

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

Южно-Уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра туризма и социально-культурного сервиса

РАБОТА ПРОВЕРЕНА

Рецензент,

_____/_____/_____
«__»_____2019 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой,

д.п.н., профессор

_____/ Т.Н. Третьякова/
«__»_____2019 г.

**Организация услуг питания для участников скаутского лагеря имени
Виктора Петрова АНО КОТЦ «Зорька»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–43.03.02.2019.038.ПЗ ВКР**

Консультанты

Безопасность жизнедеятельности,
ст. преподаватель

_____/ И.А. Горбунова
«__»_____2019 г.

Экономическая часть,
к.п.н., доцент

_____/ И.А. Фрейнкина
«__»_____2019 г.

Руководитель ВКР, к.п.н., доцент

_____/ Т.В. Бай
«__»_____2019 г.

Автор ВКР, студент группы СТЗ-551

_____/ В.Ю. Титаренко
«__»_____2019 г.

Нормоконтролёр, ст.преподаватель

_____/ М.Н. Малыженко
«__»_____2019 г.

Челябинск 2019

АННОТАЦИЯ

Титаренко В.Ю. Организация услуг питания для участников скаутского лагеря имени Виктора Петрова АНО КОТЦ «Зорька» – Челябинск: ЮУрГУ, СТЗ-551, 2019. – 85 с., 3 табл., 2 рис., библиогр. список – 71 наим., 4 приложения. 1 презентация – CD-R

Выпускная квалификационная работа выполнена с целью проанализировать организацию питания в АНО КОТЦ «ЗОРЬКА» Скаутский лагерь Виктора Петрова, а также разработать сбалансированное меню в соответствии с требованиями СанПин 2.4.4.3155-13.

В первой теоретической главе представлена общая характеристика детских лагерей, рассмотрены их виды и особенности организации отдыха. Подробно рассмотрено нормативно-правовое обеспечение организации питания в скаутском, детском оздоровительном, палаточном, трудовом и других детских лагерях. Дана характеристика сбалансированному питанию в детском лагере.

Во второй главе была рассмотрена технология питания в детском скаутском лагере имени Виктора Петрова. Было разработано сбалансированное меню для организации питания участников летней смены Скаутского лагеря имени Виктора Петрова с учетом требований нормативно-правовой базы. так же был произведен полный расчет экономических затрат на содержания пищеблока и затрат на организацию питания в течение 1 смены (10 дней). из расчета 50 чел. Был произведен расчёт энергетической и химической ценности меню.

В качестве приложений представлены таблицы расчетов, пирамида сбалансированного питания, меню на 10 дней с расчетом энергетической и химической ценности каждого блюда.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	6
1 ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ	
1.1 Детский скаутский лагерь как форма организации досуга детей и подростков.....	9
1.2 Нормативно-правовое обеспечение организации питания в детских скаутских лагерях.....	19
1.3 Характеристика сбалансированного питания в детском скаутском лагере.....	30
Выводы по главе один.....	39
2 ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СКАУТСКОГО ЛАГЕРЯ ИМЕНИ ВИКТОРА ПЕТРОВА АНО КОТЦ «ЗОРЬКА	
2.1 Особенности оказания услуг питания для участников скаутского лагеря имени Виктора Петрова АНО КОТЦ «ЗОРЬКА».....	40
2.2 Техничко-экономическое обоснование прямых и условно-переменных затрат на организацию питания в течении I смены.....	50
2.3 Безопасность жизнедеятельности.....	55
Выводы по главе два.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	64
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	66
ПРИЛОЖЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Классификация детских лагерей.....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Пирамида сбалансированного питания.....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Меню на 10 дней.....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Химический состав и энергетическая ценность меню..	78
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Презентация по теме ВКР	
ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Электронная версия ВКР	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выпускной квалификационной работы обусловлена тем, что детский туризм в современном его понимании – это физическое развитие, оздоровление и познание окружающей действительности, формирование ценных духовных качеств личности. Теория физического воспитания рассматривает туризм как одно из средств воспитывающего воздействия на подрастающее поколение наряду с физической культурой и спортом.

Туристский поход – радикальное средство очеловечить педагогику, совершить крутой поворот в традиционной работе с классом, перейти с наезженной колеи авторитарной педагогики к сотрудничеству.

Под детским туризмом понимаются временные выезды школьников в группе, с родителями или ближайшими родственниками, индивидуально в группах взрослых туристов или их временное проживание в семьях иностранцев. Выезды организуются с места постоянного проживания в оздоровительных, познавательных, спортивных или иных целях [51].

Одно из направлений детского туризма – это скаутский лагерь. Скаутский лагерь – не просто лагерь, он является кульминационным моментом в программе личностного роста скаута. Кроме того, скаутский лагерь – этот самый настоящий «бизнес проект», подготовка к будущей деятельности лидера. Скаутинг воспитывает ответственных, а значит и успешных людей.

При содействии взрослых, в неформальном общении со сверстниками – у костра, в походе, игре, – подросток обретает новые качества, утверждающие в нем как личностную значимость и индивидуальную неповторимость, так и способность познавать других и выстраивать с ними свои взаимоотношения. Два наиболее важных для успешного становления личности процесса – персонификация и социализация, может быть, наиболее полно, сбалансировано обретают условия для реализации именно в скаутском лагере [68].

Питание – одна из важных составляющих отдыха, в том числе детского. К рациону детей нужно отнестись особенно серьёзно. Тут необходимо и соблюдать нормативные требования, и меню разнообразить, и готовить вкусно.

Таким образом, вопрос детского питания в условиях палаточного лагеря в летний период позволяет говорить об актуальности выбранной темы выпускной квалификационной работы: «Организация услуг питания для участников скаутского лагеря имени Виктора Петрова АНО КОТЦ «Зорька»».

Цель выпускной квалификационной работы – разработать сбалансированное питание для участников скаутского лагеря имени Виктора Петрова АНО КОТЦ «Зорька» с учетом возрастных особенностей и требований СанПиН.

Объект выпускной квалификационной работы – особенности детского питания.

Предмет выпускной квалификационной работы – организация питания детей в скаутском лагере имени Виктора Петрова АНО КОТЦ «Зорька».

Задачи выпускной квалификационной работы:

- 1) Изучить особенности организации детского питания;
- 2) Дать характеристику организации питания детей в лагере;
- 3) Разработать и обосновать меню сбалансированного питания в детском лагере.

Теоретической базой для исследования послужили работы, посвященные особенностям спортивно-оздоровительного туризма, в частности труды таких авторов, как А.А. Алексеев, В.Ю. Попчиковский, Л.Н. Волошиной, Н.В. Гуляев и др. Непосредственно проблемами организации оздоровления детей и подростков средствами активного отдыха и туризма занимались И.А. Дрогов, Б.А. Ашмарин, И.Я. Безносиков, Н.И. Бочарова и др. Отдельный блок, на который мы опирались при написании исследования, составляют труды по безопасности спортивно-оздоровительного туризма, В.Г. Варламова, В.Н. Григорьева, А.Г. Маслова, Ю.А. Штюмер.

Методы исследования включают в себя: общенаучные методы, такие как анализ экономической, технологической, педагогической, специальной профессиональной литературы по проблеме выпускной квалификационной работы; и анализ материалов (статистические материалы, отчеты о работе детских оздоровительных лагерей, нормативную документацию) содержащих данные об особенностях организации питания детей в условиях оздоровительных лагерей.

Базой выпускной квалификационной работы является скаутский лагерь имени Виктора Петрова АНО КОТЦ «Зорька».

Теоретическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в том, что вопросы, связанные с особенностями организации детского питания, могут быть рассмотрены в дальнейших исследованиях в области детского туризма, активного туризма, спортивно-оздоровительного туризма.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы в том, что материалы данной работы могут быть использованы в практической деятельности предприятий общественного питания в Детских Оздоровительных Лагерях; Лагерях Отдыха; Лагерях Санаторного Типа; Трудовых Лагерях; Лагерях Выходного Дня и др.

Апробация результатов исследования проходила в период с 2015 по 2019 гг. в условиях Скаутского лагеря имени Виктора Петрова АНО КОТЦ «Зорька».

Структура и объем работы обусловлены общей логикой изложения материала и включают: введение, две главы, заключение, библиографический список и приложения.

Текст работы изложен на 84 страницах. Библиографический список литературы включает 71 источников, в том числе четыре на иностранном языке.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДЕТСКИХ СКАУТСКИХ/ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

1.1 Детский скаутский лагерь как форма организации досуга детей и подростков

В «Конвенции о правах ребенка», разработанной Организацией Объединенных Наций, сказано: «Ребенку для полноценного и гармонического становления, и развития необходимо расти в атмосфере счастья, любви и понимания». Обострение социально-экономических отношений, расслоение общества, нестабильность экономики вызывают как социальные, так и психологические проблемы, меняя внутренние ощущения и поведение современного человека. Сегодня, в ситуации стремительных и непрогнозируемых новаций, несовершенство системы обучения неблагоприятно отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Мы стоим перед фактом дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей.

Е.С. Соловьёва считает, что: «в настоящее время общество осознало необходимость осуществления культурных целей образования, ориентированных на личность и ее саморазвитие в конкретных педагогических системах. В системе непрерывного образования каникулы в целом, а летние в особенности, играют весьма важную роль для развития, воспитания и оздоровления детей и подростков» [69].

Президент России Владимир Путин подписал закон об охране жизни и здоровья детей, а также об обеспечении их правом на отдых и оздоровление. Соответствующий документ был опубликован на официальном портале правовой информации.

Закон был принят Государственной думой 21 декабря и одобрен Советом Федерации 23 декабря.

Законом определены единые требования для организации и оздоровления отдыха детей, а также требования к организации туристических маршрутов [17].

В системе непрерывного образования каникулы в целом, а летние в особенности, играют весьма важную роль для развития, воспитания и оздоровления детей и подростков. Лето – это своего рода мостик между завершающимся учебным годом и предстоящим. Ежегодно администрация школы проводит работу по организации летнего лагеря отдыха и оздоровления, учащихся школы, сложилась определённая традиционная система в организации каникулярного отдыха в летний период. Воспитательная ценность системы летнего отдыха состоит в том, что она создаёт условия для педагогически целесообразного, эмоционально привлекательного досуга школьников, восстановления их здоровья, удовлетворения потребностей в новизне впечатлений, творческой самореализации, общении и самодеятельности в разнообразных формах, включающих труд, познание, искусство, культуру, игру и другие сферы возможного самоопределения.

Реальность такова, что система образования по-прежнему остаётся главным организатором отдыха и оздоровления детей. Летний отдых – это не только социальная защита, это и возможность для творческого развития детей, обогащения духовного мира и интеллекта ребёнка. Все направления работы летнего школьного лагеря – физкультурно-оздоровительное, туристско-краеведческое и трудовое – имеют познавательный характер.

Организация досуга, игровая деятельность должны побуждать к приобретению новых знаний, к серьёзным размышлениям. Разумное сочетание отдыха и труда, спорта и творчества дисциплинирует ребёнка, балансирует его мышление и эмоции [68].

Летний детский лагерь – контролируемая программа для детей и/или подростков, проводимых (обычно) в течение летних месяцев.

Летний детский лагерь – организованное сообщество людей, находящихся на природе, объединённых общей деятельностью и развивающих взаимоотношения друг с другом через полезные и разнообразные программные мероприятия под руководством обученных сотрудников [61].

В соответствии с Типовым положением о детском оздоровительном лагере, лагерь является организацией отдыха и оздоровления детей.

Классификация детских лагерей представлена в приложении А.

Лагерь в своей деятельности руководствуется федеральными законами, указами и распоряжениями Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, законами и нормативными правовыми актами субъектов Российской Федерации, муниципальными правовыми актами, настоящим Типовым положением, решениями учредителей лагеря и своим уставом.

Основными целями деятельности лагеря являются обеспечение развития, отдыха и оздоровления детей в возрасте от 6 и до достижения ими 18 лет.

Основными задачами лагеря являются:

- организация содержательного досуга детей;
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- создание необходимых условий для личностного, творческого, духовно-нравственного развития детей, для занятия детей физической культурой и спортом, туризмом, расширения и углубления знаний об окружающем мире и природе, развития творческих способностей детей, организации общественно полезного труда, формирования и развития позитивной мотивации здорового образа жизни, правопослушного поведения в обществе;
- организация условий размещения детей, обеспечение их полноценным питанием и достаточным количеством питьевой воды;
- воспитание и адаптация детей к жизни в обществе, привитие навыков самоуправления, чувства коллективизма и патриотизма;
- формирование у детей общечеловеческой культуры и ценностей;
- привлечение детей к туристской, краеведческой, физкультурно-спортивной и военно-патриотической и иной другой деятельности [62].

Рассмотрим классификацию летних лагерей.

1) Детский оздоровительный лагерь (ДОЛ).

Располагаются за городом как на базе стационарных построек, так и на условии походного туристского лагеря. В России деятельность стационарных летних детских лагерей регламентируется документом «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1204-03 от 17 марта 2003г», походных – документом «Гигиенические требования к организации режима базовых палаточных лагерей в летний период. (СанПиН).Минздрав России, 2003».

2) Лагерь отдыха (школьный лагерь дневного пребывания).

Располагаются на базе школ и учреждений дополнительного образования. Напоминают детский сад для взрослых детей. Функционирует только в дневное время (как вариант – с утра и только до обеда) В течение дня дети занимаются в различных кружках, секциях, гуляют на школьной площадке, ездят на экскурсии;

3) Лагерь санаторного типа.

Такие лагеря располагаются на базе медицинских центров или школ, расположенных вблизи поликлиник. Условия пребывания в таких лагерях направлены в основном на общее оздоровление детей и профилактику различных заболеваний. Для оформления ребёнка в лагерь санаторного типа необходимо принести из поликлиники выписку из медицинской карты и справку от участкового врача или профильного специалиста (если ребёнок стоит у него на учёте). В начале смены в лагере ребёнка, как правило, осматривает врач и составляет для него индивидуальную программу оздоровления [28].

4) Трудовой лагерь.

Лагеря для подростков от 12 до 17 лет. До обеда для детей предусмотрена трудовая деятельность (не более четырёх часов в сутки), после обеда – досуг (культурно-развлекательная программа для детей). Некоторые лагеря заключают договора с различными организациями, испытывающими необходимость в сезонной (летней) работе, начинается культурно-развлекательная программа. По

итогах работы (еженедельно или в конце смены) дети получают зарплату, как правило, небольшую, которая, как правило, идёт на частичное покрытие оплаты путёвки в лагерь.

5) Лагерь выходного дня.

Функционирует с вечера в пятницу до вечера воскресения. Но чаще, программа начинается со второй половины субботы, так как многие дети учатся по субботам. Лагеря обычно проводятся с выездом за город.

Суть термина «лагерь выходного дня» ясна из его названия. Это детский лагерь, что называется, в миниатюре – те же вожатые, отряды, игры и развлечения, только в сжатые сроки.

Продолжительность стандартного лагеря выходного дня обычно составляет не более двух дней. Начинается программа или в пятницу вечером, или в субботу с утра и длится до вечера воскресенья.

Бывают и более длинные лагеря выходного дня, которые, как правило, приурочены к государственным праздникам – к Новому г., 23 февраля, 8 Марта, майским праздникам и т. д. В любом случае, в лагере выходного дня обязательно предусмотрена минимум одна ночевка. Питание, медицинское обслуживание, развлечения – все как в обычном лагере.

