

Технологии обучения молодых людей с психическими нарушениями профессиональным кулинарным навыкам



Опыт Гастрономической модельной площадки (ГАМП)
РБОО «Центр лечебной педагогики»

**Технологии обучения молодых
людей с психическими нарушениями
профессиональным кулинарным навыкам.**

Опыт Гастрономической
модельной площадки (ГАМП)

РБОО «Центр лечебной педагогики»

Под редакцией Марианны Орликовой



Москва Теревинф 2025

УДК 377.3-056.3:641.5
ББК 36.991p21+74.59
Т-38

Т-38 Технологии обучения молодых людей с психическими нарушениями профессиональным кулинарным навыкам. Опыт Гастрономической модельной площадки (ГАМП) РБОО «Центр лечебной педагогики» / под ред. Марианны Орлинковой. – М. : Теревинф, 2025. – 122 с. – ISBN 978-5-4212-0804-4.
I. Орлинкова, Марианна, ред.

В пособии представлены детально разработанные и доступно изложенные методы обучения всем ключевым этапам кулинарного процесса – от подготовки и обработки продуктов до доведения блюд до завершающей стадии. Эти базовые технологии образуют фундамент профессиональной подготовки повара, без которого невозможна уверенная и качественная работа специалиста любого уровня.

Отдельная глава посвящена обзору современных зарубежных и отечественных практик обучения и трудоустройства молодых людей с психическими нарушениями.

На основе опыта Гастрономической модельной площадки (ГАМП) РБОО «Центр лечебной педагогики» показаны подходы к построению индивидуальных учебных маршрутов, основанных на потребностях и возможностях каждого студента, а также описывается организация доступной среды, включающая использование визуальной поддержки.

В книге подробно описано применение технологических карт при обучении профессионально-трудовым навыкам и отмечены особенности преподавания кулинарных технологий студентам с психическими нарушениями. Особый интерес представляет разработанная авторами система оценки сформированности профессиональных компетенций: эта часть многолетней работы на модельной кухне подтверждает значимость совместных усилий сопровождающих и студентов, позволяет обосновывать эффективность подхода и делиться практическим опытом с теми, кто планирует создать аналогичную мастерскую.

Пособие адресовано специалистам психолого-педагогического и социального профилей, работающими с молодыми людьми с психическими нарушениями – педагогам, психологам, мастерам производственного обучения и др.

Коллектив авторов: Эльмира Глебова, Елизавета Захарова, Тамара Исаева, Надежда Карпова, Татьяна Левина, Марианна Орлинкова.

Авторы благодарят за помощь: Татьяну Басилову, Ирису Бояршинову, Юлию Бурдукову, Вадима Колокольникова, Ивана Ланцова, Анну Лебедь.

Рецензент: кандидат психологических наук, профессор кафедры специальной психологии и реабилитологии МГППУ Т. А. Басилова.

Абсолют—Помощь
благотворительный фонд



Издание осуществлено по проектам РБОО «Центр лечебной педагогики» при поддержке Сбербанка и с использованием пожертвования Благотворительного фонда «Абсолют-Помощь».

Содержание

Введение	5
Часть 1. Обучение и трудоустройство молодых людей с психическими нарушениями в сфере кулинарии как потребность практики	7
Часть 2. Зарубежные и отечественные практики обучения и трудоустройства молодых людей с психическими нарушениями	14
Зарубежный опыт.....	15
Российский опыт.....	20
Часть 3. Опыт Гастрономической модельной площадки (ГАМП)	23
Ценности ГАПМа.....	25
Часть 4. Построение индивидуальных учебных маршрутов в кулинарной мастерской	27
Сформированность профессиональных навыков студентов.....	29
Мотивация студентов и ее учет при составлении учебных маршрутов.....	43
Потребность мастерской и ее влияние на составление учебных маршрутов.....	44
Часть 5. Организация доступной среды на инклюзивной кухне: использование визуальной поддержки	46
Использование визуальной поддержки на инклюзивной кухне ГАМПа.....	48
Часть 6. Использование технологических карт при обучении молодых людей с психическими нарушениями профессионально-трудовым кулинарным навыкам	54
Основные элементы техкарты.....	55
Зачем нужна технологическая карта кулинарной мастерской.....	55
Как составить техкарту блюда для поваров, педагогов и сопровождающих.....	55
Как составить техкарту блюда для студентов с психическими нарушениями.....	57
Часть 7. Особенности обучения студентов с психическими нарушениями кулинарным технологиям	61
Как мыть продукты.....	62
Как чистить продукты.....	63

