

Kinnitatud direktori A. Gritskov poolt 01.09.2021, Tallinn

Muudetud 22.05.2023



Õppekava nimetus	Koka, tase 4 koolitus
Õppekavarühm	Majutamine ja toitlustamine
Õppekava koostamise alus	Kutsestandard Kokk, tase 4 (välja arvatud B.2 Koka kutset läbiv kompetents, tegevusnäitaja 6. valdab eesti keelt vähemalt tasemel B1)
Koolituse eesmärk	Koka koolituste eesmärgiks on võimaldada õppijal omandada teadmised, vilumused, oskused ja hoiakud tööks kokana majutuse-, toitlustusettevõtetes nii Eestis, kui ka välismaal; luua eeldused õpingute jätkamiseks ja elukestvaks õppeks ning kujundada õppijates valmidus iseseisvaks tööks ja pidevaks erialaseks enesetäiendamiseks.
Õppekeel	vene keel
Õpiväljundid	Õppija: 1) valmistab ette oma töökoha, lähtudes tööülesannetest; hoiab oma töökoha korras, lähtudes tööohutus-, keskkonnaohutus- ja hügieeninõuetest; 2) valmistab ja serveerib toitu, vastavalt tehnoloogilisele kaardile, kasutades sobivaid töövahendeid ja seadmeid ning arvestades restoraniköögi töö eripära, klientide vajadusi ja soove; 3) koostab ja kohandab erinevat tüüpi menüüd, lähtudes ettevõtte eripärast ja sihtrühmast ning arvestades õigusaktide nõudeid ja riiklikult heakskiidetud toitumise ja toidusoovitusi; 4) teenindab toitlustusettevõttes, lähtudes menüüst, sihtrühma vajadustest ja ettevõtte teeninduse

	<p>korraldusest ja kasutades asjakohaseid teenindusviise ja –tehnikaid;</p> <p>5) väärtustab erinevate toidukultuuride mitmekesisust;</p> <p>6) töötab iseseisvalt, tulemuslikult, ohutult ja ressursi säästlikult suurköögis või restoranis, lähtudes kokatöö eetikast;</p> <p>7) korraldab enda tööd ratsionaalselt, analüüsib, hindab ja parendab enda ning meeskonnatööd suurköögis või restoranis;</p>
Sihtgrupp	Inimesed vanuses al.16 eluaastast, kes soovivad töötada kokana toitlusteenust pakkuvas ettevõttes nagu kohvik, restoraan, söökla, catering, suur köök jms.
Õpingute alustamise tingimused, juhul kui need on eeltingimuseks õpiväljundite saavutamisel	Koka õppekava alusel võib asuda õppima isik, kes on omandanud põhiharidust ning kelle tervislik seisund võimaldab õppida ja töötada antud alal. Kursuse programm on mõeldud nii naistele, kui ka meestele.
Õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal	600 akadeemilist tundi (186 ak. tundi auditoorne õppetöö, 154 ak.tundi praktika koolikeskkonnas, 200 ak. tundi praktika ettevõttes, 60 ak. tundi iseseisvat tööd)

Õppe sisu

1. Sissejuhatus (2 ak.tundi koolikeskkonnas)
2. Seadmed (8 ak.tundi; 4 ak.tundi koolikeskkonnas ja 4 ak.tundi iseseisvalt)
3. Töö planeerimine ja korraldus (8 ak.tundi; 4 ak.tundi koolikeskkonnas ja 4 ak.tundi iseseisvalt)
 - teenindusruumid ja teenindusprotsess;
 - töökorralduse põhimõtted teenindussaalis, saalitöö korraldamine, tööde järjekord ja ajastamine teenindussaalis;
 - töökorralduse põhimõtted köögis
 - suurköögi tootmistöö planeerimine;
 - töötaja tegevuse planeerimine.
4. Puhastus- ja koristustööd (2 ak.tundi koolikeskkonnas)

