**ТЕМА № 11: «ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ВИДАХ ВС РФ»**

**ЗАНЯТИЕ № 110: «СОСТАВЛЕНИЕ РАСКЛАДКИ ПРОДУКТОВ ПО МОРСКОМУ ПАЙКУ»**

УЧЕБНАЯ ЦЕЛЬ: ОЗНАКОМИТЬ ОБУЧАЕМЫХ С МЕТОДИКОЙ СОСТАВЛЕНИЯ РАСКЛАДКИ ПО МОРСКОМУ ПАЙКУ.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕЛЬ: ПРИВИВАТЬ ОБУЧАЕМЫМ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПРАВИЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПИТАНИЯ ЛИЧНОГО СОСТАВА.

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ:

ПОДБОР БЛЮД НА ДВА ДНЯ.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ ПО БЛЮДАМ.

РАСЧЕТ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ВЫХОДА ГОТОВЫХ БЛЮД.

ВРЕМЯ: 2 часа.

МЕСТО: класс.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Приказ МО РФ 1992 года № 200 «О введение в действие положения о продовольственном обеспечении ВС РФ на мирное время» глава VIII ст. 115 - 118, приложение № 3,21.
2. Руководство по организации питания личного состава воинских частей и учреждений. М. Воениздат, 1997 года, ст.28, 29, 50.
3. Руководство по приготовлению пищи в воинских частях, военно- учебных заведениях и учреждениях армии и флота. М. Воениздат, 1992 года, приложение 2, 4.
4. Инструкция по контролю за войсковым питанием. М. Воениздат, 1985 года.
5. Практикум по технологии приготовления пищи. Вольск, ВВВУТ, 1986 года, стр. 98 - 125.
6. Учебно-методическое пособие по составлению раскладки продуктов. Вольск, ВВВУТ, 1996 года.

**УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Таблицы:

рецептура холодных закусок, первых, вторых мясных и рыбных блюд;

раскладка продуктов;

примерное распределение продуктов по приемам пищи и блюдам.

Бланки раскладок продуктов (форма 66) - каждому обучаемому.

Карандаши, ластики - каждому обучаемому.

Микрокалькуляторы - по одному на стол.

РАСЧЕТ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание занятия | Время(мин) |
| Введение  Проверка готовности обучаемых  Учебные вопросы:  Подбор блюд на 2 дня  Распределение продуктов по блюдам  Расчет теоретического выхода готовых блюд  Заключение | 5  15  15  35  15  5 |
| Общий бюджет времени | 90 |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОМУ СОСТАВУ ПО ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ГРУППОВОГО ЗАНЯТИЯ**

Общие организационно методические указания.

За 2-3 дня до начала занятия, преподаватель:

Контролирует ход самостоятельной подготовки обучаемых к очередному занятию, проверяет наличие учебной литературы, рекомендованной на занятие № 109.

Обращает внимание обучаемых на то, что они должны твердо усвоить положения, изложенные в главе VIII и приложения 3, 21 приказа МО РФ 1992 года № 200, а так же учебного материала лекции «Особенности организации питания на кораблях ВМФ».

Накануне дня занятия дает указания лаборанту кафедры подготовить материальное обеспечение.

Дает указания заместителю командира взвода получить вышеперечисленную литературу по одному учебнику на стол.

Введение.

Обращает внимание обучаемых на значение изучаемого материала для практической работы на флоте.

Преподаватель объявляет номер занятия, тему, цель занятия, учебные вопросы, литературу.

Проверка готовности обучаемых к занятию.

В день занятия обучаемые прибывают в учебную аудиторию.

Преподаватель принимает взвод, проверяет внешний вид, наличие конспектов, рекомендованную литературу, наличие личного состава и законность отсутствия на занятии.

Преподаватель напоминает тему прошедшего занятия и проводит контроль усвоения прошедшего материала.

Контроль усвоения проводится путем устного опроса с использованием классной доски.

После опроса преподаватель подводит итоги, отмечая обучаемых, которые показали отличные и хорошие знания, а так же слабо усвоивших материал.

Объявляет оценки.

Учебные вопросы.

1ый учебный вопрос: «Подбор блюд на два дня».

Перед началом отработки данного учебного вопроса производится опрос:

Кто составляет, подписывает и утверждает раскладку продуктов.

Методика заполнения бланка раскладки продуктов.

Правильные ответы обучаемых утверждаются.

Преподаватель сообщает должностных лиц корабля.

Командир корабля в/ч 12500 - капитан 1го ранга Морозов А.И.

Помощник командира корабля по снабжению - капитан 3го ранга Сидоров И.В.

