



NM 2017

NORGESMESTERSKAPET 2017 INSTITUSJONSKOKKFAGET - LAG



INSTITUSJONSKOKKENE Inger Haugene og Lars Helleborg, begge kokker ved Oslo universitetssykehus, Ullevål, gikk til topps under NM i institusjonskokkfaget - lag 2014.



**Invitasjon til å delta i NM under Smak2017
tirsdag 7. februar 2017**

HVEM KAN DELTA
HVA MÅ DU GJØRE
KVALIFISERING

MENYEN/OPPGAVEN
KONKURRANSETIDER
PRESENTASJON

BEDØMNING
BEKLEDNING
PREMIER

Hvem kan delta – og hva må du gjøre

NM i institusjonskokkfaget – lag, er åpent for alle kokker som arbeider med ernæringsbasert matlaging på eksempelvis institusjonskjøkken, sentralkjøkken, kantiner, messer eller internatkjøkken.

Hvert lag skal bestå av to deltakere. Begge må ha fagbrev som kokk eller være lærling. Minst én på hvert lag må ha fagbrev i institusjonskokkfaget. Det er ikke krav om at laget må komme fra samme arbeidsplass. Hvert lag kan – for egen kostnad – stille med en reserve (samme krav til fagbrev).

Takket være gode sponsorer, kan Kost- og ernæringsforbundet dekke utgifter til reise og opphold for de lagene som blir tatt ut til finalen.

DETTE ER EN UNIK SJANSE FOR DEG

Gjennom deltakelse i Norgesmesterskapet i institusjonskokkfaget – lag, har du som arbeider med ernæringsbasert matlaging mulighet til å profilere deg selv og faget, samt videreutvikle din egen kompetanse i kokkefaget.

De innsendte forslagene blir vurdert av en uttakskomité. Seks lag blir tatt ut til finalen.

KVALIFISERING

Laget skal sette sammen en meny som skal inneholde et mellommåltid, lunsj og middag med dessert, til 12 personer, derav 4 spesialkost. Menyen skal være inklusiv drikke til måltidene. Næringsberegning av alle rettene og oppskriftene til alle rettene skal vedlegges. Oppskriftene skal synliggjøre at produksjonen av måltidene skal være realistisk gjennomførbart til minimum 100 porsjoner, innenfor tids-, utstys- og personalmessige ressurser i institusjonskokkfaget.



MENYEN SKAL:

- **PRISBEREGNES**
Råvarelisten, som beregnes ut fra brutto råvaremengde, skal ikke overstige 58 kroner per porsjon for alle tre måltidene. Alle råvarepriser er oppgitt i «Kost- og ernæringsforbundets råvareliste». Det er kun matvarer fra denne listen som kan benyttes.
- **ENERGI- OG NÆRINGSSTOFFBEREGNES**
I denne oppgaven skal det serveres et mellommåltid, lunsj og middag med dessert. Dette skal utgjøre 55 % av dagens totale energibehov. De resterende 45 % av energien dekkes opp av frokost, mellommåltid og kveld og inngår ikke i oppgaven.
- **RETTENE SKAL VÆRE SAMMENSATT**
og oppfylle Helsedirektoratets anbefalinger i Kosthåndboken, både når det gjelder matvarevalg og næringsinnhold.

Fett: Bør utgjøre maksimum 35 % av totalt energiinnhold.

Protein: Bør utgjøre 10–20 % av totalt energiinnhold.

Karbohydrat: Bør utgjøre 50–60 % av totalt energiinnhold, inkludert kostfiber. Tilsatt sukker bør ikke overstige 10 % av energien.

OPPGAVEN:

Sykehus, Ortopedisk avdeling

- * Det skal serveres standard Nøkkelråds-kost. Maten skal serveres på en ortopedisk avdeling ved et sykehus.
- * Av produksjonen til 12 pasienter skal 4 ha vegetarkost.
- * Oppgaven bygger på Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten, utgitt av Helsedirektoratet juni 2012.
- * Rettene skal være sammensatt med tanke på å oppfylle kriteriene både når det gjelder matvarevalg og næringsinnhold.

VINNERE 2011: Christian Andersen Holden og Dag Rasmussen fra Kongsberg sykehus, Vestre Viken HF gjorde en formidabel innsats under NM i institusjonskokkfaget – lag. Kreativt og smakfullt, var juryens kommentar.