б) Обучающий лагерь.

Обучающие лагеря (они же – летняя школа) бывают трёх видов: для неуспевающих по школьной программе учеников, для ребят, желающих получить дополнительные знания (языковые, исторические, математические), и для старшеклассников (подготовительные), которым предстоит определяться с выбором ВУЗа и будущей специальности (маркетинговые, бизнес-школы). В обучающих лагерях у детей в день проходит 2 – 3 урока, но атмосфера на них достаточно расслабленная и неформальная. После обеда, как правило, у детей культурно-развлекательная программа [61].

7) Спортивный лагерь.

Основное направление деятельности – спортивное развитие детей. Спортивные лагеря условно делятся на две группы: для ребят, серьёзно занимающихся определённым видом спорта (как правило, располагаются на базе секций и спортивных школ), и направленные на общее физическое развитие (ОФП) детей (на базе обычных школ). При зачислении в лагерь детей делят на группы не только по возрасту, но и по уровню физической подготовки (подготовленные и новички);

8) Лагерь актива.

Формируется на базе какой-либо зарегистрированной детской организации. И соответственно, работает по планам, утверждённым в данной детской организации. Как варианты – Лидерский лагерь, Коммунарский и т. д. Часто реализуется на базе загородного лагеря, может осуществляться, как вариант, как полнофункциональный лагерь, так и как просто отдельная лагерная смена;

9) Семейный лагерь.

Формируется на базе какой-либо общины или свободного объединения нескольких семей по интересам, вероисповеданию, территориальному или иному признаку. Поэтому семейный лагерь может быть Спортивным, Приморским и т. д. Часто реализуется за счет того, что родители «в складчину» осуществляют аренду помещения, питание и развлечения для своих детей [61].

10) Профильный лагерь.

Такой лагерь подразумевает чётко определённую направленность деятельности детей. Он работает на базе различных секций и досуговых центров (художественный, автомобильный, компьютерный, военно-патриотический, фото, химический, экологический, натуралистский, экстрим лагеря и др.). Как вариант может быть выезд профильной группы в загородный лагерь. В профильных лагерях детей делят на группы не по возрасту, а по увлечениям (профилю) и уровню подготовки. Ребёнок, в течение года посещающий какой-то кружок за время каникул может закрепить полученные знания в профильном лагере и не

прекращать заниматься любимым делом. Часто реализуется на базе загородного лагеря, может осуществляться, как вариант, как полнофункциональный лагерь, так и как просто отдельная лагерная профильная смена или профильный отряд в лагере.

11) Профильный лагерь – форма образовательной и оздоровительной деятельности с творчески одаренными или социально активными детьми. Проводится как смена юных техников, туристов-краеведов, экологов, спортсменов, математиков, филологов, журналистов, спасателей, моряков, автомобилистов, волонтеров, летняя профильная школа по различным видам детского творчества в период летних каникул с круглосуточным или дневным пребыванием обучающихся [61].

Раскроем особенности детского скаутского лагеря как формы организации досуга детей и подростков.

Скаутское движение отметило в 2019 г. солидный юбилей – 110 лет со дня основания. Есть основания полагать, что идея, заложенная более века назад британским генералом Робертом Баден-Пауэллом, по-прежнему ценна и жизнеспособна. Хотя привлекает уже не так много детей и подростков, как в прошлом веке. Начало XX века было временем колониальных войн, которые вполне вписывались в свойственное тому времени понимание романтики. Мальчишки грезил подвигами разведчиков и с энтузиазмом бросались в самые настоящие битвы. Ювенальной юстиции тогда не было и в помине, поэтому детей не возбранялось использовать в качестве помощников в военных действиях. Для этого подростков специально готовили, и Баден-Пауэлл именно этим и занимался в период службы в колониях Британской империи. Вернувшись домой, генерал решил взяться за создание новой системы воспитания детей и молодежи – в духе преданности стране, самоотверженности, ответственности. Первый лагерь для подростков был организован в 1907 г. Постепенно Баден-Пауэллом были выработаны принципы движения, предложен девиз, законы скаутов и разработан текст клятвы, или торжественного обещания. Кстати, девиз скаутов, «Будь

готов!», на английском языке звучит как *Be prepared*. Первые буквы девиза соответствуют первым буквам фамилии основателя скаутинга, В-Р (БП). Именно так и принято называть Роберта Баден-Пауэлла в среде его последователей. Просто БП [62].

В России в 1908 г. выходит перевод книги Баден-Пауэлла – у нас книга называется «Юный разведчик». А уже в следующем г. молодой офицер Олег Пантюхов собирает первый патруль под названием «Бобр», и 30 апреля 1909 г. считается днем рождения скаутинга в России.

Сейчас скаутинг это огромное движение – более 16 миллионов человек в 150 странах мира [68].

Россия не осталась в стороне: первые группы скаутов появились в том же 1909 г., который считается годом основания скаутинга. А уже в 1910 г. Россию посетил и сам основатель. БП встречался с императором Николаем II, и пригласил в Британию русских зачинателей скаутского движения – штабс-капитана Олега Ивановича Пантюхова из Царского Села и штабс-ротмистра Григория Алексеевича Захарченко из Москвы. В 1914 г. в Киеве появился первый отряд герл-скаутов, быстро разросшийся до 130 человек. Девочек учили не только всему тому, что должны были знать и уметь все скауты, но еще и чисто «девочковым» занятиям: кулинарии, цветоводству, умению обращаться с детьми и домашними делами. Идеи скаутинга быстро прижились в России. Но тут грянул 1917 г., и все изменилось. Новые власти решили, что идеи скаутинга не подходят коммунистической молодежи и не соответствуют духу пролетарского воспитания. Скауты были признаны аполитичными носителями буржуазных идей. Им вменяли в вину космополитичность и веротерпимость. В обществе классовой борьбы идея национального единства тоже была неприемлема. Скаутинг оказался вне закона, а его последователи ушли в подполье. Где постепенно и исчезли, не выдержав давления и конкуренции с пионерией и комсомолом [68].

Возрождение российского скаутинга началось в 1993 г. в Нижнем Новгороде. За последующие годы появилось несколько организаций и федераций скаутского

движения по всей стране. В 1998 г. все они объединились в Национальную скаутскую организацию. Главной целью НСО является интеллектуальное, духовное и физическое развитие личности подростков и детей России.

Каждый год открываются летние скаутские лагеря, где в течение 2 недель члены организации проходят испытания, получают новые, более высокие ранги, общаются друг с другом и получают бесценный опыт взаимодействия с природой и сверстниками. Возле костра, в кругу единомышленников и друзей ребята беседуют о важных понятиях, слушают истории из жизни страны и знаменитых людей. Баден-Пауэлл написал свою первую знаменитую книгу о скаутинге как цикл бесед у костра, и этой практики придерживаются и многие современные руководители движения. В лагере скауты проводят тематические игры, во время которых могут попробовать себя в роли Робинзона Крузо на необитаемом острове, индейского воина или Робин Гуда. Родители, отправившие своих детей в скаутский лагерь, могут поразиться переменам, происходящим за две коротких недели. Ленивый и неряшливый ребенок может совершенно преобразиться, научиться массе полезных навыков, дисциплине и приобрести полезную привычку не тратить время зря.

Главное, чем отличается скаутское движение от кружков по интересам: взрослые только курируют деятельность, предоставляя организацию процесса самим детям. Старшие руководят и помогают младшим. Это помогает развивать организаторские способности, умение работать в команде, ответственность за себя и весь коллектив [57].

В настоящее время цели скаутских лагерей конкретно сформулированы, в зависимости от его программы, но это никогда не «пассивный отдых». В лагере скауты закрепляют все, чему научились за предыдущее время, проверяют себя и своих друзей, живут, веселясь и познавая новое.

Лагерь является важнейшим этапом подготовки скаута. Недаром очень часто в последние дни лагеря организуется прием хорошо показавших себя новичков и младших скаутов в «настоящие» скауты. Они дают торжественное обещание

перед всем строем своих старших (и не очень) друзей. Определенное количество лагерных дней входит и в испытания скаутов для получения более высокого ранга, достижения высшей ступени [62].

Скаутским лагерь становится, прежде всего, в том случае, если он проводится с определенной воспитательной целью. Скаутский лагерь – это воспитательное мероприятие.

В лагере скауты занимаются различной деятельностью. Скаутской эта деятельность становится тогда, когда она планируется и проводится в соответствии с определенной воспитательной целью на основе скаутского метода в природной среде.

Скаутский лагерь предполагает самоорганизацию деятельности скаутов в соответствии с воспитательной целью на основе Скаутского Метода в природной среде. Скаутский Метод самовоспитания, как уже было отмечено, основан на импровизированной игровой деятельности детей и подростков. Скаутская деятельность в лагере обязательно должна носить игровой характер. Скаутский лагерь – это веселая игра.

Скаутский лагерь предоставляет замечательную возможность для общения скаутов со взрослым лидером. Взрослый лидер ведет диалог со скаутами, результатом которого должен стать личностный рост ребенка. Скаутский лагерь – это диалог скаутов и взрослого лидера.

Скаутский лагерь – не самодостаточное мероприятие. Он должен проводиться с целью обеспечения личностного роста скаутов в соответствии с программой их прогрессивного развития. В этом смысле скаутский лагерь является формой реализации молодежной программы скаутской организации. Скаутский лагерь – это форма реализации молодежной программы скаутской организации [62].

Таким образом, можно отметить, что скаутский лагерь – это место, специально обустроенное для: деятельности скаутов в соответствии с воспитательной целью на основе скаутского метода в природной среде; веселой игры; диалога скаутов и

взрослого лидера; реализации программы лагеря, разработанной в соответствии с молодежной программой скаутской организации.

1.2 Нормативно-правовое обеспечение организации питания в детских скаутских лагерях

Нормативно-правовая база по организации питания в детских лагерях включает в себя как нормативные документы, принятые на федеральном уровне, так и различные постановления областного уровня, в том числе СанПиН, требования Роспотребнадзора и др.

Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 27.12.2018) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» [1] указывает, что: «в целях повышения качества и безопасности отдыха и оздоровления детей организация отдыха детей и их оздоровления обязана:

- создавать безопасные условия пребывания в ней детей, присмотра и ухода за ними, организации их питания, перевозки к местам отдыха и обратно, содержания детей в соответствии с установленными санитарно-эпидемиологическими и иными требованиями и нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье детей, работников организации отдыха детей и их оздоровления, включая соблюдение требований обеспечения антитеррористической защищенности, наличие охраны или службы безопасности, спасательных постов в местах купания детей, а также наличие санитарно-эпидемиологического заключения о соответствии деятельности, осуществляемой организацией отдыха детей и их оздоровления, санитарно-эпидемиологическим требованиям;

- обеспечивать соответствие квалификации работников организации отдыха детей и их оздоровления соответствующим профессиональным стандартам или квалификационным требованиям в соответствии с трудовым законодательством» [1].

Для обеспечения необходимого качества услуг, предоставляемых детям учреждением отдыха и оздоровления, должны соблюдаться следующие основные условия:

- наличие и состояние документации, в соответствии с которой работает учреждение;
- условия размещения учреждения;
- укомплектованность учреждения необходимыми специалистами и уровень их квалификации;
- техническое оснащение учреждения (оборудование, приборы, аппаратура, спортивное и туристское снаряжение, транспорт и т.д.);
- наличие системы внутреннего контроля качества предоставляемых услуг.

В состав документации должны входить:

- устав учреждения и положение об учреждении, зарегистрированные в установленном порядке;
- штатное расписание (утверждает руководитель учреждения в пределах имеющегося фонда оплаты труда; оно должно подтверждать обеспеченность предоставляемых услуг специалистами необходимой квалификации);
- руководства, правила, инструкции, методики, планы и программы работы с детьми (утверждает руководитель учреждения);
- заключения органов санитарно-эпидемиологического надзора, пожарной инспекции (Заключения органов санитарно-эпидемиологического надзора и пожарной инспекции о соответствии состояния учреждения и территории, на которой оно располагается, санитарным требованиям и требованиям пожарной безопасности);
- документация на имеющиеся оборудование, приборы, аппаратуру, спортивное и туристское снаряжение;
- национальные стандарты Российской Федерации (нормативные документы, устанавливающие характеристики продукции (продовольственной продукции, технических средств оснащения и т.п.), правила предоставления и характеристики

оказываемых услуг учреждениями отдыха и оздоровления детей и в смежных областях – туризм, экскурсионное обслуживание, общественное питание и т.п.);

- финансово-хозяйственная и медицинская документация;
- положение (приказ) о проведении внутреннего контроля.

Примерный перечень необходимых документов:

– акт приемки лагеря. порядок приемки и функционирования организаций отдыха и оздоровления детей усаливается каждым субъектом РФ акт пописывается межведомственной комиссией;

– санитарно-эпидемиологическое заключение. выдает респотрбнадзор и сэс;

– разрешение от государственного пожарного надзора;

– акты о проведенных дератизационных и дезинсекционных мероприятий + договоры на регулярное их проведение;

– документы на право оперативного управления зданиями и землей (договор с учредителем) либо договор аренды;

– договор на поставку продуктов;

– договор на вывоз мусора;

– разрешение от управления внутренних дел и договор с отделом внешней охраны ровд;

– управления внутренних дел, который проверяет персонал лагеря на предмет наличия у них справок об отсутствии судимости, и оценивает охрану лагеря и организацию безопасности отдыха детей на территории лагеря;

– номенклатура дел учреждения;

– локальные акты;

– книга приказов по основной деятельности;

– книга приказов по движению детей;

– штатное расписание;

– должностные инструкции;

– правила внутреннего трудового распорядка в учреждении;

– документация столовой (примерное меню), утвержденное органом Роспотребнадзора, план производственного контроля, сертификаты продуктов, бракеражные журналы);

– медицинские книжки сотрудников учреждения;

– финансово-бухгалтерские документы;

– график проведения смен;

– графики работы и дежурства сотрудников;

– инструкции по технике безопасности и охране труда;

– журналы регистрации инструктажей, журнал регистрации несчастных случаев;

– медицинская документация (медицинские справки на каждого ребенка, журнал регистрации обратившихся за помощью, данные о работе медицинских кабинетов);

– данные о педагогическом, медицинском, техническом персонале и работниках столовой, их квалификационные характеристики;

– путевки на оздоровительное учреждение (с приложением реестра; договора оздоровительного учреждения с родителями, либо заявлений; официальный документ для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации с указанием категории (справка о получении пособия, либо акт обследования семьи органами социальной защиты населения муниципального района);

– договор с родителями об оказании услуг;

Каждый тип детских лагерей обязан соблюдать соответствующие Постановления Главного государственного санитарного врача РФ, утверждающие соответствующие СанПиН.

Этими Постановлениями устанавливаются требования к:

– требованиям к размещению;

– устройству;

– содержанию;

– организации режима работы лагерей;

– требования к возрасту детей.

Открытие лагерей осуществляется при наличии документа, подтверждающего его соответствие настоящим санитарным правилам, выданного органом, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор по месту размещения туристического лагеря.

При этом учредитель или собственнику некоторых типов лагерей (например, туристического лагеря, лагеря труда и отдыха) необходимо поставить в известность орган, уполномоченный осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор, и органы местного самоуправления по месту его размещения о сроках его открытия не менее чем за 1 месяц и перед заездом детей – не менее чем за 2 недели.

