

Приложение к письму Центра детско-юношеского туризма, краеведения и организации отдыха детей и их оздоровления ФГБОУ ДО ФЦДО от 15 июня 2022 г. № 1006-01-22-Р

**Методические рекомендации  
по обеспечению питанием при проведении туристских походов и  
массовых туристских мероприятий с обучающимися в условиях  
природной среды**

**1. ВВЕДЕНИЕ**

Настоящие методические рекомендации определяют общие принципы и современные научные основы организации питания обучающихся, закупок продуктов питания для использования на массовых мероприятиях, а также в туристских походах и экспедициях в условиях природной среды.

Данные рекомендации не предназначены для непосредственного подбора и расчёта состава и количества продуктов питания в конкретном туристском мероприятии. Технологии и методики расчета рационов, количества продуктов питания содержатся в специальной методической литературе, перечень которой указан в настоящих методических рекомендациях.

Организация питания при проведении туристских мероприятий является одним из важнейшим факторов результативности мероприятий. В связи с тем, что пребывание и активная деятельность обучающихся в природной среде оказывает специфическое воздействие на организм детей, отличающееся от условий городской среды, правильная организация питания приобретает важнейшее значение.

Питание может быть организовано как централизованно, так и самостоятельно туристскими коллективами. При централизованном питании приготовление пищи и её раздача осуществляется предприятиями общественного питания, а при самостоятельном питании приготовление

питания осуществляется членами туристских объединений. При этом, достижение воспитательного и образовательного эффекта в большей мере достигается при самостоятельном питании, поскольку при таком виде питания у обучающихся формируются социально ценные навыки самостоятельности, взаимопомощи, подростки эффективно адаптируются к условиям природной среды, приобретают важные умения и навыки обеспечивать свою жизнедеятельность в особых условиях. Приготовление питания в полевых условиях является одним из разделов в дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах туристско-краеведческой направленности и программах внеурочной деятельности.

При организации питания рекомендуется использовать:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- табл. 6.20 приложения 6 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- МР 2.3.1.0253-21. 2.3.1. Гигиена. Гигиена питания. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации;
- "МР 2.3.6.0233-21. 2.3.6. Предприятия общественного питания. Методические рекомендации к организации общественного питания населения. Методические рекомендации".
- письмо Министерства образования Российской Федерации от 11.01.1993. № 9/32-Ф «О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях».

Поскольку питание в туристских походах и при самостоятельном приготовлении пищи группами обучающихся на массовых мероприятиях не относится к общественному питанию населения, то при решении вопроса о возможности использования указанных документов необходимо учитывать

особенности проводимого мероприятия.

## 2. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕРМИНЫ

В данных рекомендациях применяются следующие термины:

**Рацион** – состав и количество пищевых продуктов, использованных в течение определенного времени, например дня (суточный рацион питания).

**Меню** – перечень пищевых продуктов, напитков и блюд.

**Режим питания** – кратность приемов пищи, интервалы между отдельными приемами пищи, распределение продуктов и блюд по отдельным приемам пищи.

## 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Энергия, расходуемая при жизнедеятельности оценивается в килокалориях (далее - ккал., единицах измерения теплоты).

Нормы энергетической ценности для детей указаны в таблице 1 приложения 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и в соответствии с таблицей 22 МР 2.3.1.0253-21. 2.3.1. Гигиена. Гигиена питания. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации (далее - МР 2.3.1.0253-21).

На период летнего отдыха и оздоровления (до 90 дней), в выходные, праздничные и каникулярные дни, при повышенной физической нагрузке (спортивные соревнования, слеты, походы, сборы и тому подобное) нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены не менее чем на 10,0% в день на каждого человека в соответствии с п. 8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В соответствии с МР 2.3.1.0253-21 расход энергии на адаптацию к холодному климату в районах Крайнего Севера увеличивается в среднем на 15%.

Для определения калорийности отдельных продуктов питания рекомендуется использовать базу данных Федерального государственного бюджетного учреждения науки «Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологий» и справочник химического состава российских продуктов питания.

Основными компонентами пищи, усваиваемыми организмом являются белки, жиры и углеводы. Энергетическая ценность их различна: при распаде 1 г. белка или углеводов, организм аккумулирует 4 ккал энергии. Жиры имеют более существенный энергетический потенциал — распад 1 г. жира соответствует 9 ккал (в соответствии с приложением 3 к МР 2.3.1.0253–21).

