***KINNITATUD***

***direktori 12.03.2018***

***käskkirjaga nr***

**ÕPPEKAVA**

**1. ÕPPEKAVA NIMETUS**

**ABIKOKA KOOLITUS**

**2. ÕPPEKAVA RÜHM**

Majutamine ja toitlustamine

**3. ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS**

Kutsestandard, abikokk, tase 3 (Teeninduse Kutsenõukogu otsus: 8/24.05.2012) ja Kuressaare Ametikooli abikoka õppekava.

**4. KOOLITUSE MAHT JA ÕPPEVORMID**

Maht: 220 tundi, millest 112 tundi on teoreetiline ja 108 praktiline väljaõpe koolis.

**5. ÕPIKESKKOND**

Koolituse asukoht: Kuressaare Ametikool, Kohtu 22

Õppeklassid ja õppetööks vajalikud ruumid võimaldavad õppekava täitmise ettenähtud tasemel.

Õppeköök - õppeklass erinevate õpetus/õppemeetodite sidumiseks, õppeklass teooriaõppeks ning erinevate õpetus/õppemeetodite sidumiseks, raamatukogu iseseisva töö osakaalu suurendamiseks, õpilastööde säilitamiseks, õpetajate poolt koostatud metoodiliste materjalide säilitamiseks, kliente teenindav restoran ja kohvik – individuaalsete, meeskonnatöö ja projektitöö ülesannete lahendamiseks, arvutiklass.

Koolituse praktikabaas: Praktika toimub Kuressaare Ametikoolis. Praktilise õppe läbiviimiseks Kuressaare Ametikoolis on kaks õppekööki, suurköök, kohvik ja a´la carte restoran .

**6. SIHTGRUPP JA ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED**

Eesti Töötukassa poolt suunatud isikud, kes soovivad leida tööd abikokana

**7. EESMÄRK**

Abikokk käitleb toidutooret, abistab kokka toitude valmistamisel ja serveerimisel ning töötab koka juhendamisel. Abikoka töö eeldab oskust käidelda toidutooret ja toitu säästlikult. Abikokk täidab enesekontrolli tegevusi. Töö iseloom eeldab oskust enda tööd korraldada ning aega planeerida. Vajalik on tahe ja oskus töötada meeskonnas ja juhendamisel. Abikokk peab oskama eeltöödelda toiduaineid, külmtöödelda köögivilju, valmistada vastavalt juhendile köögivilja-, teravilja- ja pastalisandeid ning -toite, teha koka juhendamisel abitöid toitude valmistamisel, teha puhastus- ja koristustöid. Abikokk peab tegutsema ja käituma eetiliselt, esteetiliselt ning muul sotsiaalselt heaks kiidetud viisil.

Koolituse läbinu peab olema ettevalmistatud töötamiseks abikokana vastavalt abikokk tase 3 kutsestandardile. Koolituse tulemusel peab koolitatav omandama abikoka tööks vajalikud teadmised, oskused ja käelise vilumuse.

**8. ÕPIVÄLJUNDID**

**Koolituse läbinu:**

* töötab majanduslikult ja säästlikult ning hügieeni- ja toiduohutuse nõudeid järgides;
* teab töökorralduse põhimõtteid kuum- ja külmköögis ning pooltoodete ja valmistoodangu ladustamise ja säilitamise põhimõtteid;
* valib toiduaineid lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest, toiduainete omavahelisest sobivusest ja toidu valmistamisviisidest;
* kasutab õigeid töövõtteid toiduainete eel- ja kuumtöötlemisel, abistab kokka lihtsamate toitude valmistamisel ja serveerimisel ning töötab koka juhendamisel;
* teeb köögis puhastus- ja koristustöid.

