



STŘEDNÍ ŠKOLA
SPOLEČNÉHO STRAVOVÁNÍ
OSTRAVA-HRABŮVKA

Příspěvková organizace
Moravskoslezského kraje



OSTRAVA!!!

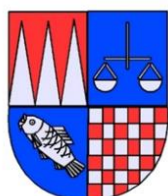
pořádají



v rámci kampaně města Ostravy „Školní jídelny zdravě a chutně“

Soutěž je určena žákyním a žákům, kteří mají zájem o gastronomii a hodlají se tomuto oboru v budoucnu věnovat buď profesionálně, nebo jako zajímavému a užitečnému koníčku.

Soutěž:	pro žáky 8.–9. tříd základních škol
Záštitu převzal:	Ing. Vladimír Cigánek, náměstek primátora statutárního města Ostrava
Pořadatel:	Střední škola společného stravování, Ostrava-Hrabůvka Magistrát města Ostravy
Ředitelka soutěže:	Mgr. Ivana Matulová, ředitelka Střední školy společného stravování Ostrava-Hrabůvka
Termín:	13. února 2018 od 8³⁰ do 14³⁰ hodin pro veřejnost



OSTRAVA!!!

OSTRAVA-JIH

Prezence: **7¹⁵—7³⁰ hodin v prostorách šatny školy, nedodrží-li soutěžící žák čas, bude místo něj zařazen náhradník**

Soutěžní úkol: **příprava čtyř porcí teplého pokrmu v časovém limitu, a to:**

- a) z ryb (Sumeček africký, Losos, Mořská štika / Hejk, Pstruh lososovitý, Treska)
- b) bezmasého pokrmu (hmotnost do 200 g – jedna porce)

- Soutěžní surovinou je buď **čerstvé rybí filé** a suroviny ze spotřebního koše, nebo **bezmasý pokrm** a suroviny ze spotřebního koše.
- Ostatní suroviny budou pro všechny soutěžící stejné (například tuky, zelenina, vejce, koření aj.), výběr a použití surovin záleží jen na fantazii soutěžícího, přílohu k pokrmu, si žák vybere z nabídky.
- Pro tepelnou úpravu bude k dispozici elektrická varná deska nebo indukce, konvektomat, mikrovlnná trouba, fritéza, kontaktní gril, salamandr (zapékací gril), mini stolní elektrická trouba a ALTO-SHAAM zařízení pro tepelné uchovávání jídla a nahřívání talířů.

Soutěž se skládá ze čtyř 25 minutových částí:

1. **Teoretická část** – soutěžící budou seznámeni s technologickým zařízením a surovinami, které mohou při vaření použít, popíší postup, jak bude pokrm připravovat, ujasní si časový harmonogram jeho přípravy, nákres jak pokrm na talíři umístí apod.
2. **Praktická příprava** – před vystoupením si žák připraví suroviny, oloupe, nakrájí, naklepe, ušlehá apod.
3. **Vlastní vystoupení** – spolu s asistentem kuchařem před publikem pokrm tepelně upraví, ozdobí a podají k degustaci odborné komisi.
4. **Úklid** – předání čistého pracoviště dalšímu soutěžícímu.

Hodnotitelská komise:

- zástupce Krajské hygienické stanice,
- učitel odborných předmětů,
- zástupce sponzora – MAKRO,
- zástupce ČŠI,
- žák, který úspěšně reprezentoval školu v národních i v mezinárodních soutěžích.



Ceny:

Dodá SŠSS ve spolupráci s Magistrátem města Ostravy a MAKRO Cash & Carry.

Soutěž bude veřejně přístupná – pro rodiče, spolužáky.

Při propagaci akce budeme spolupracovat s ostravskou televizí FABEX MEDIA s.r.o.