К работе в лагерях допускаются лица, прошедшие профессиональную гигиеническую подготовку, аттестацию и медицинское обследование в установленном порядке. Работники должны быть привиты в соответствии с национальным календарем профилактических прививок, а также по эпидемиологическим показаниям.

Каждый работник лагеря должен иметь личную медицинскую книжку установленного образца, в которую вносятся результаты медицинских обследований и лабораторных исследований, сведения о перенесенных инфекционных заболеваниях, профилактических прививках, отметки о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации.

Перечень действующих Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ (периодически изменяются и дополняются):

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 декабря 2013 г. № 73;

– «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3155–13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей» ;

– юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями, деятельность которых связана с эксплуатацией детских оздоровительных лагерей, необходимо в срок не позднее, чем за 2 месяца до открытия оздоровительного сезона, поставить в известность органы, осуществляющие функции по контролю и надзору в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, о планируемых сроках открытия детских оздоровительных лагерей, режиме функционирования (датах начала и окончания каждой смены), планируемом количестве детей в каждой смене, сроках проведения дератизационных, дезинсекционных мероприятий и акарицидных (противоклещевых) обработок;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.03.2011 № 22 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2842–11 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы лагерей труда и отдыха для подростков» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 24.03.2011 № 20277) Настоящие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (далее – санитарные правила) устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, содержанию и организации режима работы лагерей труда и отдыха, которые формируются в период каникул для обучающихся образовательных учреждений, достигших возраста 14 лет (далее – подростков), с целью организации отдыха и выполнения труда;

– на этот тип лагерей распространяется также Приказ Министерства образования Российской Федерации от 13.07.2001 № 2688 «Об утверждении порядка проведения смен профильных лагерей, лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха» (ред. от 28.06.2002);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 19.04.2010 № 25 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.2599–10» (вместе с «СанПиН 2.4.4.2599–10. Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием

детей в период каникул. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26.05.2010 № 17378); устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, содержанию и организации режима работы оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей, организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений, дошкольных образовательных учреждений, учреждений дополнительного образования, спортивных сооружений, центров социальной реабилитации, и направлены на оздоровление детей и подростков в период каникул;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 26.04.2010 № 29 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.2605–10» (вместе с «СанПиН 2.4.4.2605–10. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы детских туристических лагерей палаточного типа в период летних каникул. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте РФ 27.05.2010 № 17400);

– Настоящие санитарные правила устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, содержанию и организации режима работы детских туристических лагерей в период летних каникул с использованием палаток (далее – туристические лагеря), независимо от их подчиненности и форм собственности;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.05.2010 №58 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических требований к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность. СанПин 2.1.32630–10» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 09.08.2010 № 18094);

– прочие акты.

В целях совершенствования организации питания детей и подростков, внедрения прогрессивных технологий приготовления продукции общественного питания, форм и методов обслуживания, обеспечения качественным и безопасным питанием, соответствующим возрастным физиологическим

потребностям в пищевых веществах и энергетической ценности, создания условий для оптимального физического развития детей и подростков в период летнего отдыха в оздоровительных лагерях рекомендуется:

1) предприятиям питания в летних оздоровительных лагерях работать в соответствии с СанПиН 2.3.6.1079–01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья», СанПиН 2.4.5.2409–08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», СанПиН 2.4.4.1204–03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей», СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»;

2) обеспечить проведение производственного контроля вырабатываемой продукции общественного питания для детей и подростков по показателям качества и безопасности в соответствии с требованиями законодательства и действующих нормативно-правовых документов;

3) своевременно заключить договора с производственными предприятиями на обслуживание пищеблоков оздоровительных лагерей (оборудование, коммунальные услуги и др.);

4) внедрить, систему контроля за продовольственным снабжением оздоровительных лагерей по вопросам: качества, ассортимента, объемов поступающих продовольственных товаров и сырья, транспортного обеспечения и своевременного расчета с поставщиками;

5) осуществлять поставку продуктов питания, полуфабрикатов, мучных, кондитерских, хлебобулочных изделий на предприятия питания оздоровительных

лагерей в централизованном порядке, ежедневно, на основе утвержденных транспортных маршрутов специализированным транспортом.

Каждая партия поступающего товара должна сопровождаться транспортными документами, удостоверяющими качество и безопасность продуктов питания, с указанием даты выработки, условий хранения и сроков годности (реализации);

б) заключать договора на поставку продуктов питания с местными товаропроизводителями, в том числе производящих продукцию для детского питания с целью расширения ассортимента, обеспечения качественного и безопасного питания, а также уменьшения стоимости рационов питания;

7) обеспечить предприятия питания оздоровительных лагерей нормативно-технической и технологической документацией – сборниками рецептов блюд и изделий для предприятий питания;

8) укомплектовать предприятия питания оздоровительных лагерей квалифицированными кадрами, которые обладают знаниями особенностей организации питания детей и подростков;

К работе на предприятия питания допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр в соответствии с действующими нормативными документами здравоохранения и Роспотребнадзора, а также прошедшие курс по гигиенической подготовке со сдачей зачета. Все данные заносятся в санитарную медицинскую книжку.

9) включать в рационы обогащенные продукты повседневного потребления, в том числе хлеб и хлебобулочные изделия, в целях восполнения дефицита микронутриентов и для профилактики заболеваний детей и подростков. Освоить технологию обогащения хлеба и хлебобулочной продукции российскими смесями «Валетек-8», «Йод-казеин», «Веторон», бета-каротином, отрубями, морской капустой;

10) применять в рационы концентраты напитков, киселей плодово-ягодных с содержанием необходимых организму витаминов, йода и железа, блюда и изделия на основе напитка «Золотой шар» – муссы, десерты, желе, коктейли; ежедневно

проводить витаминизацию холодных напитков в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами. Для профилактики эндемического зоба при приготовлении пищи в предприятиях питания оздоровительных лагерей использовать йодированную соль, с гарантированным содержанием йода 40 мкг на 1 г соли (при наличии санитарно-эпидемиологического заключения и сертификата соответствия);

11) осуществлять контроль за организацией питания детей в оздоровительном лагере, в том числе за качеством поступающих продуктов питания, условиями их хранения, продукцией общественного питания, соблюдением сроков реализации, технологией приготовления, за выполнением суточных норм, режимом питания, организацией питьевого режима, за санитарным состоянием и содержанием пищеблока, мытьем посуды, проводить ежедневный осмотр персонала пищеблока и дежурных детей на гнойничковые заболевания;

12) ежедневно производить отбор суточной пробы от каждой партии приготовленных блюд.

Отбор суточной пробы проводит медицинский работник (или под его руководством повар) в специально выделенные стерильные и промаркированные стеклянные емкости с плотно закрывающимися крышками – отдельно каждое блюдо или кулинарное изделие.

Суточные пробы хранить не менее 48 часов с момента окончания срока реализации блюд в специально отведенном в холодильнике месте при температуре +2 до +6 °С; посуда для хранения суточной пробы (емкости и крышки) кипятить в течение 5 минут, в целях контроля за доброкачественностью и безопасностью пищи;

12) На производстве иметь в наличии ассортимент выпускаемой продукции, 10-ти дневное или 2-х недельное меню для организации рационального питания детей и подростков.

Для обеспечения контроля за качеством поступающей продукции, качеством готовой продукции, соблюдением утвержденных норм продуктов на 1-го ребенка

на пищеблоке оздоровительного лагеря должно быть обеспечено ежедневное ведение необходимой документации, в том числе журнала бракеража продуктов и продовольственного сырья, поступающего на пищеблок, журнала бракеража готовой продукции, журнала выполнения натуральных норм продуктов на 1 ребенка, журнал «С»-витаминации, журнала медицинских осмотров работников пищеблока (журнал «Здоровье»), личные медицинские книжки персонала должны храниться на рабочем месте.

В здании столовой обеспечиваются условия для мытья рук детей около обеденного зала (или при входе в обеденный зал) и места для раздевания детей.

Не допускается использовать посуду с отбитыми краями, трещинами, сколами, деформированную, с поврежденной эмалью, пластмассовую и столовые приборы из алюминия.

В помещениях столовой ежедневно проводится уборка: мытье полов, удаление пыли, протирание радиаторов, подоконников.

В помещениях столовой не должно быть насекомых и грызунов, при их обнаружении проводятся мероприятия по дезинсекции и дератизации.

Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья в детские оздоровительные лагеря осуществляется при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность. Не допускаются к приему пищевые продукты с признаками недоброкачества, а также продукты без сопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность, не имеющие маркировки, в случае если наличие такой маркировки предусмотрено законодательством Российской Федерации.

Питание должно быть организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем детского оздоровительного лагеря, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастов.

Завтрак должен состоять из горячего блюда, бутерброда и горячего напитка. Обед должен включать закуску (например, салат или порционные овощи, сельдь с

луком), первое горячее блюдо, второе горячее блюдо, напиток. Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, фрукты; допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. Второй ужин включает кисломолочный напиток (можно дополнить кондитерским изделием (печенье, вафли и другое).

Для детей должен быть организован круглосуточно питьевой режим.

Таким образом, в целях повышения качества и безопасности отдыха и оздоровления детей организация, осуществляющая услуги по отдыху детей и их оздоровлению, обязана создавать безопасные условия пребывания детей, присмотра и ухода за ними, перевозки к местам отдыха и обратно, содержания детей в соответствии с установленными санитарно-эпидемиологическими и иными требованиями и нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье детей, работников организации отдыха детей и их оздоровления, включая соблюдение требований обеспечения антитеррористической защищенности, наличие охраны или службы безопасности, спасательных постов в местах купания детей, а также наличие санитарно-эпидемиологического заключения о соответствии деятельности, осуществляемой организацией отдыха детей и их оздоровления, санитарно-эпидемиологическим требованиям, где немаловажное значение уделяется вопросам сбалансированного питания.

1.3 Характеристика сбалансированного питания в детском скаутском лагере

Принципы здорового питания, основанного на сбалансированном рационе, сформулированы ВОЗ в 1991 г.

С точки зрения врача Л.В. Небога, слово «баланс» в переводе означает «равновесие». Сбалансированное питание – такое, которое восполняет

потребность конкретного человека в питательных веществах (белках, жирах и углеводах), витаминах, микроэлементах и электролитах [64].

Малая медицинская энциклопедия определяет сбалансированное питание как полноценное питание, характеризующееся оптимальными (т.е. соответствующими физиологическим потребностям организма) количеством и соотношением всех компонентов пищи [65].

Ю.С. Самохин считает, что сбалансированное питание – это полноценное питание с оптимальными количеством и соотношением всех компонентов пищи, в соответствии с индивидуальными физиологическими потребностями организма [51].

Сбалансированное питание – это то, которое в полной мере и в правильном соотношении обеспечивает поступление в организм всех питательных веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов, микроэлементов и минералов. Кушать при этом нужно маленькими порциями и по режиму, состоящему из 4 – 5 приемов пищи. Кроме того, оно должно учитывать возраст и индивидуальные энергетические потребности каждого человека [66].

Таким образом, на основании приведенных определений можно заключить, что сбалансированное питание – это правильное, удовлетворяющее потребности организма соотношение веществ, обеспечивающих не только жизнедеятельность организма и сохранение устойчивого равновесия внутренней среды (гомеостаз), но и высокую работоспособность. Важно не только верное соотношение основных компонентов питания – белков, жиров и углеводов, но также и обязательное наличие в пище минеральных веществ, в том числе и микроэлементов, витаминов и других биологически активных веществ.

Детское сбалансированное питание имеет свои особенности и зависит от типа детского учреждения.

Схема сбалансированного питания для детей основана на трех основных принципах:

1) на регулярном употреблении необходимых растущему организму питательных веществ и витаминов;

2) на строго отлаженном режиме питания;

3) на рационе, который учитывает возраст ребенка [67].

Чтобы организм ребенка школьного возраста получал необходимое количество незаменимых нутриентов необходимо максимально разнообразить рацион и придерживаться основных принципов питания:

– белок – основа рациона школьника. Дефицит белка вызывает нарушения функций коры головного мозга, ребенок начинает плохо запоминать, повышается утомляемость и снижается работоспособность. В ежедневном рационе школьника должны присутствовать продукты богатые белком – мясо, рыба, молочные продукты, крупы;

– у детей школьного возраста повышается потребность в употреблении углеводов, ведь они – главный поставщик энергии. Углеводов должно быть в 4 раза больше, чем остальных нутриентов. Главное, чтобы они были правильными, без избыточного количества сахара;

– для ускоренного вывода токсинов из организма ребенка, в рационе должны присутствовать фрукты и ягоды с большим содержанием пектинов – яблоки, бананы, черная смородина, персики, дыня, земляника;

– важно выработать у ребенка привычку питаться в одно и то же время. Завтрак школьника обязательно должен включать горячее блюдо – яичное, крупяное, творожное или мясное [65].

Подростки должны питаться не меньше 4-х раз в день. Среднесуточное употребление калорий должно рассчитываться по формуле – 65 кКал на 1 кг веса. При этом пропорции нутриентов должны быть такими – 50% углеводов, 30% – белков и 20% жиров.

В период полового созревания, когда бушуют гормоны, у подростков наблюдается не только неустойчивое настроение, но и перепады в пищевых пристрастиях. У одних повышается аппетит, другие наоборот, страдают от его

отсутствия. Для того, чтобы урегулировать этот процесс важно научить ребенка питаться дробно по 5 – 6 раз в день, небольшими порциями, в одно и то же время.

Режим правильного сбалансированного питания детей занятых тренировками

При расчете калорий должен учитываться индивидуальный режим расхода энергии у ребенка. Так, у детей занятых тренировками, суточное употребление калорий должно быть увеличено на 300–400 кКал. Это не означает, что нужно увеличивать размер порций, достаточно добавить к стандартному 4–5 разовому питанию один полезный перекус.

Для детей с высокой физической активностью особенно важно соблюдать питьевой режим. Если в среднем расчет употребляемой жидкости производится по формуле 50 мл на 1 кг веса, то для юных спортсменов это количество может быть увеличено на 500 мл в сутки [64].

Сбалансированное питание в скаутском лагере имеет свои особенности.

Ребенок, находясь в лагере, проходит адаптацию. Для ее успешного завершения он должен хорошо питаться, получать необходимые витамины и микроэлементы, а также улучшить работу иммунитета для борьбы с различными заболеваниями.

Правильное питание – необходимый критерий жизни каждого человека и частности ребенка. В целом правильно питаться не требует больших затрат. К основным характеристикам правильного питания относятся:

- соблюдение режима питания;
- соблюдение правильного соотношения потребляемых калорий к затрачиваемым энергозатратам;
- употребление в необходимом количестве белков, жиров и углеводов, витаминов, минеральных веществ;
- разнообразие продуктов питания;
- правильная обработка продуктов и правильное их сочетание.

Соблюдение режима питания – неотъемлемая часть организации питания в детском лагере. С раннего детства педиатры рекомендуют кормить ребенка по

часам, чтобы организм привыкал и знал, когда будет пища и был готов к ее усвоению. В детском лагере режим питания должен соблюдаться строго, особенно это важно для оздоровительных учреждений. Соблюдение режима питания позволит вовремя получить необходимые полезные вещества для пополнения энергии и повышения трудоспособности.