**Белки**-основной строительный материал. Из них синтезируются структурные элементы клеток и тканей, вырабатываются гормоны, ферменты и другие регуляторы обмена веществ. Наиболее ценным является белок животного происхождения, содержащий полный набор незаменимых аминокислот в количестве, достаточном для синтеза белка.

В продуктах растительного происхождения имеется дефицит незаменимых аминокислот, что снижает возможность использования белка организмом.

Вместе с тем, необходимо сочетать оба вида белков для оптимального сочетания аминокислот в блюде и повышения пищевой ценности продуктов.

Нехватка белков приводит к нарушению обмена веществ, снижает работоспособность, осложняет адаптацию к походным условиям, может вызывать функциональные расстройства. При этом излишнее количество белков также вредно. Особенно это характерно для горной местности, где окислительные процессы затруднены из-за недостатка кислорода.

**Жиры** играют значительную роль в жизнедеятельности организма. Они являются вторыми по значимости после углеводов источниками общей энергии, поступающей с пищей.

Рацион, лишенный жиров, является физиологически неполноценным. Для нормального функционирования организма необходимы как растительные жиры, содержащие незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, так и животные жиры для синтеза биологических мембран, стероидных гормонов.

**Углеводы**- основной источник энергии. При окислении углеводов практически не образуются веществ, вредных для человека, поэтому при интенсивной работе, выгодно потреблять именно их. Усваиваются углеводы быстрее и с меньшими затратами кислорода, чем жиры.

Соотношение белков, жиров и углеводов (далее- Б:Ж:У) имеет тоже большое значение. Для применения достаточно учитывать соотношение указанных компонентов по массе. В сбалансированном рационе без повышенных энергозатрат соотношение должно составлять 1:1:4 в соответствии с табл. МР 2.3.1.0253—21, указано в процентном соотношении.

В походах рекомендуется использовать, как минимум, трёхразовое питание (завтрак, обед и ужин), из которых на завтрак и ужин необходимо приготавливать горячие блюда.

На завтрак рекомендуется предусматривать 20-25% калорийности суточного рациона. Составляя меню на завтрак, надо помнить, что он должен обеспечить работоспособность в первой половине дня. Утренние блюда должны легко усваиваться и быть небольшими по объему.

На значительных высотах из-за недостатка кислорода многие вещества в организме не окисляются полностью, то есть до углекислого газа и воды. Накопившиеся продукты неполного окисления ухудшают самочувствие, снижают работоспособность и провоцируют развитие горной болезни. Так, избыток молочной кислоты вызывает в мышцах чувство усталости. Одновременно на высоте увеличивается испарение влаги, происходит обезвоживание организма. Поэтому на коротких привалах полезны специальные «спортивные» напитки, содержащие сахар, глюкозу, фруктозу, а

также другие кислые и сладкие напитки с лимонной кислотой, экстрактами соков и т.п.

На обед или перекус должно приходиться 30—35% суточной калорийности питания. Здесь предпочтительна высококалорийная жирная и сладкая пища. Легкоусвояемые углеводородосодержащие продукты должны сочетаться с трудноусвояемыми продуктами с большим количеством жиров. Такое сочетание продуктов позволит, с одной стороны, быстро восстановить силы за счет углеводов, а с другой — не испытывать голода до ужина.

Для перекуса можно приготовить чай или компот, а также горячие блюда (супы, легкие каши).

На ужин приходится 25% калорийности. Он должен компенсировать дневные энергозатраты.

Для этого используются блюда, богатые белками и углеводами: супы, каши, мясо, сыр, макароны. Большое значение приобретает объем горячих блюд. Он должен быть достаточным, но не чрезмерным.

В походах рекомендуется применять так называемое «карманное питание». На «карманное питание» в походах рекомендуется отводить 10—15% калорийности суточного рациона. Оно обычно состоит из любых богатых углеводами продуктов (сахар, сухари, конфеты и т.п.), которые можно положить в карман в специальный мешок.

#### 4. СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Приготовление пищи осуществляется на костре или с применением газовых, бензиновых или мультитопливных горелок и иных устройств, реализуемых в торговой сети.

