

Norgesmesterskapet 2011  
Institusjonskokkfaget - lag



# Invitasjon

til å delta i NM i forbindelse  
med Smak2011 på Norges Varemesse,  
Lillestrøm, onsdag 9. februar 2011.



NM-vinnerne fra 2009:  
Anne Lise Hegna og  
Katrine Nykås.  
Foto: Elisabeth Strøm.

## 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 deltagere. Minst én på hvert lag må ha fagbrev i institusjonskokkfaget. Samme arbeidsplass er ikke et krav for å stille lag. Hvert lag kan – for egen kostnad – stille med en reserve (husk kravet om fagbrev).

Takket være gode sponsorer, kan Kost- og ernæringsforbundet dekke utgiftene 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 å videreutvikle din egen kompetanse i kokkefaget.

De innsendte forslagene blir vurdert av en uttakskomiteé i løpet av oktober måned.

Seks lag blir tatt ut til finalen.

### KVALIFISERING

Laget skal sette sammen en meny som skal inneholde lunsj og middag med dessert, til 12 personer, derav 4 spesialkost.

Menyen skal være inklusiv drikke til måltidene. Oppskrifter med fremgangsmåte til alle rettene skal vedlegges menyen. Oppskriftene skal synliggjøre at produksjonen av måltidene skal kunne være praktisk gjennomførbar til minimum 100 porsjoner, innenfor relevante tids-, utstys- og personalmessige ressurser i institusjonskokkfaget.

### MENYEN SKAL:

- PRISBEREGNES

Råvarelisten, som beregnes ut fra brutto råvaremengde, skal ikke overstige 55 kroner per porsjon for begge måltidene. Alle råvareprisene er oppgitt i «Kost- og ernæringsforbundets Råvareliste».

Det er kun matvarer fra denne listen som kan benyttes.

- ENERGI- OG NÆRINGSSTOFFBEREGNING

Hverdagskost med totalt energinivå per dag er 9.0 MJ. Lunsj og middag med dessert vil utgjøre 60% av det totale energiinntaket, det vil si 5.5 MJ. Det tillates avvik, 5.2 – 5.8 MJ.

- RETTENE SKAL VÆRE SAMMENSATT

med tanke på å oppfylle Norske Næringsstoffanbefalinger 2005 (Helsedirektoratet);

**Fett:** Fett bør bidra med 25-35 energiprosent, anbefalt 30E %.

**Protein:** Protein bør utgjøre 10-20E % av energiinntaket, anbefalt 15E %.

**Karbohydrat:** Karbohydrater (eks kostfiber) bør bidra med 50-60 % av energiinntaket, anbefalt 55E %. Inntaket av kostfiber for voksne bør være 25-35 gram/dag, som tilsvarer 3 gram/MJ. Tilsatt sukker bør ikke bidra med mer enn 10 % av energiinntaket.

Hovedsponsor:

NM-sponsorer:



## Oppgaven:

# Allmennpsykiatrisk sengepost

Det skal lages mat som skal serveres på en allmennpsykiatrisk sengepost. Alderen på pasientene er mellom 30–50 år og pasientene er innlagt i gjennomsnitt 2–4 måneder. Av produksjon til 12 pasienter skal 4 ha laktovegetarisk kost.

Oppgaven bygger på Statens ernæringsråds Retningslinjer for kostholdet i helseinstitusjoner fra 1995. Kosten skal følge retningslinjer for "Hverdagskost".

Rettene skal være sammensatt med tanke på å oppfylle norske næringsstoffanbefalinger 2005.

I denne oppgaven skal det serveres lunsj og middag med dessert og dette skal utgjøre 60 % av dagens totale energibehov.

De resterende 40 % av energien dekkes opp av frokost og mellommål og *inngår ikke* i oppgaven.