Офицер по снабжению старший лейтенант Иванов В.И.

Начальник медицинской службы старший лейтенант Петров А.А.

Ставит обучаемых в должность офицера по снабжению корабля и дает команду заполнить титульную часть раскладки продуктов.

Используя вспомогательную таблицу перечня блюд, планируемых на неделю, заполнить графу «Наименования блюд» на понедельник и вторник, при этом все блюда должны указываться правильно и полностью, без сокращений, записывая каждое наименование блюда в отдельной строчке бланка ф.66.

Делает вывод по первому вопросу.

2ой учебный вопрос: «Распределение продуктов по блюдам».

Преподаватель опрашивает обучаемых:

Порядок распределения продуктов по блюдам и приемам пищи.

Правильные ответы обучаемых утверждает и дает команду записать в раскладку продуктов карандашом.

Распределяет все продукты по блюдам и приемам пищи за исключением продуктов овощекрупяной группы.

Распределение продуктов овощекрупяной группы производит преподаватель, сопровождая свои действия аргументированными пояснениями, используя классную доску.

Делает вывод по второму вопросу.

3ий учебный вопрос: «Расчет теоретического выхода готовых блюд».

В раскладке продуктов по каждому блюду указывается его масса.

Масса первых блюд по морскому пайку предусматривается 500 г, масса третьих сладких блюд (кисель, компот) - 250 г.

Теоретический (расчетный) выход второго блюда в раскладке продуктов показывается общей массой, т.е. мясная (рыбная) порция вместе с гарниром и соусом, в отдельной графе - масса мясной или рыбной порции.

Показывает пример расчета выхода готового блюда на классной доске.

Например: на завтрак по раскладке продуктов запланировано «Рыба жареная с картофельным пюре».

Рецептура блюд, г: рыба - 100

масло растительное - 10

картофель - 225

мука пшеничная 2 сорта - 4

лук репчатый - 5

томатная паста - 2

специи - по вкусу

Выход из 100 г рыбы - 74 г.

Масса картофельного пюре (март) - 225 - 175,5 (примерно 175 г).

Масло растительное - 50% (на заправку картофельного пюре).

Таким образом, общая масса готового блюда составит:

Мгб = 74 + 175 + 5 + 3 = 257 г

Теоретическая (расчетная) общая масса готового второго блюда записывается в графу «Общая масса готового блюда», а в графе «Масса мясных и рыбных порций» записывается теоретическая масса рыбной порции.

Преподаватель делает вывод по третьему вопросу.

**СОДЕРЖАНИЕ ГРУППОВОГО ЗАНЯТИЯ**

Введение.

Спланированное на научных основах и правильно организованное питание является одним из важнейших факторов сохранения здоровья и повышения боеспособности личного состава армии и флота.

Питание должно быть организованно так, чтобы личный состав ощущал постоянную заботу, чтобы мероприятия по совершенствованию материальной базы, наличие и ассортимент продовольствия, поступающего на обеспечение флота, находили воплощение в реальном улучшении качества пищи.

На прошлом занятии вы изучили «Особенности питания на кораблях ВМФ».

На этом занятии № 110 «Составление раскладки продуктов по морскому пайку» вы приступите к ее практическому составлению.

Проверка готовности обучаемых к занятию.

1. Норма № 3 «Морской паек».

2. Раскладка продуктов и ее значение в планировании питания.

исходные данные для составления раскладки продуктов.

Распределение продуктов Морского пайка по энергетической ценности на отдельные приемы пищи.

Учебные вопросы.

1ый учебный вопрос: «подбор блюд на 2 дня».

При составлении раскладок продуктов необходимо учитывать следующие основные требования:

разрешается заменять один продукт другим в соответствии с нормами замены, приведенными в приложении № 21 Приказа МО РФ № 200;

ассортимент блюд на каждый прием пищи должен соответствовать режиму питания.

Горячая пища плавающему составу выдается 3 раза в сутки.

Завтрак: состоит из горячего второго блюда, хлеба с маслом и чая с сахаром;

Обед: из холодной закуски, первого, второго и третьего блюд;

Ужин: из первого, второго и третьего блюд.

Кроме того предусматривается вечерний чай - хлеб с маслом и чай с сахаром, а для ночных вахт корабля - промежуточное питание - хлеб и чай с сахаром.

Суточная норма по морскому пайку распределяется:

на завтрак - 20 - 23 %

на обед - 35 - 40 %

на ужин - 30 - 35 %

вечерний чай - 5 - 10 %

В зависимости от выполняемых задач это распределение может быть иным.