Самым оптимальным режимом является пятиразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. Пятиразовый режим питания позволит насытить организм, но при возникновении чувства голода необходимо не заедать его «пустыми» углеводами в виде сдобного печенья и пирожков, а отдать предпочтение орехам, фруктам, кефиру, сухофруктам. На ужин необходимо употреблять продукты, не создающие дискомфорт и тяжесть пищеварению [63].

Режим питания должен основываться на следующих критериях:

- оптимальное количество приемов пищи – 3–4 раза в день;
- интервал между приемами пищи должен составлять 4–5 часов;
- употребление продуктов питания должно быть в одно и то же время;
- ужин должен быть за 2–3 часа до сна;
- соблюдение правильного распределения суточного рациона: завтрак – 25 %, обед – 35 %, полдник – 15 %, ужин – 25%;
- соблюдение принципа употребления необходимого количества и качества питания – одно из наиболее важных. считается, что для нормального физического функционирования человек должен употреблять белки, жиры и углеводы в правильном соотношении, а именно: 1:1:4.

Белок – один из сложных и важных элементов питания. Он синтезирует энергию и помогает организму быть в тонусе. Для более легкого усвоения нужно употреблять белок животного происхождения, а именно:

- мясо индейки, говядины, телятины, курицы, кролика;
- творог;
- молоко;
- яйца;

– сыр.

Для усвоения белка необходимы аминокислоты, которые самостоятельно не вырабатываются организмом. Аминокислоты можно получить в результате потребления бобовых, зерновых продуктов, а также рыбы.

Энергию человек получает с помощью углеводов. К сожалению, дети часто потребляют быстрые углеводы – это различные сладости, кондитерские изделия, сдобные булочки, сладкая газировка и прочее. Такие углеводы не восполнят запасы энергии, а лишь дадут эффект «отложения» калорий. Для увеличения трудоспособности необходимы сложные углеводы. Они содержатся в овсяной, гречневой, пшеничной, перловой, ячменной кашах. В овощах и фруктах также содержатся сложные углеводы, к тому же в них имеется клетчатка и витамины. Однако, следует избегать возможно содержащихся в них нитратов и пестицидов, которые могут отравить организм [67].

Жиры также являются неотъемлемой частью правильного питания. Благодаря им в организм попадают такие витамины, как А, Е, К, D. Кроме того, они участвуют в выработке гормонов и в деятельности иммунитета. Но за количеством потребляемых жиров нужно следить, т.к. в избыточном размере они могут нанести вред здоровью. Особо опасными считаются транс-жиры, которые образуются из жиров растительного происхождения под давлением или нагреванием. Исключению из питания подлежат такие продукты, как майонез, полуфабрикаты и маргарин [64].

Таким образом, организация правильного питания в детском лагере должна сводиться в регулярном поступлении в организм углеводов, белков и жиров (в небольшом количестве), в употреблении безопасных фруктов и овощей. Продукты необходимо подвергать правильной обработке. Наиболее оптимальными являются запеченные продукты, далее варенные, приготовленные на пару и только потом жаренные. Но жарки лучше избегать.

При составлении меню необходимо правильно сочетать не только блюда, но и продукты. Ежедневно в меню включать полноценные и необходимые для

детского организма продукты: молоко, мясо, масло, овощи, сахар, яйцо; не реже 2–3 раз в 7–10 дней – творог, рыба, сыр и др. Завтрак должен состоять из горячего мясного или рыбного блюда с овощным или крупяным гарниром, салата из овощей, фруктов, напитка; обед – закуски, супа, второго блюда, третьего блюда; полдник – молока или кисломолочных продуктов, мучных, кондитерских изделий, фруктов; ужин – изделий творожных, крупяных, мясных или рыбных блюд.

На каждое блюдо и изделие составляется технологическая и калькуляционная карта; на новые и фирменные блюда и изделия – технико-технологические и калькуляционные карты.

Традиционные походные нормы питания предполагают, что человек должен потреблять ежедневно 80–100 грамм белков, 80–100 грамм жиров, 400–500 г. углеводов, 20 г. соли, 0,1 г. витаминов.

В любом случае, детский рацион должен быть по возможности дополнительно насыщен фруктами и зеленью. В лагерях типа А, Б, В, где возможна периодическая доставка свежих и разнообразных продуктов. Нужно насытить меню кисломолочными продуктами типа йогуртов, простокваши, сметаны, свежим молоком, фруктами – количество завезенных продуктов не должно быть рассчитано на хранение, лишь на необходимый однодневный рацион.

Гораздо сложнее обстоит дело в лагерях типа Г и тем более Д и Е, когда скауты несут все свое снаряжение и продукты с собой. Тогда рацион сводится к крупам, макаронам, сухой картошке, сухим супам и другим сублиматам, количество приемов пищи следует довести до 4–5 раз в день.

Как показала практика, в дни, когда проводятся большие скаутские игры, состязания, ребята едят реже, днем – меньше, вечером – больше. В такие дни можно сделать лишь завтрак, обед, совмещенный с полдником и хороший ужин [66].

На сегодняшний день существуют перечень рекомендации по организации питания. Их соблюдение позволит создать отлаженный механизм работы

столовой в детском лагере. Можно отметить следующие рекомендации по организации питания в детском лагере:

- соответствие законодательству российской федерации и требованиям санпина по организации, контролю и нормам, регламентирующим основы организации питания в детских учреждениях, а также в детских лагерях;

- организация проведения контроля за качеством и безопасностью питания для детей в соответствии с нормативно-правовыми актами.

- своевременный поиск и заключение договоров с поставщиками продуктов, а также с организациями, обслуживающими пищеблок.

- централизация ежедневных поставок продуктов питания специальным транспортом.

- обеспечение детского лагеря нормативной документацией, содержащей рецепты блюд и правила обработки продуктов питания.

- создание комиссий по оценке качества производимых продуктов и соответствие их нормативным документам.

- заключение договоров с проверенными предприятиями, изготавливающими готовое питание для детей.

- включать в рацион питания детей и подростков обогащенные продукты с целью профилактики и восполнения дефицита жизненно необходимых элементов.

- проводить мероприятия и различные фестивали по пропаганде и воспитанию правильного питания у детей, развитию здорового пристрастия к сбалансированному питанию и вкусов. а также устраивать особое меню на днях рождениях детей.

Таким образом, можно заключить, что сбалансированное питание в скаутском лагере – это правильное, удовлетворяющее потребности растущего организма соотношение веществ, обеспечивающих не только жизнедеятельность организма и сохранение устойчивого равновесия внутренней среды (гомеостаз), но и высокую работоспособность. Важно не только верное соотношение основных компонентов питания – белков, жиров и углеводов, но также и обязательное

наличие в пище минеральных веществ, в том числе и микроэлементов, витаминов и других биологически активных веществ.

При составлении меню необходимо правильно сочетать не только блюда, но и продукты. Ежедневно в меню включать полноценные и необходимые для детского организма продукты: молоко, мясо, масло, овощи, сахар, яйцо; не реже 2–3 раз в 7–10 дней – творог, рыба, сыр и др. Завтрак должен состоять из горячего мясного или рыбного блюда с овощным или крупяным гарниром, салата из овощей, фруктов, напитка; обед – закуски, супа, второго блюда, третьего блюда; полдник – молока или кисломолочных продуктов, мучных, кондитерских изделий, фруктов; ужин – изделий творожных, крупяных, мясных или рыбных блюд. На каждое блюдо и изделие составляется технологическая и калькуляционная карта; на новые и фирменные блюда и изделия – технико-технологические и калькуляционные карты.

Выводы по главе один

На основании проведенного анализа можно отметить следующее: скаутский лагерь – это место, специально обустроенное для: деятельности скаутов в соответствии с воспитательной целью на основе скаутского метода в природной среде; веселой игры; диалога скаутов и взрослого лидера; реализации программы лагеря, разработанной в соответствии с молодежной программой скаутской организации.

В целях повышения качества и безопасности отдыха и оздоровления детей организация отдыха детей и их оздоровления обязана создавать безопасные условия пребывания в ней детей, присмотра и ухода за ними, организации их питания, перевозки к местам отдыха и обратно, содержания детей в соответствии с установленными санитарно-эпидемиологическими и иными требованиями и нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье детей, работников организации отдыха детей и их оздоровления, включая соблюдение требований обеспечения

антитеррористической защищенности, наличие охраны или службы безопасности, спасательных постов в местах купания детей, а также наличие санитарно-эпидемиологического заключения о соответствии деятельности, осуществляемой организацией отдыха детей и их оздоровления, санитарно-эпидемиологическим требованиям, где немаловажное значение уделяется вопросам сбалансированного питания.

Сбалансированное питание в скаутском лагере – это правильное, удовлетворяющее потребности растущего организма соотношение веществ, обеспечивающих не только жизнедеятельность организма и сохранение устойчивого равновесия внутренней среды (гомеостаз), но и высокую работоспособность. Важно не только верное соотношение основных компонентов питания – белков, жиров и углеводов, но также и обязательное наличие в пище минеральных веществ, в том числе и микроэлементов, витаминов и других биологически активных веществ. При составлении меню необходимо правильно сочетать не только блюда, но и продукты.

Ежедневно в меню включать полноценные и необходимые для детского организма продукты: молоко, мясо, масло, овощи, сахар, яйцо; не реже 2–3 раз в 7–10 дней – творог, рыба, сыр и др. Завтрак должен состоять из горячего мясного или рыбного блюда с овощным или крупяным гарниром, салата из овощей, фруктов, напитка; обед – закуски, супа, второго блюда, третьего блюда; полдник – молока или кисломолочных продуктов, мучных, кондитерских изделий, фруктов; ужин – изделий творожных, крупяных, мясных или рыбных блюд. На каждое блюдо и изделие составляется технологическая и калькуляционная карта; на новые и фирменные блюда и изделия – технико-технологические и калькуляционные карты.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СКАУТСКОГО ЛАГЕРЯ ИМЕНИ ВИКТОРА ПЕТРОВА АНО КОТЦ «ЗОРЬКА»

2.1 Особенности приготовления пищи для участников скаутского лагеря имени Виктора Петрова АНО КОТЦ «ЗОРЬКА»

Автономная некоммерческая организация культурно-оздоровительный и туристический центр «Зорька» сокращенное наименование: АНО КОТЦ «Зорька». Дата регистрации: 28 февраля 2012г.

Адрес регистрации юридического лица: 454000, г. Челябинск, ул. Косарева д. 63, помещение № 13. ОГРН: 112 74 000 00 848 ИНН: 744 799 0294 КПП: 744 701 001

Директор: Константин Сергеевич Пястолов. Начальник детского лагеря: Евгений Андреевич Маршалкин.

Основные цели деятельности Центра согласно Уставу:

- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни подростков;
- улучшение уровня социально-культурного становления подростка;
- взаимодействие с государственными, муниципальными и иными органами в сфере физической культуры, спорта и туризма при проведении различных физкультурно-спортивных мероприятий.

Основные объекты деятельности:

- целевые группы: дети и подростки.

Основными видами деятельности организации:

- создание благоприятных условий для привлечения детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- укрепление физического и психологического здоровья;
- организация активного отдыха;
- расширение и углубление знаний по туризму и следопытству, получения навыков жизни в полевых условиях;
- развитие интересов детей к краеведению и любви к Родине.

Ежегодно, в детский скаутский лагерь имени Виктора Петрова, на летние смены приезжает большое количество детей в возрасте от 8 до 16 лет. Лагерь находится на берегу озера Тургояк, на территории Автономной некоммерческой организации культурно – оздоровительный и туристический центр «Зорька». Лагерь туристический, палаточный. Находится вдали от линий электро- и газопередачи.

Для нормального физического и психологического развития детей, обеспечения высокой работоспособности и сопротивляемости их организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды большое значение имеет полноценное и правильно организованное питание.

После повышенной нагрузки на протяжении всего учебного года питание учащихся во время отдыха в загородных пионерских лагерях должно обеспечить оптимальную потребность организма в пищевых веществах (белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах и т.д.). Основное место в питании должно быть отведено белку как пластическому материалу, обеспечивающему процессы роста и способствующему повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

Более высокая двигательная активность школьников в летний период и связанное с этим повышение их энергозатрат, примерно на 10 %, обуславливает необходимость соответствующего увеличения калорийности питания за счет всех питательных веществ в рационе.

В связи с этим, исходя из средних величин физиологической потребности детей 7–10 и 11–14 лет, среднесуточный набор продуктов в загородных пионерских лагерях должен содержать около 100 г белков, 100 г жиров и 400 г углеводов при калорийности около 2800–3000 ккал.

Многие жизненно необходимые пищевые вещества (незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины) не синтезируются в организме и поступают только с пищей. Белок животного происхождения, содержащий незаменимые аминокислоты, должен составлять 50-

60 % от общего белка, растительные масла, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты, – около 20 % от общего количества жира и т.д. При этом соотношение между белками, жирами и углеводами должно составлять 1:1:4.

Для организации рационального питания в загородных пионерских лагерях очень важно правильно составленное меню на 7–10 дней, с разнообразным набором продуктов, удовлетворяющим потребности детей во всех основных ингредиентах питания и энергии.

Работу пищеблока облегчает своевременная доставка продуктов по заранее разработанному меню.

При составлении меню необходимо правильно сочетать не только блюда, но и продукты: если в обед первое блюдо овощное, то во втором блюде следует использовать крупяной гарнир; мясные изделия лучше употреблять с овощами и зеленью. При этом наиболее полноценные и необходимые для детского организма продукты (например, молоко, мясо, масло, овощи, сахар, яйцо) должны включаться в меню ежедневно, другие (творог, рыба, сыр и др.) – не реже 2–3 раз в 7–10 дней. При отсутствии продуктов, указанных в суточном наборе, для сохранения пищевой и биологической ценности рациона их следует подбирать, пользуясь таблицей замены продуктов

Приготовление пищи в лагере производится на костре и с использованием походно-полевой кухни военного образца. Лагерь стационарный неподвижной. Продолжительность смены 10 дней и поэтому к организации питания предъявляются следующие требования СанПиН 2.4.4.3048–13:

– в неподвижных туристских лагерях кухню оборудуют разделочными столами (не менее 2-х столов) для отдельной обработки сырых и готовых продуктов. Столы должны иметь гигиеническое покрытие, устойчивое к воздействию дезинфицирующих и моющих средств. Допускается покрытие столов клеенкой (она должна заменяться при нарушении ее целостности и по мере износа). Столы должны иметь маркировку для обработки сырой и готовой продукции.

В оборудование кухни также входят:

– разделочные доски и ножи с соответствующей маркировкой: «СМ» – сырое мясо, «СР» – сырая рыба, «СО» – сырые овощи, «ВМ» – вареное мясо, «ВР» – вареная рыба, «ВО» – вареные овощи, «Х» – хлеб, «Г» – гастрономия, «КС» – куры сырые, «Зелень», «Сельдь». Допускается для сырого мяса и сырых кур использовать одну доску с маркировкой «СМ, КС», а также для сырых овощей и зелени с маркировкой «СО, зелень». Разделочные доски должны быть изготовлены из дерева, использование досок из пластмассы и прессованной фанеры не допускается;

– баки, бачки, ведра (котлы), кастрюли, столовые приборы и другие предметы кухонного оборудования;

– фартуки, халаты, косынки не менее чем в двух комплектах для всего поварского состава и дежурных по кухне;

– баки и ведра с крышками для сбора пищевых отходов;

– для скоропортящихся продуктов должны быть предусмотрены условия их хранения при температуре не выше 6°C.