При нахождении туристской группы в населенных пунктах и на объектах транспорта возможно использование услуг предприятий общественного питания.

#### 5. ПИТАНИЕ НА МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

При проведении массовых мероприятий вопросы обеспечения питанием решаются организаторами самостоятельно.

Если предполагается проведение мероприятия с ночлегами при отсутствии централизованного питания, то руководители организованных групп несовершеннолетних определяют самостоятельно состав и количество необходимых продуктов питания для приготовления пищи. Питание судей в таком случае обеспечивается организаторами мероприятия.

При проведении муниципальных и региональных массовых туристских мероприятий возможно централизованное обеспечение продуктами питания.

Рекомендуется доставка продуктов питания к месту проведения мероприятия поставщиком, определенным в соответствии с действующим законодательством. Также в месте проведения возможна организация реализации продуктов питания участникам мероприятия, кроме скоропортящихся продуктов.

Обслуживающий персонал мероприятия может обеспечиваться питанием централизованно. При организации туристских слетов и соревнований может потребоваться доставка продуктов питания или готовых блюд судьям к месту их нахождения в природных условиях на дистанциях соревнований. Для этого могут быть использованы термосы или иные изделия (емкости).

## 6. ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Современная пищевая промышленность предлагает весьма разнообразный ассортимент продуктов питания, при этом предпочтительно использовать продукцию предприятий, специализирующихся на производстве экспедиционного питания, специально предназначенную, в том числе и для туристских походов.

К продуктам предъявляются следующие требования.

**1. Лёгкость и калорийность.** Для туристских походов

рекомендуется использовать продукты питания, у которых больше съедобная часть или выше процент усвояемости. В сублимированных продуктах съедобная часть и калорийность значительно выше остальных.

**2. Быстрота и несложность приготовления.** На туристских мероприятиях удобнее использовать для приготовления несложные блюда, которые не требуют значительного времени на их приготовление.

**3. Пригодность в течение длительного времени.** Продукты, используемые в походах должны быть пригодными для употребления в течение всего похода. Скоропортящиеся продукты допускается использовать только в однодневных походах при допустимом температурном режиме.

**4. Транспортабельность.** Упаковка продуктов должна быть удобной, легкой, при необходимости герметичной и пригодной для транспортировки в рюкзаках. Недопустимо применять для транспортировки в походах стеклянную тару или иную хрупкую упаковку, уязвимую для механического воздействия. Также она должна позволять разделять продукты питания на любые отдельные части для удобного распределения среди участников туристской группы.

**5. Вкусовые качества.** Продукты питания должны быть вкусными и разнообразными. Необходимо учитывать, что однообразный рацион хуже сбалансирован по питательным веществам.

Описание продуктов и их характеристики можно найти в специальной литературе.

Методика определения количества продуктов и рационов, режим питания, упаковка, распределение продуктов, правила и способы приготовления пищи описаны в специальной методической литературе.

## 7. ВОДНО-СОЛЕВОЙ РЕЖИМ

Вода требуется человеку для поддержания обмена веществ, регулирования теплообмена. Она испаряется через кожу и легкие. Часть необходимой воды содержится в пище, но этого недостаточно. Например, у



взрослых при калорийности рациона 2000-2500 ккал в соответствии с МР 2.3.1.0253–21, потребность взрослого человека в воде составляет 1,0–1,5 мл/ккал.

Вода нужна не только для обмена веществ, но и для стабилизации температуры тела. При интенсивной работе и в жаркую погоду организм охлаждается, испаряя часть влаги с поверхности кожи. В несложных походах по средней полосе в нежаркий период обычно хватает обильного питья за завтраком и ужином и некоторого количества воды в обед. В жаркую погоду необходимо иметь с собой запас воды, например, во флягах из расчета 0,7—1 л на человека. Жажду может вызвать пересыхание слизистой оболочки рта (ложная жажда). Для устранения этого рекомендуется употреблять кислые конфеты и сухофрукты.

В зимних походах рекомендуется иметь запас воды в термосах.

Для определения количества потребляемой воды рекомендуется использовать табл.8 «Рекомендуемое потребление воды и напитков для поддержания водного баланса организма детей МР 2.3.1.0253–21».