Как работать с ножами	66
Как закрепить доску.....	68
Как нарезать.....	68
Как измельчить продукт.....	70
Как натереть.....	72
Как сварить.....	73
Как пожарить на сковороде.....	79
Как запечь.....	83
Как работать с техникой	86
Общие правила работы со студентами методом «рука в руке» и описание конкретных процессов.....	92
Как работать с тестом и кремами	95
Как взвешивать.....	98
Как работать с яйцами	99
Как перемешивать тесто	100
Как работать с кондитерским мешком.....	101
Заключение	103
Литература.....	104
Нормативные и правовые акты	108
Приложение. Чек-лист для оценки сформированности профессиональных навыков студентов ГАМП	109
Словарь	118

Введение

В этом методическом пособии мы описываем опыт гастрономической модельной площадки (ГАМП) – кухни Центра лечебной педагогики. На протяжении пяти лет, то есть с 2020 года, ГАМП успешно реализует новаторскую программу профессионального обучения кулинарно-поварскому делу молодых людей с психическими нарушениями, которых мы называем своими студентами.

Мы хотим поделиться своими достижениями и получить от вас обратную связь – это обогатит нас и побудит к дальнейшим поискам рациональных путей включения студентов в социально-трудовые отношения общества. Ведь только в совместном диалоге и можно продвигать идеи инклюзивных сообществ.

Это пособие продолжает публикацию материалов, первая часть которых вышла в 2024 году («[Организация профессионального обучения кулинарии молодых людей с психическими нарушениями. Опыт Гастрономической модельной площадки](#)»). Там мы рассказали об организации сопровождения наших студентов в обучении профессионально-трудовым кулинарным навыкам, подготавливающим их к трудовой занятости.

Новые методические рекомендации мы посвятили подробному описанию технологий обучения. Наша модельная гастрономическая кухня оборудована и выстроена по тому же принципу и с такими же деталями (и особенностями), как кухня в любом заведении общественного питания. А главный тон всему процессу задают два профессиональных повара. При наличии такой основы организации процесса мы можем говорить о действительно квалифицированном обучении наших студентов, вне зависимости от степени выраженности их нарушений.

Вы познакомитесь с детально разработанными и доступно описанными способами обучения практически всем процессам приготовления блюд: подготовка продуктов, их обработка, приготовление до завершающей стадии. Это базовые технологии, но без их изучения невозможна работа ни одного профессионального повара любого уровня.

ГАМП – именно производственная кухня, а не учебный кабинет для кулинарных тренингов. И важная составляющая работы всей кухни – сопровождение студентов во всех обучающих процессах. Это мытье и чист-

ка овощей и фруктов, нарезка, варка, жарение, запекание, приготовление теста с последующей выпечкой, мытье посуды и разных поверхностей, уборка кухни и зала и т.п. В пособии подробно изложена не только процедура сопровождения со всеми ее этапами, но и советы по преодолению возникающих трудностей в освоении студентами тех или иных навыков.

Просим вас обратить особое внимание на нашу технологию построения индивидуальных учебных маршрутов. И, конечно же, на оценку сформированности профессиональных навыков. Именно эта часть нашей многолетней работы на модельной кухне оправдывает все усилия и сопровождающих, и студентов, позволяя нам предлагать свой опыт и знания желающим открыть аналогичную мастерскую.