## Menyforslag – råvarer

**LUNSJ:** Lyr  
Min 2 produkter fra Tines råvareliste  
Min 4 produkter fra Bamas råvareliste

**MIDDAG:** Svinenakke  
Min 3 produkter fra Tines råvareliste  
Min 4 produkter fra Bamas råvareliste

**DESSERT:** Produkter velges fra råvareliste fra Tine og Bama

## Veien til en finaleplass

- Dere trenger en PC med programvaren Microsoft Excel og en e-postadresse for å motta Kost- og ernæringsforbundets Råvareliste.
- Sett opp alle ingrediensene/matvarene med brutto råvaremengde som dere skal benytte i menyen inn i "Råvarelisten"/ regnearket dere mottar per e-post. Dokumentet er utarbeidet slik at det automatisk vil regne ut totalpris, energimengde og næringsinnhold.
- Nå er det opp til dere å endre på ingredienssammensetningen og mengdene, slik at menyforslaget oppfyller kravene til pris, energimengde og næringsinnhold i henhold til konkurransereglene.
- Finalistene vil bli offentliggjort 18. november 2010 kl. 12:00 på Kost- og ernæringsforbundets nettside: [www.matomsorg.no](http://www.matomsorg.no).

Send en e-post til [matomsorg@delta.no](mailto:matomsorg@delta.no) og meld din interesse. Vi sender deg alt du trenger.

### NM-sponsorer:



### NM-leverandør:



## KONKURRANSETIDER

NM-finalen i institusjonskokkfaget – lag starter kl. 10:00  
onsdag 9 februar på Smak2011 på Lillestrøm.

Måltidene skal presenteres på følgende tidspunkter:

Lunsj kl. 13:00

Middag med dessert kl. 15:00

Kjøkkenet skal være ferdig ryddet kl. 16:30. Alle lag får disponere hver sin medhjelper til serveringen av de tre måltidene. Medhjelperen kan ikke benyttes til annen assistanse under konkurransen.

## PRESENTASJON:

På finaldagen skal menyen presenteres på porselensservise fra **Figgjo**. Til hvert måltid skal de 12 porsjonene anrettes på tallerken. Det vil bli vektlagt at porsjonene er kreativt og appetittvekkende presentert.

## BEDØMMING:

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, tid og kreativitet.

## BEKLEDNING:

Hvit kokkejakke, pepitarutete kokkebukse og hvitt hodeplagg.

Det er ikke tillatt å stille med reklame på arbeidstøyet. Eget navn og arbeidsgivers navn/logo defineres ikke som reklame.

## VIKTIGE OPPLYSNINGER:

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

## Konkurransedetaljer – Kjøkken

Nr	Produkt beskrivelse Kjøkken
1	Nøytral topp i rustfritt stål
2	Kjølebank med 3 dører
3	Kombidamper med stativ
4	4 platers steketopp
4a	Elektrisk vannbad
5	Arbeidsbank med vask 55/55/25cm
6	Kjølerom
	<b>Vanlig tilbehør</b>
	Blåsekjøler Convocill
	Isbitmaskin
	Convohold tallerkenvarmer med standard tralle og geidere
	Husholdningsmikroovn
	Elektrisk salamandergrill med hylle

## SJEKKLISTE

Innen 18. oktober skal følgende sendes per E-POST til [matomsorg@delta.no](mailto:matomsorg@delta.no)

- Meny  
Lunsj og middag med dessert, inkludert drikke.
- Utfylt «Råvare- og krydderliste»  
I henhold til konkurranse-reglene:  
55 kroner per dagsporsjon, 8,3 MJ per dagsporsjon og 30 % fett per dagsporsjon.
- Oppskrifter  
med fremgangsmåte til alle rettene i menyen.

Innen 18. oktober skal følgende sendes med POST til  
Kost- og ernæringsforbundet,  
Boks 9202 Grønland, 0134 Oslo

- Skjema  
med personlige opplysninger, attestert kopi av institusjonskokkfagbrev og et passfoto.

## PREMIER

Gull kr. 20.000

Sølv kr. 13.000

Bronse kr. 7.000

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



Postboks 9202 Grønland, 0134 Oslo

Tel: 21 01 36 00 • Faks: 21 01 36 60

E-post: [matomsorg@delta.no](mailto:matomsorg@delta.no)

Internett: [www.matomsorg.no](http://www.matomsorg.no)