Для приема пищи используется металлическая, эмалированная, фаянсовая посуда. Возможно использование одноразовой посуды, разрешенной к применению для горячих пищевых продуктов. Повторное использование одноразовой посуды не допускается.

Для нормального физического и нервно-психического развития детей, обеспечения высокой работоспособности и сопротивляемости их организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды большое значение имеет полноценное и правильно организованное питание.

После повышенной нагрузки на протяжении всего учебного года питание учащихся во время отдыха в загородных палаточных/оздоровительных лагерях должно обеспечить оптимальную потребность организма в пищевых веществах (белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах и т.д.). Основное место в питании должно быть отведено белку как пластическому материалу,

обеспечивающему процессы роста и способствующему повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

Более высокая двигательная активность школьников в летний период и связанное с этим повышение их энергозатрат, примерно на 10 %, обуславливает необходимость соответствующего увеличения калорийности питания за счет всех питательных веществ в рационе.

В связи с этим, исходя из средних величин физиологической потребности детей 7–10 и 11–14 лет, среднесуточный набор продуктов в загородных палаточных/оздоровительных лагерях должен содержать около 100 г белков, 100 г жиров и 400 г углеводов при калорийности около 2800–3000 ккал.

Многие жизненно необходимые пищевые вещества (незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины) не синтезируются в организме и поступают только с пищей. Белок животного происхождения, содержащий незаменимые аминокислоты, должен составлять 50 – 60% от общего белка, растительные масла, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты, – около 20 % от общего количества жира и т.д. При этом соотношение между белками, жирами и углеводами должно составлять 1:1:4.

Для организации рационального питания в загородных палаточных/оздоровительных лагерях очень важно правильно составленное меню на 7–10 дней, с разнообразным набором продуктов, удовлетворяющим потребности детей во всех основных ингредиентах питания и энергии.

Работу пищеблока облегчает своевременная доставка продуктов по заранее разработанному меню.

Питание детей в скаутском лагере организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем АНО КОТЦ «Зорька», рассчитанным на 10 дней пребывания в оздоровительном центре, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов пищевых продуктов для организации питания детей.

Меню составляется в строгом соответствии с основным документом деятельности оздоровительного центра – СанПиН 2.4.4.3155–13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей» (Постановление от 27 декабря 2013 года № 73). Пищеблок организует свою работу в строгом соответствии с СанПиН 2.3.6.1079–01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья», СанПиН 2.4.5.2409–08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», СанПиН 2.4.4.1204–03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей», СанПиН 2.4.4.2599–10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул».

Питание в АНО КОТЦ «Зорька» отличается неформальным подходом к составлению меню. Каждый год оно корректируется. Добавляются новые блюда, используются самые современные рецептуры.

Для оздоровления детей и подростков необходимо организовать полноценное питание с учетом физиологических потребностей растущего детского организма.

Суточная потребность детей в белках (включая белки животного происхождения), жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах и энергетической ценности определяется нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных возрастных групп детей и подростков представлена в таблице 1. В палаточных лагерях количество комплектов столовой и чайной посуды, столовых приборов должно полностью обеспечивать одновременное питание участников лагеря (при раздельном приготовлении пищи по группам – одновременное питание всех членов группы).

Уборка столовой и мытье столов проводятся после каждого приема пищи с использованием выделенной ветоши и промаркированных емкостей.

В палаточных лагерях дети могут быть допущены к мытью посуды, а дежурные – к мытью кухонного инвентаря.

В палаточном лагере во время приготовления пищи обязательно присутствие квалифицированных поваров или лиц, ответственных за питание.

В неподвижном палаточном лагере должны быть выделены места для раздельного мытья кухонной (котлы, кастрюли, прочий инвентарь) и столовой посуды; столы для сбора грязной и чистой посуды; стеллажи для сушки и хранения чистой посуды.

Для мытья столовой и чайной посуды, столовых приборов используются промаркированные емкости в количестве не менее 3; для мытья кухонной посуды и разделочного инвентаря выделяют отдельную промаркированную емкость.

Для мытья посуды применяют разрешенные моющие средства в соответствии с инструкциями по их применению.

За время прохождения практики по согласованию с руководителем лагеря и куратором моей практики, мне было выдано техническое задание, включающее следующие требования:

- разработать сбалансированное меню на 10 дней полностью соответствующее требованиям СанПиН 2.4.4.3048–13;

- исходя из потребностей пищеблока выдать рекомендации руководителю для заключения договоров с поставщиками;

- организовать и создать схему правильных условий хранения продуктов в соответствии с СанПиН 2.4.4.3048–13.

Согласно техническому заданию мною было разработано сбалансированное меню, с учетом разрешенных в детских палаточных лагерях продуктов питания, и с учетом особенности технологии приготовления пищи для детей (см. приложение Б). Так же был произведен расчет химического состава и энергетической ценности блюд в соответствии с требованиями СанПиН

(см. приложение В).

Продукты и блюда, которые не допускаются использовать в питании детей в детских палаточных лагерях, в целях предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений):

- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;
- остатки пищи от предыдущего приема и пищу, приготовленную накануне;
- плодоовощную продукцию с признаками порчи и гнили;
- мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыбу, не прошедшие ветеринарный контроль;
- консервы из мяса свинины; консервы мясные, выработанные в соответствии с техническими условиями (ТУ);
- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
- мясо диких животных, отловленную рыбу;
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
- крупу, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
- пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления;
- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы;
- рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы;
- творог, сметану, не прошедшие термическую обработку;
- простоквашу;
- «самоквас»;
- грибы и продукты, из них приготовленные (кулинарные изделия);
- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие

первичную обработку и пастеризацию;

– блюда, изготовленные из сырых мяса, рыбы, не прошедших тепловую обработку;

– запеканки (мясные, рыбные, творожные, крупяные);

– жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;

– изделия из рубленного мяса и рыбы, приготовленные в условиях палаточного лагеря;

– уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы;

– острые соусы, кетчупы, майонез, маринованные овощи и фрукты, в том числе в виде салатов;

– кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь;

– кулинарные жиры, маргарин и другие гидрогенизированные жиры;

– ядро абрикосовой косточки, арахис;

– заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди;

– холодные напитки и морсы, без термической обработки, из плодово-ягодного сырья;

– окрошки и холодные супы;

– макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом;

– паштеты, за исключением консервированных промышленным способом;

– блинчики с мясом и с творогом;

– салаты, приготовленные в условиях палаточного лагеря;

– блюда с добавлением рубленного яйца;

– яичницу-глазунью;

– газированные напитки и напитки на основе синтетических ароматизаторов;

– не допускается переливание кисломолочных напитков (кефир, ряженка, простокваша, ацидофилин и других) из потребительской тары в емкости (их порционируют непосредственно из бутылок, пакетов в стаканы перед раздачей

пищи).

Таким образом, организация питания детей в лагере осуществляется на основе требований, утвержденных СанПиН 2.4.4.3155–13, которые регламентируют вопросы сбалансированного питания, определяют допустимые нормы порционирования для детей, вопросы составления меню и его ассортиментный состав по дням недели.

2.2 Технико-экономическое обоснование прямых и условно-переменных затрат на организацию питания в течении I смены

АНО КОТЦ «Зорька» не является коммерческим предприятием, то есть предприятие не ставит своей целью извлечение прибыли. Но любое предприятие независимо от организационной формы несет определенные расходы. Таким образом организация АНО КОТЦ «Зорька» тоже несет необходимые расходы, которые складываются из таких статей:

- аренда земли;
- питание детей, персонала и обслуживающего персонала;
- лечение;
- анимационные, развлекательные и спортивно-массовые мероприятия;
- заработная плата с начислениями обслуживающему персоналу;
- хозяйственные расходы, связанные с содержанием лагеря;
- прочие расходы.

Все эти расходы покрываются за счет продажи путевок. Что бы адекватно устанавливать цену путевки необходимо сделать прогноз предполагаемых расходов.

Питание детей и обслуживающего персонала одна из основных статей расходов. Была составлена сводная таблица продуктов для расчета экономических затрат на продукты в течение смены.

Рассмотрим постоянные расходы на организацию питания лагеря:

а) Зарплата наемного персонала за смену (10 дней):

– старший повар – 15 000 руб. (включая НДС);

– повар – 13 000 руб. (включая НДС);

– кухонный работник – 7000 руб. (включая НДС);

– водитель – экспедитор – 12 200 руб. (включая НДС);

– также необходимо включить налоговые отчисления в фонд оплаты труда.

Это составит при ставке в РФ 30% в 2019 г. – 38660 руб.

б) Затраты на дрова так как приготовление пищи на костре и полевая кухня. На смену продолжительностью 10 дней н. при среднесуточном расходе 0,5 кубометра дров необходимо закупить 5 кубометров дров. Средняя цена 5 куб. дров 7 500 руб. с доставкой;

в) Затраты на горючее для автомобиля и бензогенератора для холодильника составляют за 10 дней 100 литров бензина марки АИ-92, средняя стоимость 40 руб. за литр. Общая стоимость 4 000 руб;

г) Одноразовая посуда. На 35 детей и 15 человек обслуживающего персонала на смену в 10 дней необходимо закупить 1500 шт. комплектов одноразовой посуды. При средней цене 5 руб. за комплект затраты составят 7500 руб;

д) Моющее средства, ветошь, перчатки, губки мыло и др. хоз. нужды. Затраты за аналогичный период 2018 года составили 2500 руб.

Общая сумма постоянных расходов на содержание пищеблока составляет 107360 руб.

Расчет стоимости продуктов на смену представлен в таблице 2.2.1.

Так как в палаточный лагерь осуществляется постоянный подвоз свежих продуктов, в соответствии с требованиями СанПин, и в силу того, что объем закупаемых продуктов невелик. Расчет стоимости продуктов производится по мелко - оптовым ценам оптовой продуктовой базы №2 г.Миасс. Расчет за продукты производится за наличный расчет в день покупки.

Таблица 2.2.1 – Сводная таблица продуктов

№	Наименование продукта	Масса, г. на 1 чел. на 1 раз	Кол-во раз за декаду (10 дней)	Всего на 1 чел. на 10 дней, гр	Цена за 1кг, руб.	Цена всего, руб. 1чел.	Кол-во человек	Цена на группу (50 чел.), руб
1	Гречка	70	2	140	40	5,6	50	280
2	Макароны	80	1	80	40	3,2	50	160
3	Пшено	70	4	280	27	7,56	50	378
4	Рис	60	3	180	35	6,3	50	315
5	Сахар	40	23	920	45	41,4	50	2070
7	Сыр	35	5	175	400	70	50	3500
8	Тушенка	100	12	1200	95	114	50	5700
9	Ветчина	30	4	120	350	42	50	2100
10	Батон	20	10	200	60	12	50	600
11	Чернослив	50	4	200	180	36	50	1800
12	Конфеты карамель	20	13	260	150	39	50	1950
13	Шоколад	20	5	100	240	24	50	1200
14	Чай	5	17	70	500	35	50	1750

Продолжение таблицы 2.2.1

№	Наименование продукта	Масса, г. на 1 чел. на 1 раз	Кол-во раз за декаду (10 дней)	Всего на 1 чел. на 10 дней	Цена за 1кг, руб.	Цена всего, руб. 1чел.	Кол-во человек	Цена на группу (50 чел.), руб
16	Какао	20	6	120	250	30	50	750
17	Картофель	60	10	600	10	6	50	300
18	Капуста	80	3	240	15	3,6	50	180
19	Морковь	15	20	300	15	4,5	50	225
20	Лук	10	20	200	25	5	50	250
21	Консервы рыбные	100	2	200	300	60	50	3000
22	Пряники	60	3	180	40	7,2	50	360
23	Вафли	30	5	150	50	7,5	50	375
24	Свекла	20	2	40	10	0,4	50	20
25	Яблоко	200	2	400	50	20	50	1000
26	Груша	200	2	400	90	36	50	1800
27	Апельсин	200	2	400	60	24	50	1200
28	Лимон	10	8	80	120	96	50	4800

Окончание таблицы 2.2.1

№	Наименование продукта	Масса, г. на 1 чел. на 1 раз	Кол-во раз за декаду (10 дней)	Всего на 1 чел. на 10 дней	Цена за 1кг, руб.	Цена всего, руб. 1 чел	Кол-во человек	Цена на группу (50 чел.), руб.
29	Сыр колб.	100	3	300	220	66	50	3300
30	Кисель	30	5	150	100		50	750
31	Хлеб белый	100	16	1600	60	96	50	4800
32	Масло сливочное	20	5	100	500	50	50	2500
33	Печенье Крекер	50	2	100	100	10	50	500
34	Галеты	100	3	300	60	18	50	900
35	Сгущ. молоко	70	9	630	270	170	50	8 505
36	Чай зеленый	15	6	90	1000	90	50	4500
37	Крупа перловая	70	3	210	25	5,25	50	262,5
38	Вода питьевая «Люкс», 2 л.	2000(2 л)	10	20 л	7.5	150	50	7500
	Итого					1451,61		59080,5

Организация АНО КОТЦ «ЗОРЬКА» является некоммерческой, поэтому коммерческую наценку не производим.

Исходя из расчетов меню установлено, что условно-переменные затраты составляют:

- на одного человека 1451,61 рублей при трехразовом питании в течении смены (10 дней);
- на смену из 50 человек (35 детей +15 работников лагеря) затраты на питание составят 59080,5 рубля.

Если будут проданы дополнительные путевки и количество отдыхающих детей увеличится, то зная расходы на питание 1 человека, можно произвести корректировку по затратам.

Исходя из всех расчетов общая сумма постоянных расходов на содержание пищеблока на 1 смену из 50 человек составляет 107360 руб. (при условии, что путевок больше не будет куплено), а условно-переменных расходов на смену из 50 человек (35 детей +15 работников лагеря) затраты на питание составят 59080,5 рубля. Общие расходы составят 166440,5 руб.

2.3 Безопасность жизнедеятельности

Приезд ребенка в лагерь считается согласием ребенка и его родителей на выполнение правил, установленных в детском лагере.

При серьезных нарушениях установленных правил поведения в лагере депортация ребёнка из места отдыха, происходит за счёт родителей и без какой-либо компенсации за сокращение срока пребывания в лагере.

Необходимо разъяснить детям, что:

- за нарушение правил пребывания в лагере и действующего законодательства (воровство, аморальное поведение, самовольные действия, которые могут нанести вред его здоровью или здоровью окружающих, курение, прием алкогольных напитков или наркотиков, и т.п.) ребенок может быть досрочно отчислен из лагеря и доставлен домой за счет родителей;

– за причиненный ущерб имуществу лагерю ответственность несут родители ребенка.