Köögi puhastus- ja koristustööd, köögiseadmete ja töövahendite puhastamine, prügi käitlemine, sobivate puhastusvahendite kasutamine.
5. Tervislikku toitumise alused (8 ak.tundi; 6 ak.tundi koolikeskkonnas ja 2 ak.tundi iseseisvalt)
 - tervisliku toitumise tähtsus ja vajadus;
 - toidupüramiid, taldrikureegel;
 - toitained ja toidu energeetiline väärtus;
 - tervisliku toitumise põhimõtteid;
 - erinevate toitumisvajadustega kliendid.
6. Menüü koostamine ja kohandamine, sh veganmenüüd, laktoosivaba ja glüteenivaba menüüd, menüü lasteasutustele, eakatele sobilik menüü (28 ak.tundi; 24 ak.tundi koolikeskkonnas ja 4 ak.tundi iseseisvalt)
7. Kaupade käitlemine (2 ak.tundi koolikeskkonnas)
8. Toiduhügieen ja ohutus (16 ak.tundi; 14 ak.tundi koolikeskkonnas ja 2 ak.tundi iseseisvalt)
 - hügieeni põhimõtted, isiklik hügieen, käte hügieen, tööriided, hügieen ehtete kandmisel.
 - mikroorganismid
 - hügieen ettevõttes
 - toidu saastumine ja selle vältimine.
 - toidu säilitamine: viisid, tingimused, temperatuuri režiimid.
9. Toiduvalmistamine (198 ak.tundi; 170 ak.tundi koolikeskkonnas ja 28 ak.tundi iseseisvalt)
 - toiduainete kulinaarse töötlemise põhiviisid, sh kuumtöötlus madala temperatuuriga Sous-Vide;

	<ul style="list-style-type: none"> -toiduainete säilitamisviisid; -maitsestatamise põhialused; -põhilised töövõtted toiduvalmistamisel. Köögiviljade lõikamine. Puljongite ja suppide valmistamine ja serveerimine. Põhikastmete ja köögiviljatoitude valmistamine. Salatite ja võileivade valmistamine ja serveerimine. Muna- ja kohupiimaroogade valmistamine. Tangainetest toitude, riisi-, ja pastaroorogade valmistamine. Kala- ja lihatoitude valmistamine. Lihtsamate magustoitude valmistamine. Pasteedite ja terriinide valmistamine. 10. Pagaritöö tehnoloogia (52 ak.tundi; 48 ak.tundi koolikeskkonnas ja 4 ak.tundi iseseisvalt) -pagaritööstuses kasutatavad masinad ja seadmed ja nende töö- ja kasutuspõhimõtted; -pagaritööstuses kasutatavate masinate ja seadmete lisatarvikud ja nende töö- ja kasutuspõhimõtted; -toorained ja nende kasutamise põhimõtted; -tainaste liigid; -valikpagaritooted: valmistamine ja viimistlemise viisid 11. Eesti Rahvustoit (26 ak.tundi; 24 ak.tundi koolikeskkonnas ja 2 ak.tundi iseseisvalt) 12. Idamaine köök (8 ak.tundi; 6 ak.tundi koolikeskkonnas ja 2 ak.tundi iseseisvalt) 13. Joogiõpetus (8 ak.tundi koolikeskkonnas) 14. Klienditeenindus (16 ak.tundi; 8 ak.tundi koolikeskkonnas ja 8 ak.tundi iseseisvalt) -kliendikeskne teenindus toitlustuses; -toitlustusteenindajate esitatavad nõuded; -ettevalmistustööd teenindamiseks, ruumide ja laudade kaunistamine; -roogade ja jookide serveerimise tehnika; -klientide teenindamise protsess, selvelauad 15. Õigusaktid ja ohutusnõuded (12 ak.tundi) 16. Ettevõtte praktika (200 ak.tundi) 17. Eksam (6 ak.tundi koolikeskkonnas)
Õppemeetodid	Loengud, paaris- ja grupitöö, praktilised ülesanded kooli köögis, õppepraktika ettevõttes, meisterklassid, iseseisev töö (teoreetilise materjali uurimine ja küsimuste vastamine, videomaterjalidega tutvumine ja konspekterimine, oma retseptuuri väljatöötamine,

	terminoloogia õppimine, õpitud materjali harjutamine).
Praktika korraldus	Praktika mooduliga taotletakse, et õpilane arendab, täiendab ja rakendab teoreetilises õppetöös omandatud teadmisi ja oskusi praktilises töökeskkonnas, kujundab sotsiaalseid oskusi, isiksuseomadusi ja hoiakuid, mis tõstavad õpilase valmisolekut tulevaseks tööeluks. Moodul loetakse arvestatuks, kui on sooritanud praktika, esitatud koolile nõutavad praktikadokumendid ja praktikaaruanne praktika lõpuseminaris kaitstud. Kool tagab igale õppijale praktikakoha. Praktika maht on 200 akadeemilist tundi ehk 150 astronoomilist tundi.
Õppekeskkonna kirjeldus	Koolitus toimub aadressil Sõle 3, Tallinn. Koolitusklassid vastavad tervisekaitse nõuetele. Igale koolitusel osalejale tagatakse kohvipaus. Koolitusel on võimalik kasutada toimivat internetiühendust. Õppeklassid on varustatud tänapäevaste koolitusvahenditega (dataprojektor, sülearvuti, tahvel jm). Koolitusgruppide suurused on erinevad, sõltuvalt koolituse sisust, kuid eesmärgiks on tagada individuaalne areng koolituse jooksul ning õpimotivatsiooni säilimine. Kõik õppematerjalid tagatakse õpilastele kooli poolt. Köök-laboratooriumis on 6 neljakohalist elektripliiti praeahjuga; 7 kraanikaussi ja 7 valamut, nõudepesumasin ning kõik vajalikud töövahendid laboratorsete tööde teostamiseks; köök-laboratooriumis on sundventilatsioon (väljatõmme, kubu); kööginõud ja köögiseadmed; õpikud
Õppematerjalide loend, juhul kui õppekava läbimiseks on ette nähtud õppematerjalid	Õppematerjalid: õpetaja koostatud konspekt, koka alased raamatud, videomaterjalid

