

Елена

Шеф повар



Персональная информация

Дата рождения	1973
Знак зодиака	Рыбы
Гражданство	— Латвия
ВНЖ	— Великобритания
Семейное положение, дети	Не замужем, есть дети (Взрослый сын)
Место рождения	СССР
Местоположение	Великобритания
Водительские права	Нет
Есть автомобиль	Нет
Виды спорта	— Гимнастика — Мероприятия на свежем воздухе
Хобби	— Путешествия — Готовка
Интересы	— Здоровый образ жизни — Изучение культур — Знакомство с новыми людьми — Природа — Правильное питание — Саморазвитие
О себе	Знание принципов здорового питания позволяющие создавать сбалансированные блюда, которые отвечают разнообразным диетическим потребностям. Экспертиза в области совместимости питательных веществ: глубокое понимание совместимости белков, углеводов и клетчатки, что позволяет разрабатывать блюда, богатые питательными веществами, поддерживающие оптимальное здоровье.

Разработка диетических рецептов: опыт разработки и адаптации диетических рецептов, подходящих под индивидуальные предпочтения и потребности в питании, в том числе с определёнными рекомендациями связанными с индивидуальным состоянием здоровья.

Набор кулинарных навыков: опыт приготовления блюд различных кухонь, особенно средиземноморской и испанской, при интеграции традиционных методов с современными кулинарными тенденциями.

Управление работой кухни: сильные организационные навыки в управлении работой кухни, охватывающие поиск ингредиентов, планирование меню и управление инвентарем.

Соблюдение требований безопасности пищевых продуктов: способность поддерживать высокие стандарты чистоты и безопасности пищевых продуктов на кухне, обеспечивая соблюдение санитарных норм и передовой практики.
Сотрудничество в команде: отличные навыки командной работы и общения, эффективное сотрудничество с персоналом кухни для обеспечения бесперебойной работы.

Образование

Сертификат повара 2 уровня, Технический колледж, Рига, Латвия

Опыт работы

Март 2022 - Ноябрь 2024

Работа в семье

Шеф повар, Великобритания, Эшер

Обязанности

- Разработка и приготовления блюд сбалансированных, богатых питательными веществами, соответствующие диетическим потребностям клиентов, заботящихся о своем здоровье, обеспечивая оптимальную
- совместимость белков, углеводов и клетчатки.
- здоровый и энергичный образ жизни.
- Разработка меню
- Закупка продуктов
- Поддержание чистоты на кухне

Январь 2007 - Январь 2024

Ресторан «Zodiaco»

Помощник повара, Италия, Римини

Обязанности

- Как помощник шеф-повара, я помогала готовить различные блюда, включая горячие блюда, гарниры и салаты, обеспечивая качество и последовательность в каждом из них.
- Я занималась разделом десертов:
- Организация доставки оборудования и продуктов

- Поддержание чистоты на кухне,
- Дезинфекция кухни для соблюдения гигиенических норм.
-

Март 2020 - Февраль 2022

Работа в семье

Шеф повар, Кингстон, Великобритания

Обязанности

- Создание индивидуальных, высококачественные блюд, соответствующих вкусам и диетическим потребностям семьи, используя только лучшие сезонные
- ингредиенты.
- Я придерживаюсь безупречных стандартов кухни, гарантируя
- исключительный опыт приготовления блюд.
- Разработка меню
- Закупка продуктов
- Поддержание чистоты на кухне
-

Февраль 2019 - Февраль 2020

Работа в семье

Шеф повар, Севеноукс, Великобритания

Обязанности

- Приготовление уникальных славянских традиционных рецептов, адаптированные к диетическим предпочтениям и потребностям в питании семьи.
- Обладая глубоким пониманием сбалансированного питания, я готовлю блюда с использованием премиальных ингредиентов, адаптируя блюда к диетическим, делая их не только вкусными но и полезными.
- Разработка меню
- Закупка продуктов
- Поддержание чистоты на кухне.

Ноябрь 2016 - Январь 2019

Фриланс, Работа в семьях

Шеф повар, Великобритания, Лондон

Обязанности

- Как частный шеф-повар, я занимаюсь приготовлением и доставкой блюд на дом клиентам, гарантируя, что каждое блюдо соответствует их диетическим потребностям и предпочтениям.
- Я также предоставляю услуги по приготовлению блюд на месте, доставляя персонализированный кулинарный опыт прямо в дома клиентов.
- В мои обязанности входило планирование меню, выбор ингредиентов и создание высококачественных, питательных блюд с вниманием к подаче и вкусу.

Сентябрь - Октябрь 2016

Ресторан «ASK Italian»

Шеф повар, Великобритания, Лондон

Обязанности

- В обязанности входило приготовление настоящих итальянских блюд с акцентом на качество и последовательность, придерживаясь высоких кулинарных стандартов ресторана.
- Сотрудничество и руководство командой.

Февраль 2014 - Февраль 2015

Бар-ресторан «Talento»

Шеф повар, Кадис, Испания

Обязанности

- Как шеф-повар и владелец бара в средиземноморском испанском современном гастронабе, я разработала инновационное сезонное меню, которое сочетало традиционные испанские вкусы с современными средиземноморскими веяниями, обеспечивая незабываемые впечатления от еды.
- Я управлял работой кухни, от поиска продуктов и инвентаря до контроля качества, поддерживая высокие стандарты вкуса,
- Курирование обслуживания в баре, создавая целостный образ блюд и напитков, который дополнял уникальный кулинарный стиль гастронаба.

Здоровье

Курите	Нет
Эпилептик	Нет
Диабетик	Нет
Дальтоник	Нет
Дислексик	Нет
Вегетарианец	Нет
Проходили ли вы медицинский осмотр в течение последних 6 месяцев?	Нет
Аллергии	Нет

Дополнительная информация

Личные качества	Ответственность, пунктуальность, надёжность, креативность, активность, позитивность, квалифицированность, опытность, терпеливость, жизнерадостность
-----------------	---

Ключевые навыки	Способность быстро адаптироваться к любым ситуациям. Способность работать под давлением или в стрессовых условиях. Умение работать по собственной инициативе, брать на себя дополнительную ответственность. Отличные коммуникативные и человеческие навыки на всех уровнях. Опыт работы в русской семье
Русский	Родной
Английский	Средний
Итальянский	Продвинутый
ID	25050

Другие рекомендации доступны по запросу