## 9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ

Рацион, меню и режим питания для участия в туристских походах и других туристских мероприятиях определяются руководителем мероприятия индивидуально, исходя из особенностей мероприятия, климатических особенностей района путешествия, маршрута, графика движения туристской группы, количества участников, сложности, вида туризма, времени года, продолжительности мероприятия, индивидуальных особенностей и предпочтений участников. По изложенным причинам при организации питания в походах не могут применяться нормы, регламентирующие оказание услуг общественного питания, а также при проведении массовых мероприятий, в частности нормы, которые предусматривают запрет на

использование при организации походов определенных видов пищевой продукции.

При определении рационов, меню и режима питания следует использовать специальную методическую литературу, перечень которой приведен в настоящих методических рекомендациях. Также рекомендуется использовать данные, приведенные в письме Министерства образования Российской Федерации от 11.01.1993. № 9/32-Ф «О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях». С целью облегчения веса рюкзаков преимущество следует отдавать сублимированным продуктам и продуктам в максимально легкой упаковке. Руководитель туристской группы составляет заявку на обеспечение продуктами питания и направляет её организатору мероприятия. В заявке необходимо указать состав и количество необходимых продуктов питания, а также при необходимости расфасовку продуктов питания и вид упаковки. Организаторы туристских мероприятий осуществляют обеспечение продуктами питания в соответствии с заявками руководителей туристских групп. Организаторам туристских мероприятий не рекомендуется производить изменения состава и уменьшать количество продуктов питания без согласования с руководителями туристских групп.

Для сокращения процессов приобретения продуктов питания рекомендуется выдавать денежные средства руководителям групп в качестве аванса с предоставлением в дальнейшем необходимой финансовой отчетности за приобретенные продукты питания. В этом случае руководитель группы непосредственно расходует выданные денежные средства и приобретает продукты питания как до начала мероприятия, так и в ходе мероприятия самостоятельно или с возможным привлечением обучающихся. Также возможно возмещение расходов на продукты питания руководителям групп по окончании мероприятия. Нормы расходования денежных средств на продукты питания определяются организаторами мероприятий.

Пищевая продукция должна соответствовать требованиям технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции». Упаковка и другие виды продукции, контактирующие с пищей должны соответствовать ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части её маркировки».

Допускается для питания детей использовать пищевую продукцию, приобретенную в магазинах, на рынках, при условии обязательного наличия сведений об оценке (подтверждении) соответствия, маркировки и документов, подтверждающих факт и место ее приобретения, которые должны сохраняться в течение 7 дней после полного расходования пищевой продукции.

Реализация пищевой продукции предприятий общественного питания вне предприятия общественного питания без оказания услуг общественного питания должна осуществляться при наличии документов, подтверждающих их соответствие обязательным требованиям (свидетельство о государственной регистрации, декларация о соответствии).

При проведении массовых мероприятий (ярмарки, спортивные соревнования, олимпиады, универсиады, культурно-развлекательные, слеты и другие аналогичные мероприятия) в целях предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний предприятиям общественного питания рекомендуется согласовывать ассортимент реализуемых блюд (меню) с органами, уполномоченными на осуществление федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора, по месту размещения предприятия общественного питания в соответствии с п. 1.4. МР 2.3.6.0233-21.

## 10. ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. А.А.Алексеев. Питание в туристском походе, Москва, 2012, Издательство Игоря Балабанова.

2. Н.Г.Замятина. Кухня Робинзона, Москва,1994,Институт технологических исследований.
3. “Карманный справочник туриста”, Москва, 1982, Профиздат, автор-составитель Ю А Штюрмер.
4. Н. А. Лысогор, Л.А.Толстой, В.В.Толстая. Питание туристов в походе, Москва, 1980,“Пищевая промышленность”.
5. В.Ф.Шимановский, В.И.Ганопольский. Питание в туристском путешествии, Москва, 1986, «Профиздат».
6. Химический состав российских продуктов питания. Справочник под ред. И.М.Скурихина, В.А.Тутельяна, Москва, 2002.,ДеЛиПринт,
7. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации».
10. МР-2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения».
11. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 11.01.1993. № 9/32-Ф « О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях». (Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи, Москва,2006).