Требования правил пожарной безопасности к территориям, зданиям и помещениям летних оздоровительных лагерей:

– территория должна постоянно содержаться в чистоте. сгораемый материал, опавшие листья и сухую траву следует регулярно убирать и вывозить с территории;

– дороги, проезды, подъезды и проходы к зданиям и открытым водоисточникам, используемые для пожаротушения, подступы к пожарному инвентарю должны быть всегда свободными, содержаться в исправном состоянии;

– о закрытии дорог, отдельных участков или проездов, необходимо немедленно сообщать в районные пожарные части;

– территория летнего оздоровительного лагеря должна иметь наружное освещение, достаточное для быстрого нахождения противопожарных водоисточников. по периметру лагеря, который находится в лесном массиве, необходимо выполнить минерализованную полосу шириной не менее 3 метров;

– деревянные здания для летнего детского отдыха должны быть одноэтажными. все помещения летних оздоровительных лагерей необходимо оборудовать автоматической пожарной сигнализацией, системой оповещения в случае пожара и телефоном, которые должны находиться в исправном состоянии;

– в чердачных помещениях не разрешается производить сушку белья, устраивать складирование сгораемого материала, применять для утепления перекрытий стружку, опилки и другой горючий материал;

– расстановка мебели в помещениях летних оздоровительных лагерей не должна препятствовать эвакуации людей и проходу к средствам пожаротушения. здания для летнего детского отдыха должны иметь не менее двух эвакуационных выходов непосредственно наружу. эвакуационные проходы, выходы не должны загромождаться какими-либо предметами и оборудованием;

– В каждом летнем оздоровительном лагере должен быть установлен строгий

противопожарный режим. С этой целью руководителем объекта разрабатывается инструкция, определяющая круглосуточное дежурство обслуживающего персонала без права сна в ночное время, порядок обесточивания электрооборудования, осмотра и закрытия помещений;

– на случай отключения электроэнергии, у обслуживающего персонала должны быть электрические фонарики, не менее одного на каждого работника дежурного персонала.

общие правила поведения детей (подростков) в лагере.

– необходимо соблюдать режим дня лагеря, общие санитарно-гигиенические нормы (умываться, причесываться, принимать душ, одеваться по погоде и т.д.).

– каждый ребенок (подросток) обязан соблюдать все установленные в лагере правила, в том числе правила противопожарной безопасности, правила проведения морских купаний, экскурсий, автобусных поездок, походов и т.п.

– ребенок (подросток) обязан быть вместе с отрядом. при необходимости отлучиться обязательно разрешение своего вожатого.

– выход за территорию лагеря допускается только с разрешения начальника смены (или директора) и только в сопровождении вожатого.

– каждый ребенок (подросток) и сотрудник лагеря должен беречь зеленые насаждения на территории лагеря, соблюдать чистоту.

– нельзя есть незнакомые ягоды, плоды.

– в случае ухудшения самочувствия необходимо сообщать вожатым.

– необходимо соблюдать правила поведения в общественных местах - словами, действиями и поведением не мешать окружающим, не оскорблять их эстетическое чувство.

– в лагере запрещается курить и употреблять спиртные напитки, в том числе пиво.

– необходимо бережно относиться к личному имуществу и имуществу лагеря.

При начале любого дела – пересчет детей.

Руководствуясь требованиями ГОСТ Р 54601–2011 и ГОСТ Р 54602–2011 при организации отдыха детей в скаутском лагере должны выполняться следующие

условия.

1) Правила противопожарной безопасности:

– необходимо знать план эвакуации спального корпуса. в случае обнаружения признаков возгорания незамедлительно покинуть здание и сообщить любому взрослому;

– запрещается разводить огонь в помещениях, на территории лагеря и в походах;

– не разрешается пользоваться электроприборами без разрешения вожатого;

– в лагере курить запрещено;

– легковоспламеняющиеся предметы следует сдать на хранение вожатым;

– не разрешается трогать провисающие, торчащие провода. о наличии таких проводов следует сообщить вожатому.

2) Техника безопасности на улице и спорт мероприятиях:

– летом при солнце – головные уборы;

– рядом вода;

– из обуви кроссовки, спортивная одежда, носки;

– при прокате на велосипедах или роликах на детях должен быть надет шлем, наколенники и налокотники;

– с мячами желательно играть на спец площадке.

3) Техника безопасности на воде:

Должны присутствовать директор лагеря, медработник, спасатель, бригада вожатых.

– разрешается выходить на пляж только с отрядом. на пляже располагаться в секторе, отведенном отряду;

– каждый должен иметь с собой головной убор, полотенце, купальный костюм (плавки, купальник);

– купание проводится в звеньях не более 10 человек. по команде вожатого построиться, расчитаться по порядку номеров;

– вход в воду разрешается только по команде вожатого. купание проходит в огражденном секторе, заплывать за ограждение (буйки) нельзя;

- входить в воду можно только до уровня груди;
- строго запрещено нырять, пользоваться маской, ластами, трубкой, надувными предметами, подавать ложные сигналы бедствия, толкаться и бороться в воде;
- выход из воды по сигналу вожатого. построиться и рассчитаться по порядку номеров.

4) Техника безопасности во время лагерного костра:

- дети должны находиться в радиусе 5 метров от костра;
- сам вожатый находится непосредственно возле очага;
- вместе с вожатым должен находиться старший вожатый, директор/начальник штаба лагеря;
- под рукой должны быть противопожарные средства;
- дети обуты в удобную обувь, закрытая одежда, головные уборы.

5) Правила поведения во время массовых мероприятий:

- при проведении массовых мероприятий следует находиться вместе с отрядом. отойти можно только в сопровождении вожатого;
- мероприятия следует посещать в соответствующей одежде и обуви. если это не предполагается сценарием, нельзя появляться на мероприятиях в купальнике, с голым торсом;
- при проведении массовых мероприятий на открытых площадках в солнечную пог. наличие головного убора обязательно;
- следует соблюдать правила этикета в общественных местах (не шуметь, не толкаться, не свистеть, не топтать ногами).

б) Правила поведения на автобусных экскурсиях:

- посадка в автобус производится по команде экскурсовода (вожатого);
- во время движения автобуса не разрешается стоять и ходить по салону нельзя высовываться из окна и выставлять руки в окно;
- при резком торможении необходимо держаться за поручни;
- в случае появления признаков укачивания или тошноты надо сразу сообщить экскурсоводу (вожатому);

– вставать можно только после полной остановки автобуса по команде экскурсовода (вожатого);

– выход из автобуса производится через переднюю дверь. после выхода из автобуса не разбредаться, собраться в указанном месте и следовать указаниям экскурсовода (вожатого). нельзя самостоятельно выходить на проезжую часть и перебегать улицу;

– при приобретении сувенирной продукции заранее оговаривается время и место встречи;

– посчитать детей;

– передвижение за территорией лагеря осуществляется только строем;

– выход из автобуса производится через переднюю дверь. после выхода из автобуса необходимо построиться;

– вставать можно только после полной остановки автобуса по команде экскурсовода (вожатого);

– окно можно открывать только на 2 пальца;

– во время движения автобуса не разрешается стоять и ходить по салону;

– нельзя высовываться из окна и выставлять руки в окно;

– обязательно пристегиваться.

7) Правила поведения во время пешеходных прогулок (экскурсий, походов):

– к пешеходным экскурсиям допускаются дети (подростки) в соответствующей форме одежды: закрытая удобная обувь, головной убор, при необходимости длинные брюки и рубашки (кофты) с длинными рукавами;

– старшим во время проведения экскурсии (похода) является экскурсовод. необходимо строго выполнять указания экскурсовода, а также сопровождающих вожатых;

– во время прогулки, экскурсии, похода следует находиться с отрядом, не разбредаться. не разрешается отходить от маршрута (тропы, дорожки), подходить к электропроводам, неогороженным краям оврагов, ущелий, обрывов;

– необходимо своевременно сообщить вожатому об ухудшении состояния здоровья или травмах;

- следует уважительно относиться к местным традициям и обычаям, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры;
- фотографирование разрешено в специально отведенных местах при общей остановке отряда по разрешению экскурсовода;
- по окончании экскурсии (прогулки, похода) собраться в указанном месте и после объявления окончания экскурсии следовать указаниям своего водителя;
- покупки в магазине можно делать только с разрешения водителя;
- при переходе через проезжую часть соблюдать правила дорожного движения, четко выполняя указания водителя. переходят организованной группой, в начале и в конце колонны дети должны идти с красными флажками, один из водителей стоит на дороге, другой переводит детей;
- при прогулке по лесу запрещается сходить с тропы, есть ягоды, шишки и т.п., подходить к диким животным.

8) Правила поведения во время водных прогулок на катерах/лодках /катамаранах:

- посадка и высадка из катера разрешается только по команде экскурсовода. перед посадкой и после высадки необходимо собраться в определенном, указанном экскурсоводом или водителем месте;
- не разрешается бегать по катеру, перегибаться через перила, играть в подвижные игры, открывать двери служебных помещений и выхода из катера.
- в случае появления признаков укачивания, тошноты или другом ухудшении состояния здоровья необходимо сообщить водителю;
- разрешается уходить с места высадки из катера только по команде экскурсовода или водителя;
- на всех должны быть надеты спасжилеты. запрещается снимать жилеты до команды руководителя.

Современный туризм – неотъемлемый атрибут постиндустриального общества. Спрос на туристские услуги растет год от года, удовлетворяя потребности граждан Российской Федерации и иностранных граждан в оздоровлении, познании, духовном и физическом развитии, межкультурных и

образовательных обменов, создавая единую культурную сферу современной цивилизации. Данные феномены создают специфический комплекс требований к специалистам в области туризма.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что безопасность жизнедеятельности – это состояние деятельности, при которой с определенной вероятностью исключаются потенциальные опасности, влияющие на здоровье человека. Безопасность следует принимать как комплексную систему, мер по защите человека и среды его обитания от опасностей формируемых конкретной деятельностью. Безопасность туристов, их благополучие в местах туристского назначения нельзя рассматривать в отрыве от других общественных или национальных интересов принимающей страны и окружающей среды в целом.

При разработке и проведении в жизнь норм безопасности для сферы туризма и защиты туристов интересы тех, кто посещает и принимает, должны быть взаимно связаны. Обеспечение качества услуг и безопасности в туризме осуществляется на различных уровнях, включающих в себя: туристские предприятия; администрация туристских центров; местные власти; национальные органы по туризму и центральные власти государств; международные организации и межгосударственные органы. Каждый из этих уровней вносит свой вклад в обеспечение безопасности в туризме.

Выводы по главе два

На основании изложенных в главе материалов можно отметить что в АНО КОТЦ «Зорька» питание детей осуществляется по 10-дневному меню. Организация питания детей в лагере осуществляется на основе требований, утвержденных СанПиН 2.4.4.3155–13, которые регламентируют вопросы сбалансированного питания, определяют допустимые нормы порционирования для детей, вопросы составления меню и его ассортиментный состав по дням недели.

Меню строго сбалансировано по белкам, жирам, углеводам, калорийности. Калорийность в среднем 2500–3000 ккал в день. Во время похода для питания детей во время похода составляется отдельное меню.

Исходя из расчетов меню установлено, что условно-переменные затраты составляют:

- на одного человека 1451,61 руб. при трехразовом питании в течение смены (10 дней);

- на смену из 50 человек (35 детей +15 работников лагеря) затраты на питание составят 59080,5 руб.

Затраты на заработную плату персонала и содержание пищеблока составили 107360 руб. на I смену. Общие расходы составят 166440,5 руб.

Если будут проданы дополнительные путевки и количество отдыхающих детей увеличится, то зная расходы на питание 1 человека, можно произвести корректировку по затратам.

Рассмотрены вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности в скаутском лагере. Турист может столкнуться с опасностью везде: в гостинице, в кафе, при осмотре достопримечательностей, во время передвижений по маршруту путешествия. В каждом туристском предприятии должны быть разработаны и утверждены планы действий персонала в чрезвычайных ситуациях, включающие взаимодействие с местными органами управления. Руководитель туристского предприятия несет ответственность за подготовленность персонала к действиям в чрезвычайных ситуациях. Требования к безопасности обслуживания для конкретных видов туристских услуг устанавливаются нормативной документацией на соответствующие виды услуг: государственными стандартами, правилами, уставами, кодексами и другими.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Скаутский лагерь – это место, специально обустроенное для: деятельности скаутов в соответствии с воспитательной целью на основе скаутского метода в природной среде; веселой игры; диалога скаутов и взрослого лидера; реализации программы лагеря, разработанной в соответствии с молодежной программой скаутской организации.

Сбалансированное детское питание в скаутском лагере – это правильное, удовлетворяющее потребности растущего организма соотношение веществ, обеспечивающих не только жизнедеятельность организма и сохранение устойчивого равновесия внутренней среды (гомеостаз), но и высокую работоспособность. Важно не только верное соотношение основных компонентов питания – белков, жиров и углеводов, но также и обязательное наличие в пище минеральных веществ, в том числе и микроэлементов, витаминов и других биологически активных веществ. При составлении меню необходимо правильно сочетать не только блюда, но и продукты. Ежедневно в меню включать полноценные и необходимые для детского организма продукты: молоко, мясо, масло, овощи, сахар, яйцо; не реже 2–3 раз в 7–10 дней – творог, рыба, сыр и др. Завтрак должен состоять из горячего мясного или рыбного блюда с овощным или крупяным гарниром, салата из овощей, фруктов, напитка; обед – закуски, супа, второго блюда, третьего блюда; полдник – молока или кисломолочных продуктов, мучных, кондитерских изделий, фруктов; ужин – изделий творожных, крупяных, мясных или рыбных блюд. На каждое блюдо и изделие составляется технологическая и калькуляционная карта; на новые и фирменные блюда и изделия – технико-технологические и калькуляционные карты.

На основании изложенных в главе материалов можно сделать выводы:

В АНО КОТЦ «Зорька» питание детей осуществляется по 10-дневному меню. Меню строго сбалансировано по белкам, жирам, углеводам, калорийности. Калорийность в среднем 2500 – 3000 ккал в день. Во время похода для питания детей во время похода составляется отдельное меню.

Исходя из расчетов меню установлено, что условно-переменные затраты составляют:

– на одного человека 1451,61 руб. при трехразовом питании в течении смены (10дней);

– на смену из 50 человек (35 детей +15 работников лагеря) затраты на питание составят 59080,5 руб.

Если будут проданы дополнительные путевки и количество отдыхающих детей увеличится, то зная расходы на питание 1 человека, можно произвести корректировку по затратам.

Затраты на заработную плату персонала и содержание пищеблока составили 107360 руб. на I смену. Общие расходы составят 166440,5 руб.