Мы говорим о необходимости создания доступной инклюзивной среды на каждом шаге работы молодых людей. И в этом нам помогает организация пространства, где учитываются особенности наших студентов и создаются визуальные опоры и помощники.

Мы надеемся, что наше методическое пособие вдохновит вас на организацию обучающего пространства по формированию у молодых людей с психическими нарушениями профессиональных кулинарных навыков – как одного из этапов на их пути к самостоятельной жизни.

Часть 1. Обучение
и трудоустройство молодых
людей с психическими
нарушениями в сфере
кулинарии как потребность
практики

Одно из основных препятствий на пути трудоустройства людей с инвалидностью с психическими нарушениями – это устоявшиеся представления об их низкой производительности труда (Нацун, 2017). В зарубежных странах целевой ориентир в этой области – создание максимально инклюзивного и доступного рынка труда со свободным доступом к самым разным рабочим местам при поддержке государства.

Для этого крайне важно повышение осведомленности общества – причем не только законодателей и работодателей, но и самих потенциальных работников, их родителей и других членов семьи, – и развитие новых возможностей в части «защищенности» на рабочем месте сотрудников, имеющих инвалидность различной тяжести ([Disability, work and inclusion: Mainstreaming in all Policies and Practices, 2022](#)).

На международном уровне путь реализации основных положений Конвенции о правах инвалидов ООН (2006 г.) обеспечивает новая «Европейская Стратегия в области инвалидности на 2010–2030 годы (Стратегия в области инвалидности)» ([Communication from the commission to the European parliament, the council, the European economic and social committee and the committee of the regions Union of Equality: Strategy for the Rights of Persons with Disabilities 2021–2030](#)). Это не только часть «Европейского плана действий по социальным правам», но и ключевой инструмент соблюдения норм конвенции как на уровне ЕС, так и на национальных уровнях. Среди доминант в управлении сферой занятости людей с инвалидностью на первое место выходит реализация права на достойный труд, формирование соответствующей производственной среды и обучения.

Какие стратегии в этой сфере самые важные?

- продвижение культуры инклюзивности;
- социальная поддержка в программах занятости инвалидов;
- применение индивидуальных подходов к трудоустройству и поддержке как работодателей, так и сотрудников;
- поддержка межведомственного сотрудничества по содействию занятости;
- содействие в трудоустройстве посредством постоянного обучения, предоставления доступных программ образования и профессиональной подготовки, адаптированных к подробностям человека с нарушениями;
- обеспечение правовой защиты от дискриминации, поощрение и расширение предпринимательства среди инвалидов посредством обучения.

Российское законодательство согласуется с общей стратегией Всемирной организации здравоохранения, которая актуализировала социально-политический подход к реабилитации/абилитации инвалидов, в том числе лиц с психическими нарушениями (Мирзабалаева, Пашкова, 2014).

В апреле 2023 года был опубликован Федеральный закон от 28.04.2023 № 137-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», статьей 3 которого внесены изменения в Федеральный закон от 24 ноября 1995 года № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» [1]. Они вводят и законодательно закрепляют понятия «сопровожаемое проживание», «сопровожаемая трудовая деятельность» и «социальная занятость инвалидов». Эти положения выделили из законопроекта «О системе комплексной реабилитации» и приняли отдельно.

Министерство труда России активно готовит проекты всех необходимых подзаконных актов. С вступлением в силу норм закона регионы должны будут принять ряд нормативных правовых актов для обеспечения сопровождаемого проживания, сопровождаемой трудовой деятельности и социальной занятости на своих территориях.

Включение человека с психическими нарушениями в трудовую деятельность совершенно необходимо для повышения его качества жизни, создания общества равных возможностей и снижения экономических потерь, связанных с инвалидностью. Важнейшие показатели социальной адаптации – трудоустройство и занятость. Одно из основных направлений поддержки человека с психическими нарушениями – профессиональная реабилитация, ставшая сейчас важнейшей составной частью государственной политики в области социальной защиты инвалидов.

