 23.                       | Goblet                           |      |                          |                         |             |
| 24.                       | Tumbler                          |      |                          |                         |             |
| 25.                       | Pucharek z podstawką             |      |                          |                         |             |