MENYFORSLAG – RÅVARER

MELLOMMÅLTID

Snøfrisk naturel eller Kremost naturel (Tine)

LUNSJ

Svinekam (Nortura)

MIDDAG

Skrei

Rotselleri (Bama)

DESSERT

Tindved (Norrek)

Kesam vanilje eller Kesam lime (Tine)

I tillegg skal disse råvarene inngå i menyen:

Kokestabil fløte 20 % (Tine)

Granateple (Bama)

Egg (Prior)



Veien til en finaleplass

- Dere trenger en PC med programvaren Microsoft Excel for å motta «Kost- og ernæringsforbundets råvareliste». Send oss e-postadresse til alle deltakerne på laget.
- Sett opp alle ingrediensene/matvarene med brutto råvaremengde som dere skal benytte i menyen i råvarelisten/regnearket dere mottar per e-post. Dokumentet er utarbeidet slik at det automatisk vil regne ut totalpris. Næringsberegning må legges ved menyen. Næringsberegning kan gjøres i kostholdsplanleggeren.no

Finalistene vil bli offentliggjort 15. november 2016 kl. 12:00 på Kost- og ernæringsforbundets nettside: matomsorg.no.



Send en e-post til post@matomsorg.no og meld din interesse. Vi sender deg det du trenger.

KONKURRANSETIDER

NM-finalen i institusjonskokkfaget – lag starter kl. 10:00 tirsdag 7. februar 2017 på Smak2017 på Lillestrøm.

Måltidene skal presenteres på følgende tidspunkter:

Mellommåltid kl. 12:00

Lunsj kl. 14:00

Middag med dessert kl. 16:00

Kjøkkenet skal være ferdig ryddet kl. 17:30. Alle lag får hver sin medhjelper. De hjelper med praktiske ting utenfor konkurransekjøkkenet, men kan ikke bistå med selve matlagingen.

PRESENTASJON

På finaldagen skal menyen presenteres på porselensservice fra Figgjo. Til hvert måltid skal de 12 porsjonene anrettes på tallerken. Utseende og presentasjon vil vektlegges, samtidig som det skal være praktisk gjennomførbart ute på en avdeling.

BEDØMNING

Arbeidet lagene utfører vil bli vurdert gjennom hele dagen av et dommerpanel på 5 personer. Følgende bedømmes: Smak/lukt/konsistens, måltidssammensetning, presentasjon/utseende, arbeidsteknikk, hygiene/orden, tidsbruk og kreativitet.

BEKLEDNING

Kost- og ernæringsforbundet stiller med kokkejakke til deltakerne, samt kokkehatt og forstykker. Deltakerne må selv ta med pepitarutete eller sorte kokkebukser.



VINNERE 2014: Inger Haugene og Lars Helleborg, begge ansatte ved Oslo universitetssykehus, hovedkjøkkenet på Ullevål sykehus. Begge er institusjonskokker og deltok for første gang i NM. De vant GULL.



VIKTIGE OPPLYSNINGER

Finalistene må regne med å ha med seg en del kjøkken- og småutstyr. Kalkulator og kokebøker/oppskrifter er tillatt.

SJEKKLISTE

Innen 15. oktober 2016 skal følgende sendes på e-post til post@matomsorg.no:

- Meny
Mellommåltid, lunsj og middag med dessert, inkludert drikke
- Utfylt «Kost- og ernæringsforbundets råvareliste»
- Oppskrifter med fremgangsmåte og næringsberegning til alle rettene i menyen
- Kost- og ernæringsforbundets skjema med personlige opplysninger, attestert kopi av fagbrev kokk/institusjonskokk/bekreftet lærlingplass. I tillegg sende et bilde med god kvalitet av hver deltaker til post@matomsorg.no.

PREMIER

Gull	kr. 25.000
Sølv	kr. 18.000
Bronse	kr. 12.000

Kost- og ernæringsforbundet og sponsorer forbeholder seg retten til å publisere samtlige mottatte menyer og oppskrifter.

ARRANGØR



Postboks 9202 Grønland, 0134 Oslo
Telefon 489 49 455
E-post: post@matomsorg.no
Internett: www.matomsorg.no

VÅRE SPONSORER UNDER NM



TINE PARTNER



Nortura
PROFF