Что включает в себя профессиональная реабилитация?

- профориентацию;
- психологическую поддержку профессионального самоопределения;
- обучение или переобучение;
- повышение квалификации;
- содействие трудоустройству;
- квотирование и создание специальных рабочих мест для людей с инвалидностью;
- профессионально-производственная адаптация.

Смена формата профориентационной работы с разовых мероприятий на продолжительные, преемственные программы предусматривают сопровождение человека с психическими нарушениями в долгосрочной

перспективе профессионального самоопределения. Это сопровождение должно начинаться с дошкольного возраста, продолжаясь в течение школьного обучения, а потом во взрослой жизни. Сопровождение профессионального самоопределения должно быть последовательным и систематическим, помогающим решать множество специфических задач, возникающих на различных уровнях образования (Исаева, 2021).

Современный подход к профориентации подразумевает согласованную работу многих социальных институтов: школ, центров занятости, профессиональных учебных заведений, общественных организаций, средств массовой информации и т.п.

В нашей стране существует множество теоретических и практических разработок, касающихся трудового обучения и подготовки обучающихся с легкими нарушениями интеллектуального характера. И, к сожалению, гораздо меньше разработок, касающихся детей и молодых людей с тяжелыми сочетанными нарушениями.

В профориентации обучающихся с легкими интеллектуальными нарушениями выделяются следующие этапы.

- Дошкольный этап – уже рассматривается как период трудового воспитания, когда формируются навыки самообслуживания и бытовые навыки.
- Первый этап – пропедевтический («подготовительный») – 1–4 классы, предпрофессиональный, в это время формируется первоначальный трудовой опыт, приобретаются навыки ручного труда.
- Второй этап – общая трудовая подготовка – 5–7 классы, направлен на подготовку школьников к работе по определенной профессии, уже подобранной обучающемуся.
- Третий этап – профессиональное обучение в школьных мастерских – 8–9 классы, активное обучение труду по определенному профилю.
- Четвертый этап – профессионально-трудовое обучение – 10–12 классы, с производственной практикой на предприятиях или в школе, в специально организованных условиях, близких к производственным; предполагается овладение навыками выполнения заданий, близких к квалификации рабочих.

В процессе профессионально-трудового обучения происходит последовательная работа по социально-личностному развитию обучающихся. Работа эта направлена на формирование навыков поведения в рабочем коллективе и положительного отношения к труду. Кроме того, производится коррекция особенностей психофизического развития, прежде всего самоконтроля, самооценки, ориентировки в предстоящей деятельно-

сти и умения справляться с возникающими трудностями в процессе работы (Ткачева, Евтушенко, Жигорева, 2020).

Выпускник, заканчивая школу, получает квалификационный разряд по той или иной профессии, что может позволить ему трудоустроиться. Для человека с инвалидностью, желающего трудиться, занятость очень важна. В таком случае он перестает ощущать свою неполноценность, вызванную физическими и иными недостатками здоровья, чувствует себя полноправным членом общества и, что немаловажно, имеет дополнительные материальные средства.

Согласно федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС) для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [2] введен предмет «Технология». Выбор профиля трудового обучения определяется образовательной организацией самостоятельно, с учетом особенностей учащихся, согласно Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 26.08.2020 № 438 [4] (см. также [Макеева и др., 2022](#); [Методические рекомендации по разработке и реализации программ предметной области «Технология» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, нарушениями слуха, зрения опорно-двигательного аппарата, 2021](#)).

