



بیستمین دوره مسابقات ملی مهارت

(مرحله کشوری)

رشته : آشپزی

کد کشوری رشته : ۳۴

مدت زمان پروژه : ۱۸ ساعت



مرحله کشوری بیستمین دوره مسابقات ملی مهارت	نام و نام خانوادگی:	استان:	رشته آشنایی
--------------------------------------------	---------------------	--------	-------------

فهرست

- ۱- توضیحات مختصر پروژه
- ۲- دستورالعمل اجرای پروژه
- ۳- نقشه های پروژه
- ۴- جدول ارزشیابی
- ۵- جدول مواد مصرفی مورد نیاز
- ۶- جدول تجهیزات و ابزار کارگاهی
- ۷- جدول ابزار همراه مورد نیاز رقابت کننده



توضیح مختصر راجع به پروژه

پروژه حاضر با بهره گیری از پروژه های مسابقات مهارت کشوری می باشد به جهت ارزشیابی مهارت خلاقیت و ابتکار جوانان شرکت کننده در مسابقات مهارت رشته آشپزی برای مدت ۱۶ ساعت طراحی و در نظر گرفته شده است.

در این پروژه شرکت کنندگان باید موارد زیر را بر اساس دستورالعمل تهیه و تزئین نمایند.

۱- آماده کردن طبخ غذاهای فینگرفود در سینی ۱۲ عدد با ۳ نوع سزیجات، پروتئین، آبیان که از هر کدام ۴ عدد می باشد با دو نوع سس دلخواه

۲- سالاد مرغ و لوبیا سبز

۳- غذای خمیری: راگوی مرغ با خمیر ورقه ای

۴- رولت بوقلمون با دو سس دلخواه

۵- اسکالوپ گوشت فیله یا راسته گوساله جوان همراه با فتوچینی و دو نوع پوره

۶- دسر: تارت شکلاتی با خمیر فندق با تزئین و گارنیش با شکلات



دستورالعمل اجرای پروژه:

۱- آماده کردن سینی فینگرفود:

۳ نوع با سبزیجات با پروتئین-آبزیان که از هر کدام ۴ عدد که در مجموع ۱۲ عدد و با دو نوع سس دلخواه با تزئین نهایی

۲- سالاد مرغ و لوبیا سبز:

آماده سازی مواد اولیه - مزه دار کردن و پخت مرغ و لوبیا سبز و ترکیب صحیح مواد با تزئین نهایی - تهیه یک نوع سس مرتبط با سالاد

۳- غذای خمیری-راکوی مرغ با خمیر ورقه ای:

آماده سازی و گرفتن خمیر - آماده سازی مواد راگوی مرغ و ترکیب و پخت نهایی - تزئین و گارنیش نهایی

۴- رولت بوقلمون با دوسس دلخواه مربوط:

آماده سازی گوشت بوقلمون و مرینیت کردن آن و آماده سازی مواد رولت و آماده سازی سبزیجات کنار غذا بعنوان دورچین -
طریقه پخت در داخل فر با تزئین نهایی و کارنیش آن

۵- اسکالوپ گوشت فیله یا راسته گوساله جوان همراه با فتوچینی و ۲ نوع پوره :

آماده سازی فیله یا راسته گوشت و آماده سازی و پخت فتوچینی و آماده سازی دو نوع پوره با تزئین نهایی و گارنیش آن

۶- دسر تارت شکلاتی با خمیر فندق:

آماده سازی خمیر - آماده سازی مواد میان تارت و تزئین نهایی با شکلات و گارنیش آن



بیستمین دوره مسابقات ملی مهارت - مرحله کشوری

مرحله کشوری بیستمین دوره مسابقات ملی مهارت	نام و نام خانوادگی:	استان:	رشته آشنایی
--------------------------------------------	---------------------	--------	-------------



نقشه های پروژه

ردیف	پروژه	نمره
۱	سینی فینگرفود	۱۵
۲	سالاد مرغ و لوبیا سبز و یک نوع سس	۱۰
۳	غذای خمیری-راگوی مرغ با خمیر ورقه ای	۲۰
۴	رولت بوقلمون با دورچین سبزیجات و دو نوع سس	۲۰
۵	اسکالوپ گوشت فیله یا راسته همراه با فتوچینی و ۲ نوع پوره	۲۰
۶	دسر تارت شکلاتی با خمیر فندق با تزئین و گارنیش با شکلات	۱۵
	جمع کل	۱۰۰



ارزشیابی

ارزشیابی : آماده سازی سینی غذاهای فینگرفود		مدت زمان پروژه: ۳ ساعت		
ردیف	شرح کار	بارم	نمره اکتسابی	ملاحظات
۱	آماده سازی مواد اولیه	۲		
۲	ترکیب مواد	۲		
۳	کیفیت پخت	۲		
۴	طعم و مزه	۳		
۵	خلاقیت و ابتکار	۲		
۶	گارنیش	۳		
۷	سرعت عمل	۰,۵		
۸	بهداشت محیط	۰,۵		
	جمع کل	۱۵		