В целях повышения качества и безопасности отдыха и оздоровления детей организация, осуществляющая услуги по отдыху детей и их оздоровлению, обязана создавать безопасные условия пребывания детей, присмотра и ухода за ними, перевозки к местам отдыха и обратно, содержания детей в соответствии с установленными санитарно-эпидемиологическими и иными требованиями и нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье детей, работников организации отдыха детей и их оздоровления, включая соблюдение требований обеспечения антитеррористической защищенности, наличие охраны или службы безопасности, спасательных постов в местах купания детей, а также наличие санитарно-эпидемиологического заключения о соответствии деятельности, осуществляемой организацией отдыха детей и их оздоровления, санитарно-эпидемиологическим требованиям. где немаловажное значение уделяется вопросам сбалансированного питания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 27.12.2018) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». – Собрание законодательства РФ. – 03.08.1998, N 31. – Ст. 3802.1
- 2 ГОСТ 32611–2014. Туристские услуги. Требования по обеспечению безопасности туристов. – М.: Стандартинформ, 2014. – 12 с.
- 3 ГОСТ Р 50644–94. Туристско-экскурсионное обслуживание. Требования по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов. – М.: Изд-во стандартов, 2002. – 3 с.
- 4 ГОСТ Р 50647–94. Общественное питание. Термины и определения. – М.: Изд-во стандартов, 2002. – 3 с.
- 5 ГОСТ Р 50681–2010. Туристские услуги. Проектирование туристских услуг. – М.: Стандартинформ, 2010. – 20 с.
- 6 ГОСТ Р 50762–95. Общественное питание. Классификация предприятий. – М.: Изд-во стандартов, 2002. – 3 с.
- 7 ГОСТ Р 51185–98. Туристские услуги. Средства размещения. Общие требования. – М.: Изд-во стандартов, 2002. – 3 с.
- 8 ГОСТ Р 51825–2001. Услуги пассажирского автомобильного транспорта. Общие требования. – М.: Изд-во стандартов, 2002. – 3 с.
- 9 ГОСТ Р 54601–2011 Туристские услуги. Безопасность активных видов туризма. Общие положения. – М.: Стандартинформ, 2011. – 12 с.
- 10 ГОСТ Р 54602–2011. Туристские услуги. Услуги инструкторов – проводников. Основные положения. – М.: Стандартинформ, 2012. – 12 с.
- 11 ГОСТ Р 54605–2011. Туристские услуги. Услуги детского и юношеского туризма. Общие требования. – М.: Стандартинформ, 2011. – 12 с.
- 12 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 14.05.2013 № 25 (ред. от 22.03.2017) «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3048–13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа».

- 13 СанПиН 2.4.4.3048–13. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
- 14 Аванесова, Г.А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации: учебное пособие для студентов вузов / Г.А. Аванесова. – М.: Аспект Пресс, 2016. – 90 с.
- 15 Андреева, М.А. Карта Челябинской области / М.А. Андреева. – Челябинск: Изд-во «АБРИС», 2015. – 286 с.
- 16 Андреева, М.А. Природа Челябинской области / М.А. Андреева. – Челябинск: Изд-во «ЧГПУ», 2016. – 269 с.
- 17 Бардин, К.В. Азбука туризма / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 2015. – 121 с.
- 18 Беляков, Е.А. 365 развивающих игр / Е.А. Беляков. – М.: Профиздат, 2018. – 189 с.
- 19 Биржаков, М.Б. Введение в туризм: учебник для вузов / М.Б. Биржаков. – СПб.: Издательский торговый дом «Герда», 2017. – 444 с.
- 20 Большой энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров. – М.: БСЭ, 2011. – 948 с.
- 21 Братухина, М.Ю. Путешествие по стране туманных грез. Нескучные очерки с иллюстрациями / Гл. ред. А.В. Послухаев. – Тверь: Изд-во ООО НТИФ «Студия–С», 2016. – 33 с.
- 22 Вейсберг, Е.И. 6 лекций по экологии Челябинской области / Е.И. Вейсберг. – Челябинск: Изд-во «Абрис», 2018. – 117 с.
- 23 Воловик, А.Ф. Педагогика досуга: учебник / А.Ф. Воловик. – М.: Флинта, 2018. – 240 с.
- 24 Гостиничный и туристический бизнес / гл. ред. А.Д. Чудновский. – М.: ЭКМОС, 2019. – 352 с.
- 25 Гуляев, В.Г. Формуляры, контракты, соглашения в туристской деятельности / В.Г. Гуляев. – М.: Приор, 2018. – 332 с.

- 26 Емельянов, П.В. Организация экскурсионной работы / П.В. Емельянов. – М.: 2014. – 128 с.
- 27 Жарков, А.Д. Технология культурно-досуговой деятельности: учебно-методическое пособие / А.Д. Жарков. – М.: Профиздат, 2012. – 287 с.
- 28 Жуков, Ю.И. Педагогические условия использования средств оздоровительной физической культуры организаторами анимационных программ в системе гостиничного обслуживания: автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук / СГАФК. – Смоленск, 2015. – 21 с.
- 29 Зорин, И.В. Туристский терминологический словарь / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Профиздат. – 2019. – 194 с.
- 30 Ильина, Е.Н. Основы туристской деятельности. Российский международный институт туризма / Е.Н. Ильина. – М.: Норма, 2012. – 298 с.
- 31 Квартальнов, В.А. Теория и практика туризма: учебник для вузов туристского профиля / В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2013. – 670 с.
- 32 Кирин, Ф.Я. География Челябинской области. / Ф.Я. Кирин. – Челябинск: ЮУКИ, 2015. – 197 с.
- 33 Кодыш, Э.Н. Организация и проведение слетов и соревнований по пешеходному туризму / Э.Н. Кодыш. – М.: ЦРИБ, 2012. – 164 с.
- 34 Кодыш, Э.Н. Туристские слеты и соревнования / Э.Н. Кодыш, Ю.С. Константинов, Ю.А. Кузнецов. – М.: Профиздат, 2014. – 112 с.
- 35 Колесников, И.А. Туристские слеты и соревнования / И.А. Колесников, В.Н. Кудрявцев. – М.: Профиздат, 2014. – 112 с.
- 36 Косилов, А.В. Туризм. Южный Урал / А.В. Косилов. – Челябинск: Изд-во «Абрис», 2018. – 244 с.
- 37 Котлярова, О.В. Безопасность жизнедеятельности: методические рекомендации к выполнению раздела «БЖД» в дипломных работах (проектах) / О.В. Котлярова, О.С. Третьякова – Челябинск: УралГАФК, 2004. – 24 с.

38 Котлярова, О.В. Учебная и производственная практика по направлению подготовки 100400.68 «Туризм»: методические указания / О.В. Котлярова. – Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2013. – 61 с.

39 Крючков, А.А. История международного и отечественного туризма / А.А. Крючков. – М: НОУ «Луч», 2019. – 94 с.

40 Кусков, А.С., Курортология и оздоровительный туризм: учебное пособие / А.С. Кусков, О.В. Лысыкова. – Ростов н/Д: «Феникс», 2014. – 320 с.

41 Левит, А.И. Южный Урал: География, экология, природопользование. учебное пособие / А.И. Левит. – Челябинск: Южно–Уральское книжное издательство, 2015. – 246 с.

42 Леонов, Е.Е. Экскурсия как форма коммуникативного подхода в школьном музее Е.Е. Леонов // Наука и современность: сб. ст. по итогам VII Международ. научно-практ. конф / Е.Е.Леонов. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2017. – С. 103–106.

43 Лопарева, А.М. Экономика организации (предприятия): учебно-методический комплекс / А.М. Лопарева. – М.: ФОРУМ-М, 2015. – 400 с.

44 Матвеев, А.С. Особо охраняемые территории Челябинской области / А.С. Матвеев. – Челябинск: АТОКСО, 2013. – 152 с.

45 Моисеев, А.П. Туристические ресурсы Южного Урала / А.П. Моисеев. – Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 2013. – 40 с.

46 Моисеев, А.П. Южно-Уральская панорама событий и достижений. Книга для чтения по краеведению: учебное пособие / А.П. Моисеев, А.В. Драгунов, М.С. Гиттис. – Челябинск: АБРИС, 2016. – 228 с.

47 Моисеева, А.Г. Горные памятники природы Саткинского района / А.Г. Моисеева // Горное сердце края. Заповедные уголки Южноуралья. – Челябинск: Изд-во «Рифей», 2014. – 247 с.

48 Познай свой край. Челябинская область. Краткий справочник– Челябинск: Изд-во «Версия», 2018. – 78 с.

49 Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов / В.Ю. Попчиковский. – М.: Профиздат, 2017. – 224 с.

- 50 Пузакова, Е.П. Международный туристический бизнес / Е.П. Пузакова. – М.: «Издательство ПРИОР», 2011 – 240 с.
- 51 Самохин, Ю.С., Туризм в детском оздоровительном лагере / Ю.С. Самохин, Т.А. Самохина. – М.: Педагогическое общество России, 2013. – 78 с.
- 52 Сенин, В.С. Организация международного туризма: учебник / В.С. Сенин. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Финансы и статистика, 2017. – 400 с.
- 53 Третьякова, Т.Н. Основы туризма: Курс лекций для студ. высш. учеб. заведений / Т.Н. Третьякова. – Челябинск: ФГОУ ВПО Урал- ГУФК, 2017. – 272 с.
- 54 Туризм и гостиничное хозяйство / под ред. А.Д. Чудновского. – М.: Юрайт, 2016. – 282 с.
- 55 Туризм и гостиничное хозяйство: учебное пособие. – М.: ИКЦ «Март», 2015 – 352 с.
- 56 Уокер, Дж.Р. Введение в гостеприимство: учебник / Дж.Р. Уокер – М.: ЮНИТИ, 2015. – 463 с.
- 57 Усыкин, Г.С. Очерки истории российского туризма / Г.С. Усыкин. – СПб.: Издательский торговый дом «Герда», 2017. – 224 с.
- 58 Чудновский, А.Д. Управление индустрией туризма: учебное пособие / А.Д. Чудновский, М.А. Жукова, В.С. Сенин. – М.: Кнорус, 2015 – 448 с.
- 59 Штюмер, Ю.А. Карманный справочник туриста / Ю.А. Штюмер. – М.: Профиздат, 2016. – 224 с.
- 60 Штюмер, Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 104 с.
- 61 Детский лагерь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://summersamp.ru/Детский_лагерь (дата обращения 20.05.2019).
- 62 К чему готовят современных скаутов в России? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medaboutme.ru/mat-i-ditya/publikacii/stati/deti> (дата обращения 20.05.2019).

63 Национальный парк Таганай. Историко-природный комплекс Пороги [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rostur.ru> (дата обращения 20.05.2019).

64 Небога, Л.В. Сбалансированное питание: что это такое, основные принципы и примерное меню [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://prokischechnik.info/profilaktika/pitanie/sbalansirovannoe.html> (дата обращения 20.05.2019).

65 Правильное и сбалансированное питание для детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pitanie-dlya-detey.ru/pravil-noe-i-sbalansirovannoe-pitanie-dlya-detey.html> (дата обращения 20.05.2019).

66 Понятие о сбалансированном питании. Теории и концепции питания. Сбалансированное питание для детей, для взрослых. Правильное питание режим дня: для похудения, питание детей, школьников, подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://luckclub.ru/sbalansirovannoe-pitanie-dlya-detey-dlya-vzroslyh-pravilnoe-pitanie-rezhim-dnya-dlya-pohudeniya-pitanie-detey-shkolnikov-podrostkov#i-7> Скаутский лагерь // <http://рустрана.рф/10077/Skautskiy-lager> (дата обращения 20.05.2019).

67 Среднесуточная потребность взрослого человека в основных питательных веществах. Формула сбалансированного питания по А.А. Покровскому [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bukvi.ru/tehnologia/tovarovedenie/ponyatie-o-sbalansirovannom-pitanii-teorii-i-koncepcii-pitaniya-srednesutochnaya-potrebnost-vzroslogo-cheloveka-v-osnovnyh-pitatelnyh-veshhestvakh-formula-sbalansirovannogo.html> (дата обращения 20.05.2019).

68 Скаутский лагерь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://рустрана.рф/10077/Skautskiy-lager> (дата обращения 20.05.2019).

69 Соловьёва, Е.С. Программа организации летнего отдыха детей в загородном оздоровительном лагере [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://videouroki.net/razrabotki/programma-organizatsii-letnego-otdykha-detey-v-zagorodnom-ozdorovitelnom-lagere.html> (дата обращения 20.05.2019).

70 Тинякова, С.Н. Летний лагерь – одна из эффективных форм отдыха детей школьного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://открытыйурок.рф/статьи/573105/> (дата обращения 20.05.2019).

71 Школьный туризм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://svastour.ru/articles/puteshestviya/vidy-turov/shkolnyy-turizm.html> (дата обращения 20.05.2019).

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Классификация детских лагерей



круглогодичные – работают в течение круглого года	стационарные – расположенные на одном и том же месте, в капитальных строениях-корпусах	круглосуточные	спортивные
сезонные – работают во время летних (летний лагерь), осенних, зимних (например, горнолыжные лагеря) и/или весенних школьных каникул	палаточные – могут располагаться в любом месте, где можно разбить несколько больших палаток	дневные	языковые (лингвистические)
лагерь выходного дня	Выездные – лагеря, которые каждый раз арендуют помещения для проведения смены – одно и то же, или разные помещения (базу других лагерей, гостиницы, отдели или базы отдыха) в разных местах	с размещением в семье местных жителей	общеоздоровительные
лечебно-коррекционные, санаторные			
культурно-познавательные			
с психологическими тренингами, например, с тренингом лидерских качеств для подростков.			
лагеря с учебной программой			
экологические лагеря			
трудовые лагеря			
художественные лагеря: театральные, кинематографические, музыкальные, цирковые, акробатические, танцевальные, с обучением изобразительному искусству и прочие.			

Рисунок А.1 – Типология детских лагерей

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Пирамида сбалансированного питания

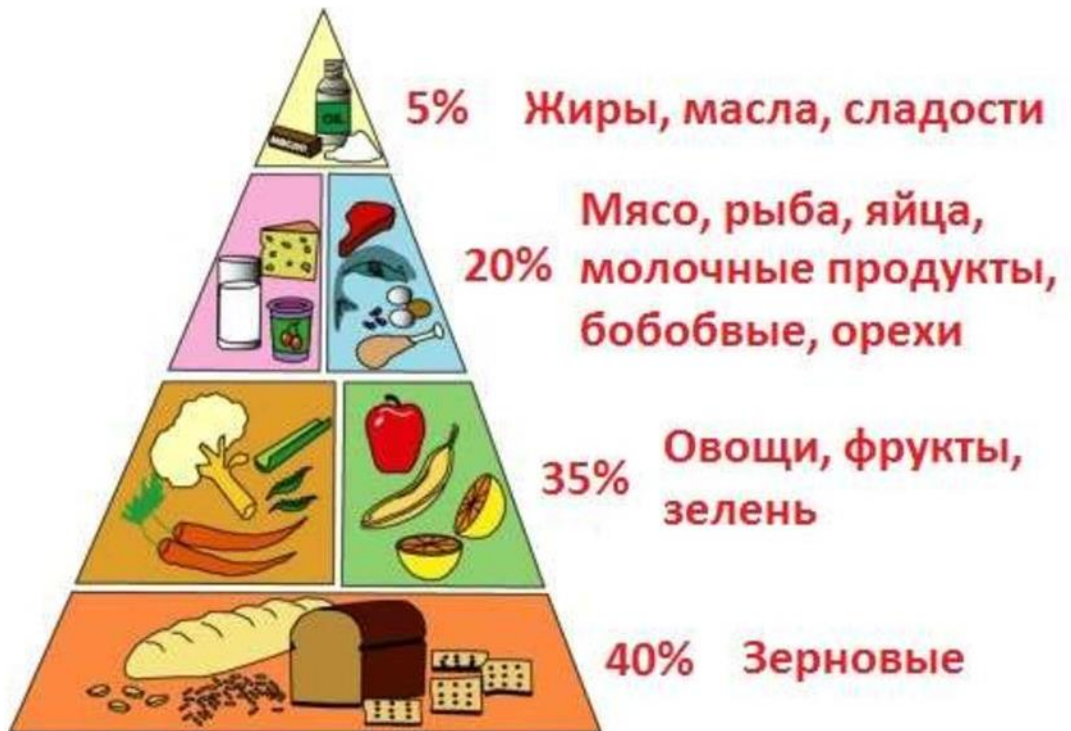


Рисунок Б.1 – Пирамида сбалансированного питания

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Меню на 10 дней

Таблица В.1 – Меню на 10 дней

Дни	Завтрак	Обед	Ужин
1	Омлет Каша овсяная с изюмом и курагой Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом и сыром Хлеб пшеничный	Салат из свежих огурцов с заправкой Суп рисовый с картофелем и курицей Шницель из говядины Овощи тушёные Хлеб ржаной	Помидор свежий Гуляш из говядины Сложный гарнир Чай с лимоном Хлеб ржаной
2	Запеканка творожная со сгущённым молоком Каша манная с вареньем Чай с лимоном Бутерброд с маслом	Салат «Весна» Щи из свежей капусты со сметаной и зелёным луком Печень по-строгановски Макароны отварные Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Салат из огурцов и помидоров Котлеты рыбные (минтай) Картофельное пюре Чай с лимоном Хлеб ржаной
3	Молочная каша «Дружба» Какао на молоке Бутерброд с ветчиной	Огурец свежий Суп-лапша на курином бульоне Овощное рагу с курицей Компот из свежих фруктов (яблоко) Хлеб ржаной	Салат «Витаминный» Бифштекс из говядины Гречка Чай с лимоном Хлеб ржаной