Некоторые школы обучают на «Технологии» поварскому делу (профессия «Повар», ОКПР 16675). Обучение продолжается 1 год 10 месяцев, программа разработана на основании требований Профессионального стандарта 33.011 Повар, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 09.03.2022 № 113н [3]. Такие школы как правило разрабатывают адаптированную образовательную профессиональную программу обучения (АОППО). В нее включены учебный план, календарный учебный график, рабочие программы учебных дисциплин, оценочные и методические материалы и др. Например, существует [рабочая программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью \(интеллектуальными нарушениями\) предмета «Профильный труд \(Поварское дело\)» за 5–9 класс](#). Основная цель таких программ, как правило, – приготовление качественных блюд, напитков и кулинарных изделий в организациях питания.

В процессе обучения выпускник с ОВЗ (легкие интеллектуальные нарушения) должен освоить области и объекты профессиональной деятельности и быть готов к выполнению основных видов деятельности, обозначенных в Профессиональном стандарте 33.011 «Повар».

Срок освоения адаптированной образовательной программы профессионального обучения тот же – 1 год 10 месяцев. Форма обучения – очная.

Ученикам, в полном объеме освоившим АОППО и прошедшим итоговую аттестацию, выдают документы установленного образца об уров-

не квалификации – свидетельство о профессии рабочего, должности служащего, ОКПР 16675 «Повар», 3 разряд. Возможные наименования должностей, профессий: помощник повара, младший повар.

В некоторых регионах нашей страны для выпускников коррекционных школ с легкими нарушениями в интеллектуальной сфере АОППО по профессии 16675 «Повар» реализуются также на уровне среднего специального образования. Выпускники, получившие эту профессию, трудоустраиваются на открытый рынок труда.

Существующая система профессионально-трудового обучения применима, как уже отмечалось, далеко не для всех обучающихся с интеллектуальной недостаточностью, поскольку нарушения и особенности когнитивной и психоэмоциональной сферы учеников очень многообразны. Стартовые возможности у этой группы обучающихся и их способность быть включенными в социальные отношения различны. Степень овладения ими жизненными компетенциями, практическими умениями и навыками, позволяющими стать независимыми в повседневной жизни, определяется с одной стороны, особенностями личности, а с другой, предоставленными условиями к самореализации имеющихся способностей. Им трудно из своего внутреннего мира дать «конструктивное» направление своей деятельности, мыслям и чувствам в силу пониженного интеллекта и/или психологической дисгармоничности личности. В то же время они стремятся к самореализации и часто полны сил и желания включиться в социальную жизнь на доступном для них уровне. Если эти естественные желания не встречают достойного приема, то ранее сложившиеся конструктивные способы социальной адаптации распадаются. Состояние таких учеников усугубляется разнообразными нарушениями эмоционально-волевой сферы, системными двигательными и сенсорными нарушениями, врожденными и приобретенными соматоневрологическими заболеваниями (Исаева, 2021).

В этом случае программы и мероприятия должны быть в большей степени практико-ориентированы, направлены на поддерживаемое трудоустройство, а также на решение задачи снятия барьеров, построения гибких графиков и технологий трудовой занятости.

Поиск путей вовлечения выпускников коррекционных школ с выраженными нарушениями в интеллектуальной сфере в трудовые процессы на этапе взрослой жизни – широко обсуждаемая проблема последних лет среди профессионального сообщества, общественности, родителей (Карпова, 2020). Она решается открытием специализированных отделений при колледжах (Волкова, Головина, 2012; Головина, Попов, Волкова, 2018), центров дневной занятости (Успешные практики учебного сопровожда-

емого проживания и сопровождаемой дневной занятости детей-инвалидов с ментальными нарушениями, 2023), специализированных (реабилитационных) мастерских различной ведомственной принадлежности, а также появлением разных направлений трудового обучения, в том числе кулинарного, и примыкающих к нему сопровождающих навыков: мытья посуды, сервировки стола, уборки и др. Однако появление этого направления трудового обучения по-прежнему представляется как опыт достижений конкретной организации, без выхода на широкое распространение.