ارزشیابی

ارزشیابی : سالاد مرغ و لوبیا سبز و یک نوع سس		مدت زمان پروژه: ۱ ساعت	
ردیف	شرح کار	بارم	نمره اکتسابی
۱	آماده سازی مواد اولیه	۱	
۲	پخت مواد	۱	
۳	ترکیب مواد	۱	
۴	سس (طعم و مزه و رنگ)	۱	
۵	طعم و مزه	۲	
۶	گارنیش	۳	
۷	سرعت عمل	۰,۵	
۸	بهداشت محیط	۰,۵	
	جمع کل	۱۰	



ارزشیابی

مدت زمان پروژه: ۴ ساعت		ارزشیابی : غذای خمیری-راگوی مرغ با خمیر ورقه ای		
ردیف	شرح کار	بارم	نمره اکتسابی	ملاحظات
۱	آماده سازی مواد اولیه	۲		
۲	گرفتن خمیر و طریقه باز کردن آن	۴		
۳	ترکیب مواد داخل	۲		
۴	کیفیت پخت	۳		
۵	طعم و مزه	۳		
۶	گارنیش	۳		
۷	خلاقیت و ابتکار	۲		
۸	سرعت عمل	۰,۵		
۹	بهداشت محیط	۰,۵		
	جمع کل	۲۰		



ارزشیابی

ارزشیابی : رولت بوقلمون با دورچین ۴ نوع سبزیجات و ۲ نوع سس مدت زمان پروژه: ۴ ساعت			
ردیف	شرح کار	بارم	نمره اکتسابی
۱	آماده سازی مواد اولیه	۱	
۲	مزه دار کردن گوشت بوقلمون	۲	
۳	آماده سازی سبزیجات	۲	
۴	طریقه پخت	۳	
۵	طعم و مزه	۴	
۶	تهیه سس (طعم، مزه، رنگ)	۲	
۷	گارنیش	۳	
۸	خلاقیت و ابتکار	۲	
۹	سرعت عمل	۰,۵	
۱۰	بهداشت محیط	۰,۵	
	جمع	۲۰	



ارزشیابی

ارزشیابی : اسکالوپ گوشت فیله یا راسته همراه با فتوچینی و ۲ نوع پوره مدت زمان پروژه: ۳ ساعت

ردیف	شرح کار	بارم	نمره اکتسابی	ملاحظات
۱	آماده سازی مواد اولیه	۲		
۲	مزه دار کردن گوشت	۲		
۳	کیفیت پخت	۴		
۴	پوره	۲		
۵	طعم و مزه	۴		
۶	گارنیش	۳		
۷	خلاقیت و ابتکار	۲		
۸	سرعت عمل	۰,۵		
۹	بهداشت محیط	۰,۵		
	جمع	۲۰		



ارزشیابی

ارزشیابی : دسر تارت شکلاتی با خمیر فندق و گارنیش با شکلات			
مدت زمان پروژه: ۳ ساعت			
ردیف	شرح کار	بارم	نمره اکتسابی
۱	تهیه خمیر	۱	
۲	قالب گیری خمیر تارت	۱	
۳	میزان پخت	۱	
۴	تهیه فیلینگ شکلاتی	۱	
۵	طعم و مزه	۲	
۶	مرغوبیت بافت تارت	۲	
۷	مرغوبیت بافت فیلینگ	۲	
۸	گارنیش	۳	
۹	خلاقیت و ابتکار	۱	
۱۰	سرعت عمل	۰,۵	
۱۱	بهداشت محیط	۰,۵	
	جمع	۱۵	



فهرست مواد مصرفی

ردیف	نام مواد مصرفی	تعداد	واحد
۳۵	سس مایونز	۱	شیشه
۳۶	پنیر ماسکارپونه	۵۰۰	گرم
۳۷	پنیر خامه ای	۵۰۰	گرم
۳۸	کنسرو ذرت	۱	قوطی
۳۹	خلال بادام درختی	۲۵۰	گرم
۴۰	برگ بو	۵۰	گرم
۴۱	روغن زیتون بی بو	۱	لیتر
۴۲	روغن سرخ کردنی	۲	لیتر
۴۳	شکر	۱	کیلو
۴۴	شکلات تخته ای شیری و تلخ	۱	کیلو
۴۵	تخم مرغ	۱۵	عدد
۴۶	ماست چکیده	۲۵۰	گرم
۴۷	کره	۵۰۰	گرم
۴۸	نان تست	۱	بسته
۴۹	خامه صبحانه صورتی	۳	بسته
۵۰	نمک دریا	۱	بسته
۵۱	خامه شیرین شده	۵۰۰	گرم
۵۲	لفل سیاه	۵۰	گرم
۵۳	لفل سفید	۵۰	گرم
۵۴	لفل پرک ترک	۵۰	گرم
۵۵	شیر	۱	لیتر
۵۶	بهبود دهنده	۲۵	گرم
۵۷	فندق	۵۰۰	گرم
۵۸	سرکه	۱	شیشه
۵۹	آرد سفید نول قوی	۲	کیلو
۶۰	آرد نشاسته	۲۰۰	گرم
۶۱	نمک معمولی	۱	بسته
۶۲	بادام پرک	۲۵۰	گرم
۶۳	خردل	۵۰	گرم
۶۴	عسل	۵۰	گرم
۶۵	پنیر سفید فتا	۱	بسته
۶۶	پنیر ورقه ای	۲۰	بسته
۶۷	پودر شکر	۱۰۰	گرم
۶۸	گلوکز	۱۰۰	گرم