В раскладке продуктов предусматривается приготовление первого и второго блюда и в обед и в ужин, что объясняется особенностями труда и быта на кораблях и традициями в организации питания на флоте.

В сочетании с блюдами из свежих продуктов планируется приготовление блюд из концентратов, консервированных и сушеных продуктов. При этом консервированные продукты используются один - два раза в неделю, а сушеные - с добавлением свежих овощей.

Вопрос обучаемым:

Какие блюда и гарниры рекомендуются для приготовления на завтрак?

Ответ: Мясные блюда: гуляш, рагу, азу, плов, мясо отварное порционное, мясо тушеное порционное, мясо жареное порционное, макароны по-флотски, макаронник с мясом, запеканка с мясом и др.

Рыбные блюда: рыба жареная, рыба тушеная, рыба запеченная в соусе, рыба запеченная в тесте и др.

Гарниры к мясным блюдам: каши - рисовая, пшенная, гречневая, пшеничная, ячневая, перловая рассыпчатые, гороховое пюре и макароны откидные или отварные и др.

Гарниры к рыбным блюдам: картофель тушеный, картофельное пюре, картофель отварной, рагу из овощей и др.

Какие блюда и гарниры планируются на обед?

Ответ: Холодные закуски: винегрет, сельдь с салатом картофельным или винегретом, икра свекольная, икра из соленых помидоров.

Салаты: картофельный, витаминный, из соленых помидоров, из соленых огурцов, из белокочанной капусты, из квашеной капусты со свеклой, из свеклы овощной и др.

Первые блюда: борщ, щи, рассольник «Ленинградский», суп картофельный, суп гороховый, суп макаронный.

Вторые мясные блюда: мясо жареное порционное, мясо тушеное порционное, мясо отварное порционное, мясо шпигованное порционное, свинина жареная в сухарях, свинина жареная в тесте, плов, а в зимнее время котлеты, биточки, тефтели, бифштекс рубленый.

Гарниры ко вторым блюдам: каши рассыпчатые - рисовая, гречневая, пшенная, перловая, пшеничная, ячневая, гороховое пюре, макароны откидные.

Третьи сладкие блюда: кисель, компот.

Какие блюда и гарниры рекомендуются для приготовления на ужин?

Ответ: Мясные блюда: рагу, гуляш, азу, мясо отварное порционное, мясо тушеное порционное, бигус.

Рыбные блюда: рыба жареная, рыба отварная, рыба припущенная, рыба тушенная, рыба под маринадом.

Гарниры к мясным блюдам: каши - ячневая, пшенная, овсяная, макароны отварные или откидные и др.

Гарниры к рыбным блюдам: картофельное пюре, картофель тушеный, капуста тушеная, рагу из овощей.

Из картотеки этих блюд необходимо составить раскладку продуктов (т.е. графу 2 наименование блюд).

Перечень блюд планируемых на 2 дня (вариант).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Завтрак | Обед | | | | Ужин | | |
| Холодная закуска | 1-е блюдо | 2-е блюдо | 3-е блюдо | 1-е блюдо | 2-е блюдо | 3-е блюдо |
| понедельник | Рыба жареная с карто-фель-ным пю-ре | Салат из соленых помидо-ров | Суп горохо-вый | Мясо жареное с кашей рисовой рассып-чатой и соусом | Ком-пот | Борщ флотс-кий | Мака-роны по-флотс-ки | Компот |
| Втор-ник | Плов рисовый | Сельдь с гарниром | Суп овощной | Котлеты с кашей пшенич-ной рас-сыпча-той и соусом | Ком-пот | Суп кар-тофель-ный с верми-шелью | Рыба туше-ная с овоща-ми | Компот |

Вывод: Таким образом, в раскладке продуктов должно быть предусмотрено достаточное разнообразие блюд. Не допускается повторение одних и тех же блюд на неделю более двух раз и блюд из одинаковых продуктов в течении одного дня.

Записав графу «Наименование блюд» переходим к распределению продуктов, которое рассмотрим во втором учебном вопросе.

2ой учебный вопрос: «Распределение продуктов по блюдам».

Суточная норма продуктов морского пайка включается в раскладку продуктов полностью.

Для разнообразия питания допускается в отдельные дни частичная замена одних продуктов другими в соответствии с установленными нормами замены.

Рассмотрим распределение по блюдам и приемам пищи продуктов морского пайка, не входящих в овоще крупяную группу:

хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной муки 1 сорта - 350г:

на завтрак - 50;

на обед - 150;

на ужин - 150;

хлеб белый из пшеничной муки 1 сорта:

на завтрак - 100;

на обед - 100;

на ужин - 100;

вечерний чай - 100;

мясо - 225:

на обед - 125;

на завтрак или ужин - 100;

рыба 100:

на завтрак или ужин - 100.