Surovinový koš:

Pro výrobu je možno volit pouze suroviny zařazené do koše:

<i>maso:</i>	120 g rybího filetu na jednu porci
<i>tuky:</i>	olej, máslo, sádlo, olivový olej
<i>ostatní:</i>	vejce, šunka, anglická slanina, bílé víno
<i>koření:</i>	sůl, pepř mletý, kari, kmín, mletá paprika, majoránka, chilli, grilovací koření, bílý pepř, citrónová kůra

<i>sýry a mléčné výrobky:</i>	eidam, niva, parmazán, smetana 31%, bílý jogurt, sýr smetanového typu, tvaroh, sýr Lučina, mléko, cream fresch, tofu
<i>mlýnské produkty:</i>	mouka hladká, mouka polohrubá, strouhanka, solamyl, sezamové semínko, pohanka, kroupy, polenta, ovesné vločky
<i>zelenina čerstvá:</i>	rajčata, paprika, pórek, cibule, mrkev, celer, petržel, česnek, žampiony, brokolice, cuketa, špenát listový, brambory, jarní cibulka, cherry rajčátka, brokolice, zázvor, listový špenát, červená cibule, šalotka, řapíkatý celer
<i>zelenina mražená:</i>	mražené houby, fazolový lusk, baby karotka, hrášek, kukuřice, špenát
<i>dochucovací prostředky:</i>	sójová omáčka, kečup jemný, ocet, hořčice medová, zeleninový a kuřecí vývar
<i>konzervované potraviny:</i>	drcená rajčata, tomátové pyré, cizrna, kyselý okurek, fazole
<i>přílohy:</i>	bramborové těsto, bramborová kaše, krkonošský bramborák, italské těstoviny tj. kolínka, vřetena, špagety, tagliatelle, rýže, kuskus, tortilly, gnocchi, brambory
<i>těsta:</i>	listové těsto
<i>sladidla:</i>	cukr moučka, krystalový cukr, vanilkový cukr, med, džem – jahodový, meruňkový, višňový
<i>čerstvé bylinky:</i>	máta, bazalka, tymián, pažitka, petržel, rozmarýn, citrónový tymián, kopr

Ostatní suroviny:

Suroviny, které nejsou v surovinovém koši, **nebudeme** zajišťovat. Žák může použít výjimečně i vlastní suroviny, pokud jsou k přípravě speciality **nezbytné** a nejsou uvedeny v surovinovém koši. Musí však být hygienicky nezávadné, tj. nejlépe v originálním balení.

Pracovní oděv žáka:

Bílé tričko nebo bílá košile, bílé tenisky – ostatní součásti pracovního oděvu budou zapůjčeny.

Přihláška:

[Přihlášku si stáhněte – zde](#)

Přihlášku do soutěže „O čokoládovou vařečku“ zašlete na adresu Střední škola společného stravování, Krakovská 1095/33, 700 30 Ostrava-Hrabůvka. Pro odeslání můžete rovněž využít e-mail sekretariat@ssss.cz.

Přihlášky je nutno vyplnit na PC (ne rukou), nezapomeňte uvést název pokrmu.

Pořadatel si vymínuje právo výběru soutěžících (max. 36), a to podle nápaditosti receptur a technologické úpravy.

Uzávěrka přihlášek: 5. 2. 2018

Možné konzultace o soutěži: p. Petr P ř e č e k petr.precek@ssss.cz ☎ 597 578 789, 739 411 544

V Z O R

Přihláška do soutěže "O čokoládovou vařičku"		
Jméno žáka:	Josef V O P R Š Á L E K	
Jméno učitele:	Mgr. Jiří Prášil (vychovatel, kontakt: 596 457 211)	
Základní škola:	Chrjukinova	
Adresa:	Chrjukinova 12, Ostrava-Zábřeh	
Třída:	8. B	
Telefon:	605 000 005	
E-mail:	josef.voprsalek@seznam.cz	
	Název pokrmu: Krůtí plátek se zeleninou	Kategorie - A - B
<u>Poř.</u> číslo:	Druh suroviny:	Hmotnost v g na 4 porce:
1.	Krůtí prso	400 g
2.	zelenina (mrkev, brokolice)	200 g
3.	olej	50 g
4.	pepř	0,02 g
5.	sůl	2 g
Zvolená příloha z MAKRA:	Bramborová kaše 100 g	
Speciální požadavky na inventář či tepelná zařízení:		
Výrobní postup: napsat tak, jak bude soutěžící daný pokrm připravovat, včetně přílohy		
<p>Krůtí plátek naklepeme, opepříme, osolíme a pečeme na oleji při teplotě 160 stupňů. Zeleninu spaříme, mrkev nakrájíme na hranolky a brokolici na menší kousky. Příloha bramborová kaše z MAKRA zdobená petrželkou.</p>		
Poznámky:		
Prosím vyplňujte čitelně, nejlépe na počítači hrozí záměna jména či suroviny!!!!		