<p>Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid</p>	<p>Tunnistus väljastatakse õppijale juhul, kui õppija on osalenud vähemalt 75% õppetundidest ja sooritanud kõik vajalikud ülesanded ning testid. Õpilane on läbinud praktika ja saanud selle kohta positiivse hinnangu. Tõend koolitusel osalemise või selle läbimise kohta väljastatakse õppijale juhul, kui õppija on osalenud vähem kui 75% õppetundidest või kui õppija ei saavutanud kõiki õppekava lõpetamiseks nõutud õpiväljundeid. Tõend väljastatakse vastavalt tundide arvule, kus osaleja osales.</p>
<p>Koolituse läbiviimiseks vajaliku kvalifikatsiooni, õpi- või töökogemuse kirjeldus koolitajal</p>	<p>Andrei Gritskov: ekspert ja restorani kultuuriideoloog, Tetkooli direktor. Täiskasvanute koolitaja 17-aastase kogemusega, Le Cordon Bleu (London) kooli lõpetaja., kutseline pedagoog.</p> <p>Vladimir Iljin: kõrgharidus (MA). Kokk ja pagar-kondiiter. Restorani MIX Fusion peakokk ning omanik. Töökogemus kokanduses enam kui 20 aastat. Kulinaaria raamatu autor.</p> <p>Tamara Hodjakova, pikaajalise kogemusega koka eriala õpetaja, toitlustusalane kõrgharidus Üldstaaž rohkem kui 20 aastat. Töötab Tallinna Erateeninduskoolis al. 2015.a.</p> <p>Olga Gusseva: pagar-kondiitri eriala koolitaja,- kutsepedagoog, kõrgharidus (Vitebski Tööstus-Pedagoogiline Tehnikum, toiduvalmistamise tehnoloogia eriala). Õpetamise kogemus – 24 aastat. Töötab Tetkoolis al. 2008.a.</p> <p>Diana Malkevitš: toiduhügieeni erialane õpetaja koka koolides alates 1985.a. Täiskasvanute koolitaja. Omab magistriharidust.</p> <p>Tõnu Niinemäe on toitlustusala professionaal, kellel on väga head erialased teadmised ja kogemused kelneri/ettekandja /teenindaja töös. Tõnu on olnud seotud restoranide ja toitlustusfirmadega rohkem kui 30 aastat, sealhulgas töötanud erinevatel juhtivatel kohtadel ka HoReCa sektoris. Tõnu on saanud koolitaja väljaõppe ja ta on aastaid teinud koolitaja ja lektori tööd Eestis.</p> <p>Katrin Sein: sertifitseeritud toitumisspetsialist meditsiinilise kõrgharidusega; Eesti Konsultantide Assotsiooni liige, kaalu langetamise ja tervendamise programmide autor ja Vene Lütseumi ja Tetkooli õppejõud.</p> <p>Julia Rogova on teetseremoonia ja joogiõpetuse korraldaja, tee- ja kohvimaja omanik. Pidevalt korraldab ja peab loenguid ja meisterklasse, mis on seotud Food and Tea pairingu, teekultuuri ja tee joomise etiketiga. Töökogemus antud valdkonnas rohkem kui 10 aastat. Restoranide ja</p>

kohvikute partner personali koolitamises teekaardi koostamisel. On osalenud paljudel täienduskoolitustel seotud teekultuuriga, sh Hiinas.

Angela Melikhova. Õigusteaduste doktor, rohkem kui viiekümne Tsiviilõiguse teadustööde ning koolitusmetoodikate autor. Aktiivselt tegeleb õiguspraktikaga.