К холодной закуске из овощей 2 раза в неделю может быть выдано по 20 г сельди за счет уменьшения на это количество выдачи рыбы на ужин.

Масло растительное - 20:

на холодную закуску - 10;

на вторые рыбные блюда - 10;

жир животный - 15.

Планируется по 4 г для приготовления первого блюда на обед и на ужин, а также на второе блюдо на обед и для приготовления второго мясного блюда на завтрак или ужин.

Масло коровье - 50:

на завтрак и ужин к столу - по 15;

на вторые блюда на обед и ужин - по 10;

фрукты сушеные - 30:

по 15 г на обед и ужин для приготовления компота;

сахар - 70:

на завтрак и вечерний чай - по 25;

на компот - по 10;

чай - 1,2:

на завтрак и вечерний чай - по 0,6.

Томатная паста, соль и специи записываются в графу «Итого продуктов за день» в количествах нормы пайка.

Молоко коровье - 100г;

Яйцо - 4 шт. В неделю.

2 яйца на завтрак в воскресенье, а оставшиеся 2 яйца по указанию командира корабля.

Сок плодовый и ягодный - 50.

Выдавать на завтрак чередуя и взаимозаменяя с молоком 1:1.

Поливитаминный препарат «Гексавит» выдается с 15 апреля по 15 июня на завтрак.

Примечание: при распределении хлеба рекомендуется обратить внимание обучаемых на то, что на кораблях 1 -2 раза в неделю следует выпекать булочки, пирожки или пончики. Для этого разрешается 100 г хлеба белого из пшеничной муки 1 сорта заменять мукой этого же сорта (за 100 г хлеба - 75 г муки) или за 50 г хлеба - 37,5 г муки.

Распределение крупы, муки пшеничной 2го сорта, картофеля и овощей по блюдам и приемам пищи.

Для более правильного распределения вышеуказанных продуктов и облегчения составления раскладки продуктов следует применять постоянный суммарный их набор, как для холодных закусок, так и для вторых блюд.

По морскому пайку положено в день:

картофеля и овощей - 900г;

крупы разной - 75г;

риса - 35г;

макаронных изделий - 40г.

Если указанные продукты полностью заменить картофелем и овощами, то их общая масса составит 1700г. это количество продуктов в переводе на картофель и овощи распределяется по приемам пищи следующим образом:

на завтрак - 250г;

на обед:

холодная закуска - 150г;

первое блюдо - 250г;

второе блюдо - 400г;

на ужин:

первое блюдо - 250г;

второе блюдо - 400г.

В переводе на конкретные продукты это примерно составит:

на завтрак:

крупы или макаронных изделий - 45г;

мука пшеничная 2го сорта - 2г;

моркови - 10г;

лука репчатого - 5г;

на обед:

для холодной закуски картофеля и овощей - 150г;

для первого блюда муки пшеничной 2го сорта - 2г;

картофеля и овощей - 240г;

для второго блюда муки пшеничной 2го сорта - 2г;

крупы или макаронных изделий - 75г;

моркови - 10г;

лука репчатого - 5г;

на ужин:

для первого блюда крупы разной - 20г;

картофеля и овощей - 150г;

для второго блюда муки пшеничной 2го сорта - 4г;

картофеля и овощей - 380г.

Вывод: Таким образом, организация питания во многом зависит от правильного, рационального планирования питания, учитывая различные условия плавания, ассортимента продуктов, режима работы личного состава, обеспеченность продовольствием и возможности пищеблока на различных классах кораблей.

3ий учебный вопрос: «Расчет теоретического выхода готовых блюд».

Теоретический (расчетный) выход мясных и рыбных порций, овощных и крупяных гарниров, холодных закусок подсчитывается при помощи таблиц объявленных в «Руководстве по приготовлению пищи в воинских частях и учреждениях армии и флота» 1992г., стр. 30 - 34, 225 - 232.

Масса первых блюд по морскому пайку предусматривается равной 500 г, вторых блюд - в зависимости от количества заложенных в них продуктов, а третьих сладких блюд - 250г.

Расчет массы готовых вторых блюд производится по формуле:

М(гб) = М(м,р)+Мг+Мс+1/2Мж, г, где

М(гб) - масса готового блюда, г;

М(м,р) - масса мясной или рыбной порции, г;

Мг - масса гарнира, г;

Мс - масса соуса, г;

Мж - масса жира, г.