**9. ÕPPE SISU**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| mooduli ja teema nimetus | teooria õppetundide arv | praktilise õppetundide arv | sisu lühikirjeldus |
| **1. Sissejuhatus majutus- ja toitlustusvaldkonda** | **4** |  | Õpperühmaga tutvumine. Õpilase õigused ja kohustused. Õpilast puudutav dokumentatsioon. Erinevad õppemeetodid (loengud, harjutustunnid, iseseisev teoreetiline ja praktiline töö, aktiivõppe meetodid kutseõppes, rühmatöö jne). Majutamise valdkonna üldine olemus ja omavahelised seosed. Valdkonna elukutsete kuvandid ja väärtustamine. Valdkonda kuulvate ettevõtete iseloomustused. Kutsealased infokanalid. Õppekava sisu ja ülesehitus. Kutseeksam. |
| 2. **Toitlustamise alused**  2.1 Töö korraldus toitlustusettevõttes  2.2 Toiduhügieen  2.3. Puhastus- ja koristustööd  2.4. Köögiseadmete õpetus  2.5. Esmaabi  2.6. Menüü ja kalkulatsiooni koostamise alused | **46**  6  6  6  6  16  6 |  | Toitlustusettevõtete tüübid. Toitlustusettevõtete töökorralduse põhimõtted. Ruumide jaotus ja üldnõuded nendele. Töökoha korraldamine, tööde järjekord ja ajastatus. Töö planeerimise põhimõtted. Meeskonnatöö.  Toiduohutus. Toidu kvaliteedi tagamine. Toiduainete ja valmistoodete säilitustingimused ja realiseerimisajad. Enesekontroll. Isiklik hügieen. Toidumürgitused, helmintoosid ja toiduinfektsioonid nende põhjused ja vältimine. Mikroorganismid ja nende paljunemist mõjutavad tegurid.  Korrastus-puhastustööde tähtsus. Mustus. Vesi. pH. Puhastusainete omadused. Puhastusainete ohumärgid. Toitlustusettevõtetes kasutatumad pinnakattematerjalid ja nende hooldamine. Lahused ja nende valmistamine. Ohutusjuhendid, esmaabi. Koristusvahendid. Koristusmeetodid.  Seadmete tööpõhimõtted, otstarve. Materjalidest tulenev hooldamine ja puhastamine. Suurköögis kasutatavad väiketöövahendid,  ettevalmistusseadmed, kuumtöötlusseadmed, külmsäilitusseadmed, väljastusseadmed, kohvivalmistamise seadmed, veekeetjad, nõudepesuseadmed, toidu transportvahendid, GN-nõud.  Tööõnnetus. Teatamine õnnetusjuhtumistest hädaabinumbrile. Esmaabi vahendid töökohal. Põhilised esmaabivõtted: põletushaavad; lõikehaavad; valud ja palavik.  Menüüde koostamise üldised alused. Menüü koostamist mõjutavad tegurid. Menüüde koostamise tehnika.  Toiduainete kaalu- ja mahuühikud, nende teisendamine, toiduainete bruto- ja netokogused, väljatulek, kaonormide arvutamine. Standardretseptuurid, tehnoloogilised kaardid, kalkulatsioonikaardid. |
| **3**. **Teenindamise alused** | **16** |  | Teenindus- ja müügitoimingute tähtsus, tähendus. Müügisituatsiooni etapid. Müügitehnikad. Tagasiside hankimise võimalused ja edastamine. Nõuded teenindusruumidele. Teenindusruumide planeerimine. Lauad, lauapesu. Laua- ja serveerimisnõud, söögiriistad ja serveerimisvahendid; ettevalmistustööd teenindussaalis. Teenindusprotsess. Lihtsamate kuumade ja külmade jookide serveerimine. Kassatoimingud. |
| **4**. **Kaupade haldamine** | **10** |  | Varustamise korralduse ja laomajanduse põhimõtted toitlustusettevõttes. Toiduainete, pooltoodete ja valmistoodangu säilitamine toitlustusettevõttes. Taara ja jäätmed. |
| **5.Toiduvalmistamine**  5.1 Toidutoorme eeltöötlemine  5.2. Toiduvalmistamine | **36**  12  24 | **108**  12  96 | Lihtsamad eeltöötlemisvõtted – sorteerimine, pesemine, koorimine, eri tükelduskujude lõikamine, vormimine, paneerimine, vahustamine. Kuumtöötlemisvõtted – keetmine, kupatamine, aurutamine, hautamine, praadimine väheses rasvas, küpsetamine, üleküpsetamine, röstimine. Toitude maitsestamine. Toiduainete säilitusviisid. Põhilised füüsikalised ja keemilised muutused toiduvalmistamisprotsessis.  Suurköökides kasutatavad puljongid ja kastmed, külmad ja soojad eelroad, salatid ja võileivad, supid, tangainetest toidud, pastatoidud, kalatoidud, lihatoidud, köögiviljatoidud, magustoidud, külmad ja kuumad joogid, lihtsamad pagaritooted. |

**10. ÕPPEMEETODID**

Loeng, praktiline töö, grupitöö, teooria ja praktika käsikäes.

11. ÕPPEMATERJALID

Õpilane saab konspekti

Õpilasel on võimalik ametikooli raamatukogust laenutada erialaseid raamatuid ja töövihikuid, lisaks õpetajate koostatud jaotusmaterjale, näidiseid ja õppekonspekte.

**12. NÕUDED ÕPINGUTE LÕPETAMISEKS, HINDAMISMEETODID JA –KRITEERIUMID**

Õpingud loetakse lõpetatuks, kui on saavutatud kooli õppekavas esitatud õpiväljundid.

Lõputöö sooritamine.

Koosneb 2 osast:

a) valikvastustega test

b) praktiline ülesanne

* Koostab meeskonnatööna lihtsa menüü lähtuvalt toitlustusettevõtte äriideest, toitumisõpetuse põhimõtetest, kliendi soovidest ning vajadustest
* Valmistab koostatud menüü alusel road koos sobivate jookidega, kasutab tooraineid lähtuvalt tehnoloogilistest kaarditest, toitlustusettevõttetele kehtestatud hügieeninõuetest ning kasutab töövahendeid ja –seadmeid ohutult ja keskkonnasäästlikult.
* Serveerib juhendamisel valminud road koos sobivate jookidega kliendile, luues positiivse kliendikontakti, töötades ergonoomiliselt.

**13. KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAV DOKUMENT**

Tunnistus – õpiväljundid on saavutatud, hinnatakse praktilisi tööd.

Tõend – õpiväljundid on saavutamata, praktilised tööd esitamata või ei täitnud hindamiskriteeriume.

**14. KOOLITAJA KOMPETENTSUST TAGAVA KVALIFIKATSIOONI VÕI ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS**

**Irina Arhipova**

Alates 23.08.2004 Kuressaare Ametikooli toitlustuse valdkonna kutseõpetaja

Täiskasvanute koolitaja kutse, tase 5

Kokk, tase 4

**Siiri Velve**

Alates 01.05.1996 Kuressaare Ametikooli toitlustuse valdkonna kutseõpetaja.

Täiskasvanute koolitaja kutse, tase 5

Kelner, tase I

Kutseõpetaja, tase 6