ردیف	نام مواد مصرفی	تعداد	واحد
۱	گوشت سینه مرغ	۱	کیلو
۲	گوشت فیله گوساله نر جوان	۱	کیلو
۳	فیله مرغ	۵۰۰	گرم
۴	فیله گوسفندی	۱	کیلو
۵	سیب زمینی	۲	کیلو
۶	پیاز	۲	کیلو
۷	هویج	۲	کیلو
۸	کرفس	۱	بسته
۹	کدو سبز	۱	کیلو
۱۰	میگو	۲۵۰	گرم
۱۱	پیازچه	۳۰۰	گرم
۱۲	قارچ	۱	کیلو
۱۳	گوجه فرنگی مینیاتوری	۱	بسته
۱۴	لفل دلمه ای رنگی	۲	عدد از
۱۵	کلم بروکلی	۲	بسته
۱۶	گوجه فرنگی	۱	کیلو
۱۷	لیمو ترش	۱	کیلو
۱۸	زنجبیل	۱۵۰	گرم
۱۹	ریحان	۱۵۰	گرم
۲۰	جعفری	۵۰۰	گرم
۲۱	سیر	۲۵۰	گرم
۲۲	رب گوجه فرنگی	۵۰	گرم
۲۳	کنجد	۵۰	گرم
۲۴	پودر کاکائو	۵۰	گرم
۲۵	پودر ژلاتین	۶۰	گرم
۲۶	زعفران	۱	مثقال
۲۷	گردو	۱۵۰	گرم
۲۸	سینه بوقلمون	۱	کیلو
۲۹	لوبیا سبز	۱	کیلو
۳۰	فتوجینی	۱	بسته
۳۱	اسفناج	۱	کیلو
۳۲	زیتون شکم پر	۱۰	عدد
۳۳	خیارشور	۱	شیشه
۳۴	بکینگ پودر	۵۰	گرم



فهرست تجهیزات و ابزار

ردیف	عنوان تجهیزات	تعداد	واحد
۱	سینی مستطیل طرح پیرکس یکبار مصرف در ابعاد ۶۰*۴۰	۴	عدد
۲	سینی بیضی طرح پیرکس یکبار مصرف در ابعاد ۶۰*۴۰	۴	عدد
۳	سینی اردور طرح پیرکس یکبار مصرف در ابعاد ۶۰*۴۰	۴	عدد
۴	سینی گرد یا بیضی طرح پیرکس یکبار مصرف جهت رولت	۴	عدد
۵	سینی گرد طرح پیرکس یکبار مصرف در ابعاد ۴۰	۲	عدد
۶	سینی مربع و مستطیل یکبار مصرف سایز ۴۰*۳۰	۴	عدد



فهرست تجهیزات و ابزار همراه

ردیف	عنوان تجهیزات	تعداد	واحد
۱	روپوش و دمپایی سفید	۱	عدد
۲	جعبه ابزار (انواع چاقوهای حکاکی، قیچی، چاقوی کار شخصی)	۱	سری
۳	قالب های فانتزی در سایزهای مختلف	۲ الی ۳	عدد
۴	کلیه وسایل سبزی آرایشی	۱	سری
۵	چاقو متوسط و چاقو گوشت	۱	عدد
۶	قالب دسر تارت سایز ۲۵	۱	عدد
۷	همزن دستی	۱	عدد
۸	همزن برقی	۱	عدد
۹	رینگ متوسط و کوچک	۴	مدل
۱۰	کاردک و لیسک	۱	عدد
۱۱	انواع پیمانه ها و قاشق اندازه گیری	۱	عدد
۱۲	ترازو	۱	عدد
۱۳	قلمو و برس	۱	عدد
۱۴	سیخ چوبی	۱	بسته
۱۵	چنگال و گیره های فانتزی	به تعداد لازم	
۱۶	قالب رولت ۴۰ * ۵۰	۲	عدد
۱۷	سیم رابط	۱	عدد
۱۸	قالب کمربندی سایز ۲۵ تا ۳۰	۱	عدد
۱۹	کلاه مشکی (آقایان) ، شال نارنجی (خانمها)	۱	عدد
۲۰	دستکش و دستگیره فر	۱	عدد
۲۱	دستکش لاتکس	۱	بسته
۲۲	ماسک صورت	۱	بسته