Пример: Подсчитать массу готового блюда, если на завтрак запланировано: Рыба жареная с картофельным пюре и для приготовления которого предусмотрено рыбы - 100г, картофеля - 220г, лук - 5г, масла растительного - 10г, муки пшеничной 2 сорта- 5г

Используя данные таблиц приложения 2 «Руководства по приготовлению в воинских частях и учреждениях армии и флота» 1992г. определяем:

выход из 100г рыбы (минтай) - составляет 87г (Ммр = 87г);

выход гарнира - картофельного пюре из 220г картофеля в сентябре месяце (отходы 25%) - составит 215г (Мг = 215г);

в данном случае соус не готовится, овощи пассируются - 5г лука Мо = 3г;

кроме того, в массу блюда входит половина запланированного жира (1/2Мж = 5г).

таким образом общая масса 2го блюда без соуса составит:

М(2б) = М(м,р)+Мг+Мо+1/2Мж

М(2б) = 87 + 215 + 3 + 5 = 310г.

Данная цифра записывается в графе раскладки продуктов «Общая масса готового блюда», а в графе «Масса мясных, рыбных порций» записывается масса мясной или рыбной порции, в данном случае – 87г.

Вывод: расчетный выход готовых блюд дает возможность сличить с фактическим выходом готовых блюд и порций.

НОРМА №3

Морской паек

Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной муки 1 сорта – 350

Хлеб белый из пшеничной муки 1 сорта – 400

Мука пшеничная 2 сорта – 10

Крупа разная – 75

Рис – 35

Макаронные изделия – 40

Мясо – 225

Рыба – 100

Жиры животные топленые, маргарин – 15

Масло растительное – 20

Масло коровье – 50

Молоко коровье – 100

Яйца куриные, шт. (в неделю) – 4

Сахар – 70

Соль пищевая – 20

Чай – 1,2

Лавровый лист – 0,2

Перец – 0,3

Горчичный порошок – 0,3

Уксус – 2

Томатная паста – 6

Картофель и овощи, всего – 900

В том числе:

Картофель – 600

Капуста – 130

Свекла – 30

Морковь – 50

Лук – 50

Огурцы, помидоры, коренья, зелень – 40

Соки плодовые и ягодные или – 50

напитки фруктовые – 65

Фрукты сушеные – 30

Поливитаминный препарат «Гексавит», драже – 1

\*выдавать с 15 апреля по 15 июня

Дополнительно к данной норме выдавать:

а) Личному составу надводных кораблей и судов обеспечения в период плавания за пределами территориальных вод России со дня выхода из базы или порта, а так же личному составу, участвующему в экспедициях по переводу надводных кораблей и судов обеспечения морскими путями:

колбасы полукопченые и мясокопчености – 50г

молоко цельное сгущеное с сахаром – 30г

кофе натуральный – 5г

фрукты свежие – 200г

экстракты фруктовые и ягодные – 2г

печенье – 20г

б) Личному составу, проходящему службу в местностях поименованых в (перечне №7 приказа МО РФ №200):

рыба – 20г

молоко цельное сгущеное с сахаром – 20г

кофейный напиток (порошок) – 2г

Офицерскому составу, проходящему службу в местностях и на кораблях, указанных в настоящем подпункте (подпункт 28) кроме того дополнительно выдавать:

консервы рыбные – 50г

масло коровье – 10г

сыр сычужный твердый – 40г

консервы овощные закусочные – 50г

молоко цельное сгущеное с сахаром – 40г

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Раскладка продуктов, являясь документом планирующим питание, позволяет наиболее рационально использовать продукты пайка для приготовления разнообразной и физиологически полноценной пищи. Этим документом руководствуются коки и другие должностные лица.

Раскладка продуктов дает возможность проверить ассортимент планируемых на неделю блюд, количество продуктов, подлежащих закладке в котел на одного человека, расчетный выход (массу) готовой пищи и сличить с фактическим выходом блюд и порций.

Тема следующего занятия № 111 «Приготовление блюд по морскому пайку».

Ответы на вопросы обучаемых.

Старший преподаватель кафедры № 6

Служащий российской армии В.Бражнов

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_199 года.

Замечания и предложения проверяющих по качеству методической разработки.

Предложения преподавателей кафедры по улучшению методической разработки.

Отметка о проверке методической разработки и ее пригодность к использованию.

Текст методической разработки проверил

(должность)

(воинское звание, должность, фамилия)

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_199 года.

Текст методической разработки проверил

(должность)

(воинское звание, должность, фамилия)

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_199 года.

Текст методической разработки проверил

(должность)

(воинское звание, должность, фамилия)

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_199 года.