Продолжение таблицы В.1

Дни	Завтрак	Обед	Ужин
4	Омлет Каша гречневая с молоком Чай с молоком Хлеб пшеничный Сыр	Салат из огурцов и помидоров Суп гороховый на курином бульоне с гренками Сардельки отварные Капуста тушёная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Горбуша, припущенная с овощами Картофельное пюре Чай с лимоном Хлеб ржаной
5	Рыбное суфле из минтая Молочная каша рисовая Чай с сахаром Батон Масло	Винегрет Суп рассольник со сметаной Котлета куриная Макароны отварные Компот из шиповника Хлеб ржаной	Котлета рыбная Картофельное пюре с зелёным луком Помидоры свежие Чай с молоком Хлеб ржаной
6	Молочная каша пшённая Какао на молоке Бутерброд с ветчиной	Салат картофельный с сельдью Борщ на курином бульоне со сметаной Курица отварная Рис отварной Сок фруктовый Хлеб ржаной	Яйцо варёное Зелёный горошек Овощи тушёные Чай с лимоном Хлеб ржаной

Окончание таблицы В.1

Дни	Завтрак	Обед	Ужин
7	Молочная каша рисовая с сухофруктами Чай с сахаром Бутерброд с маслом и сыром	Винегрет с сельдью Суп крестьянский Азу Картофельное пюре Напиток «Золотой шар» Хлеб ржаной.	Тефтели из говядины Гречневая каша Огурец свежий Чай с лимоном Хлеб ржаной
8	Сосиска отварная Рис припущенный с овощами Батон Масло Чай с молоком	Салат из свежих огурцов с заправкой Суп картофельный с рыбными консервами Гуляш из говядины Капуста тушёная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Икра кабачковая Мясная котлета Макароны отварные Чай с лимоном Хлеб ржаной
9	Омлет Сосиска отварная Огурцы свежие Чай с молоком Хлеб пшеничный	Салат «Витаминный» Суп с клёцками Мясные биточки Макароны отварные Кисель Хлеб ржаной	Рыба, запечённая с овощами Картофельное пюре Чай с лимоном Хлеб ржаной
10	Молочная каша пшённая Какао на молоке Хлеб пшеничный Яйцо варёное	Борщ на курином бульоне со сметаной Овощное рагу с курицей Помидоры свежие Компот из сухофруктов Хлеб ржаной.	Суфле рыбное с зелёным горошком Картофельное пюре Чай с лимоном Хлеб ржаной

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица Г.1 – Химический состав и энергетическая ценность меню

Рацион	Выход, г (брутто)	Химический состав			
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6
1 день					
Завтрак					
Омлет	50	92	4,8	7,5	0,95
Каша овсяная с изюмом и курагой	250	328,75	8,07	8,8	62,9
Чай с молоком	200	153,3	4,33	5	24
Бутерброд с маслом и сыром	40	118,17	4,45	7,1	0,32
Хлеб пшеничный	50	131	3,85	1,5	24,9
Обед					
Салат из свежих огурцов с заправкой)	100	52,36	1,2	4	2,87
Суп рисовый с картофелем и курицей	400	125,64	10,4	0,8	19,8
Шницель из говядины	100	317,7	21,3	20,9	11,8
Овощи тушёные	200	116,04	3,58	4,2	17,8
Хлеб ржаной	100	181	6,6	1,2	34,2
Ужин					
Помидор свежий	50	11,5	0,55	0,1	1,9
Гуляш из говядины	100	97,5	9,29	5,9	1,9
Сложный гарнир	100/100	149,43	3,6	7,9	16,9
Чай с лимоном	200	86	1,4	1,6	16,4
Хлеб ржаной	50	90,5	3,3	0,6	17,1
Итого		2463,72	99,52	86,32	355,39

Продолжение таблицы Г.1

Рацион	Выход, г (брутто)	Химический состав			
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6
Второй день					
Завтрак					
Запеканка творожная со сгущённым молоком	100/30	150,53	14,0	9,4	12
Каша манная с вареньем	300	294	9	9,6	45,9
Чай с лимоном	200	86	1,4	1,6	16,4
Бутерброд с маслом	40	129,1	2,03	8,61	0,44
Обед					
Салат «Весна»	100	60,5	4,62	1,99	2,72
Щи из свежей капусты со сметаной и зелёным луком	400	275,64	9,48	15,94	22,46
Печень по-строгановски	100	121,51	14,4	5,78	3,55
Макароны отварные	200	270	6,8	10	38
Компот из сухофруктов	200	112,88	0,9	0,02	21,66
Хлеб ржаной	100	181	6,6	1,2	34,2
Ужин					
Салат из огурцов и помидоров	100	54,74	1,26	4,08	3,23
Котлеты рыбные (минтай)	100	74,04	12,42	0,99	4,2
Картофельное пюре	200	200	4	10	24
Чай с лимоном	200	86	1,4	1,6	16,4
Хлеб ржаной	100	181	6,6	1,2	34,2
Итого:		2527,35	81,77	96,18	370,28

Продолжение таблицы Г.1

Рацион	Выход, г (брутто)	Химический состав			
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6
3 день					
Завтрак					
Молочная каша «Дружба»	300	298,14	8,55	9,27	46,02
Какао на молоке	200	145,6	4,4	4,8	23,4
Бутерброд с ветчиной	20/30	146,57	5,19	9,19	0,36
Обед					
Огурец свежий	100	14	0,8	0,1	3,4
Суп-лапша на курином бульоне	400	324	24	12	28
Овощное рагу с курицей	300	108,9	8,7	0,9	21,9
Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	73,86	0,34	-	18,272
Хлеб ржаной	100	181	6,6	1,2	34,2
Ужин					
Салат «Витаминный»	100	73,65	2,03	3,06	9,69
Бифштекс из говядины	100	180,12	14,26	12,82	2,26
Гречка	200	314	2	30	10
Чай с лимоном	200	86	1,4	1,6	16,4
Хлеб ржаной	100	181	6,6	1,2	34,2
Итого		2518,28	102,69	112,9	376,43

Продолжение таблицы Г.1

Рацион	Выход, г (брутто)	Химический состав			
		Ккал	Белки	Жиры	Углево ды
1	2	3	4	5	6
4 день					
Завтрак					
Омлет	100	184	9,6	15	1,9
Каша гречневая с молоком	300	402	16,1	12,42	60,84
Чай с молоком	200	153,3	4,33	5	24
Хлеб пшеничный	50	131	3,85	1,5	24,9
Сыр	15	56,02	3,56	4,49	-
Обед					
Салат из огурцов и помидоров	100	54,74	1,26	4,08	3,23
Суп гороховый на курином бульоне с гренками	400	135	6	5,2	27,6
Сардельки отварные	100	215	11,4	18,2	1,5
Капуста тушёная	200	98,86	3,2	5,84	2,9
Компот из сухофруктов	200	112,88	0,9	0,02	21,66
Хлеб ржаной	100	181	6,6	1,2	34,2
Ужин					
Горбуша, припущенная с овощами	100	119	16,4	5,6	6,6
Картофельное пюре	200	200	4	10	24
Чай с лимоном	200	86	1,4	1,6	16,4
Хлеб ржаной	100	181	6,6	1,2	34,2
Итого		2396,4	106,34	108,85	346,38

Продолжение таблицы Г.1

Рацион	Выход, г (брутто)	Химический состав			
		Ккал	Белки	Жиры	Углево ды
1	2	3	4	5	6
5 день					
Завтрак					
Рыбное суфле из минтая	60	105,0	9,1	4,7	6
Молочная каша рисовая	300	240	4,8	7	28,6
Чай с сахаром	200	56	0,2	-	14
Батон	50	132	3,6	1,45	25,45
Масло	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Обед					
Винегрет	100	114,61	0,81	10,01	5,37
Суп рассольник со сметаной	400/5	154	5,1	1,3	30,3
Котлета куриная	100	134,19	18	6	3
Макароны отварные	200	270	6,8	10	31
Компот из шиповника	200	75,2	-	-	18,4
Хлеб ржаной	100	181	6,6	1,2	32,2
Ужин					
Котлета рыбная	100	148,75	8,2	8,56	13,8
Картофельное пюре с зелёным луком	200/10	200	4	10	24
Помидоры свежие	50	11,5	0,55	0,1	1,9
Чай с молоком	200	153,3	4,33	5	24
Хлеб ржаной	100	181	6,6	1,2	34,2
Итого		2684,85	91,76	80,72	391,38

Продолжение таблицы Г.1

Рацион	Выход, г (брутто)	Химический состав			
		Ккал	Белки	Жиры	Углево ды
1	2	3	4	5	6
6 день					
Завтрак					
Молочная каша пшённая	300	323	10,1	11,5	61,3
Какао на молоке	200	145,6	4,4	4,8	15
Бутерброд с ветчиной	20/30	146,57	5,19	9,19	0,36
Обед					
Салат картофельный с сельдью	100	93,34	3,35	4,33	10,27
Борщ на курином бульоне со сметаной	400	176	9,48	15	22
Курица отварная	100	232,47	22,26	14,21	-
Рис отварной	200	220	4	-	48
Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2
Хлеб ржаной	100	181	6,6	1,2	34,2
Ужин					
Яйцо варёное	1 шт.	157	26	20	2
Зелёный горошек	30	7,98	0,60	-	1,38
Овощи тушёные	200	116,04	3,58	4,2	17,8
Чай с лимоном	200	86	1,4	1,6	16,4
Хлеб ржаной	100	181	6,6	1,2	34,2
Итого		2535,5	115,32	99,38	362,96

Продолжение таблицы Г.1

Рацион	Выход, г (брутто)	Химический состав			
		Ккал	Белки	Жиры	Углево ды
1	2	3	4	5	6
7 день					
Завтрак					
Молочная каша рисовая с сухофруктами	300	240	4,8	7	28,6
Чай с сахаром	200	56	0,2	-	14
Бутерброд с маслом и сыром	40	118,17	4,45	7,18	0,32
Хлеб ржаной	100	181	6,6	1,2	34,2
Обед					
Винегрет с сельдью	100	116,76	3	9,86	4,02
Суп крестьянский	400	154	2,4	6,8	31,2
Азу	100	252	14,3	15,6	4
Картофельное пюре	200	200	4	10	24
Напиток «Золотой шар»	200	72	-	-	18
Хлеб ржаной	100	181	6,6	1,2	34,2
Ужин					
Тефтели из говядины	100	211,23	15,62	13,5	6,09
Гречневая каша	180	202	6	6,8	29,2
Огурец свежий	50	7,0	0,4	0,05	1,7
Чай с лимоном	200	86	1,4	1,6	16,4
Конфеты карамель	100	382,0	4,6	8,1	77
Итого		2445,39	87,47	105,39	333,03

Продолжение таблицы Г.1

Рацион	Выход, г (брутто)	Химический состав			
		Ккал	Белки	Жиры	Углево ды
1	2	3	4	5	6
8 день					
Завтрак					
Сосиска отварная	100	225	10,1	6,3	0,8
Рис припущенный с овощами	200	249,2	4,3	6,3	33,2
Батон	50	132	3,6	1,45	25,45
Масло	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Чай с молоком	200	153,3	4,33	5	24
Обед					
Салат из свежих огурцов с заправкой	100	52,32	4,0	2,87	2,87
Суп картофельный с рыбными консервами	400/50	183,2	6,1	13,31	17,2
Гуляш из говядины	100	118,5	11,4	5,4	15,8
Капуста тушёная	200	98,86	3,2	5,84	2,9
Компот из сухофруктов	200	112,88	0,9	0,02	21,66
Хлеб ржаной	100	181	6,6	1,2	34,2
Ужин					
Икра кабачковая	50				
Мясная котлета	100	199,2	9,9	8,4	13,8
Макароны отварные	200	270	6,8	10	38
Чай с лимоном	200	86	1,4	1,6	16,4
Конфеты карамель	100	382,0	4,6	8,1	77
Итого		2367,44	89,46	89,13	351,7

Продолжение таблицы Г.1

Рацион	Выход, г (брутто)	Химический состав			
		Ккал	Белки	Жиры	Углево ды
1	2	3	4	5	6
9 день					
Завтрак					
Омлет	100	184	9,6	15	1,9
Сосиска отварная	100	225	10,1	6,3	0,8
Огурцы свежие	50	7	0,4	0,05	1,7
Чай с молоком	200	153,3	4,33	5	24
Хлеб пшеничный	100	262	7,7	3	49,8
Обед					
Салат «Витаминный»	100	73,65	2,03	3,06	9,69
Суп с клёцками	400	148	4	4,4	26
Мясные биточки	100	157,6	12	9	0,4
Макароны отварные	200	270	6,8	10	38
Кисель	200	106	-	-	26
Хлеб ржаной	100	181	6,6	1,2	34,2
Ужин					
Рыба, запечённая с овощами	100	74,1	1,1	6,2	4,8
Картофельное пюре	200	200	4	10	24
Чай с лимоном	200	86	1,4	1,6	16,4
Конфеты карамель	100	382,0	4,6	8,1	77
Итого		2559,15	90,87	86,47	407,45

Окончание таблицы Г.1

Рацион	Выход, г (брутто)	Химический состав			
		Ккал	Белки	Жиры	Углево ды
1	2	3	4	5	6
10 день					
Завтрак					
Молочная каша пшённая	300	289,2	8,7	6,7	52,1
Какао на молоке	200	64	0,4	1,9	15
Хлеб пшеничный	100	262	7,7	3	49,8
Яйцо варёное	1 шт.	157	26	20	2
Обед					
Борщ на курином бульоне со сметаной	400	176	16	24	12
Овощное рагу с курицей	300	108,9	8,7	0,9	21,9
Помидоры свежие	50	11,5	0,55	0,1	1,9
Компот из сухофруктов	200	111,2	0,9	0,02	21,66
Хлеб ржаной	100	181	6,6	1,2	34,2
Ужин					
Суфле рыбное с зелёным горошком	100/30	130	7,3	9,3	4
Картофельное пюре	200	200	4	10	24
Чай с лимоном	200	86	1,4	1,6	16,4
Конфеты карамель	100	382,0	4,6	8,1	77
Итого		2365,9	106,15	89,71	388,71