В последние десятилетия в нашей стране появились различные формы сопровождаемого проживания [1], направленные на удовлетворение потребности людей с инвалидностью вести самостоятельный образ жизни, создание условий для участия в жизни общества, к осуществлению трудовой и иной деятельности, досугу, общению. Одним из важных показателей оценки положительного влияния сопровождаемого проживания на качество жизни, наряду со снижением уровня зависимости человека с инвалидностью от специализированной помощи, являются навыки приготовления пищи (см. [Обзор российских практик сопровождаемого проживания, 2021](#)).

В условиях сопровождаемого проживания (тренировочного, временного, постоянного) обучение навыкам приготовления еды начинается с составления меню на неделю, списка необходимых продуктов и их покупки. Приготовление блюд осуществляется с использованием адаптированных рецептов, в них указаны списки посуды, продуктов и последовательный алгоритм приготовления блюд. Помещение кухни, инструменты и бытовая техника максимально адаптируются под возможности проживающих, и, конечно, соответствуют безопасному использованию. Именно кулинарные навыки рассматриваются в ряду наипервейших, что обеспечивает человеку с психическими нарушениями независимость (в той или иной степени) в быту.

Часть 2. Зарубежные и отечественные практики обучения и трудоустройства молодых людей с психическими нарушениями

Перечисленные в предыдущей главе практики и произошедшие за последнее десятилетие во всем мире изменения в законодательстве способствовали продвижению трудоустройства людей с инвалидностью. Причем наиболее значительно – именно в сфере общественного питания. Открылось множество так называемых инклюзивных кафе, ресторанов и кулинарных мастерских. Мы хотим рассказать вам о примерах таких инклюзивных пространств – как за рубежом, так и в России.

Зарубежный опыт

Испания

В 2017 году в испанском городе Херес-де-ла-Фронтера открылся социально ориентированный ресторан высокой кухни [Universo Santi](#), созданный и названный в честь великого шеф-повара Санти Сантамария, обладателя трех звезд Мишлен. Этот ресторан работает под эгидой фонда [Fundación Universo Accesible](#) и ставит своей целью интеграцию людей с инвалидностью в профессиональную кухню. В [Universo Santi](#) не только повара, но и менеджмент – люди с особенностями. Двадцать сотрудников (им от 22 до 62 лет) были выбраны из первоначального списка из 1500 человек. Чтобы пройти отбор, кандидаты должны были быть безработными и иметь инвалидность более 35%. В создании проекта участвовала семья Сантамария, которая предоставила самое современное оборудование из знаменитого ресторана [Santceloni](#). Кроме ресторана, проект включает в себя учебный центр для людей с инвалидностью, специализирующийся на гостиничном деле.

В Барселоне в природном парке Коллсерола в 2022 году открылся [La Fourchette de Collserola](#) – также социально ориентированный ресторан, со значительной долей работников с инвалидностью. Этот ресторан заявляет о своей ориентированности на социальную интеграцию и повышение качества жизни таких сотрудников, а также на развитие инклюзивных практик в бизнесе. Финансовую поддержку ресторан получает от различных социальных и экологических программ и структур. Точные имена организаций не указаны, но акцент делается на корпоративную и социальную ответственность, а также интеграцию в местное сообщество парка Коллсерола.

Германия

В Берлине пример успешного включения людей с инвалидностью в трудовую занятость – [Mauercafé](#) (кафе у мемориала Берлинской стены),

где работают люди с легкой формой ДЦП, с аутизмом и другими психическими и физическими нарушениями. Особые сотрудники Mauercafé параллельно с работой могут проходить курсы повышения квалификации в течение двух лет или подготовительные курсы по своей основной специальности, при этом им оплачивается еда и проезд. После обучения у каждого есть выбор: уйти или остаться на прежнем месте работы. За время учебы сотрудники адаптируются в обществе, становятся более самостоятельными и могут помогать другим. Кафе финансово и юридически ведется социальной диаконической организацией Hoffnungstaler Stiftung Lobetal, которая специализируется на поддержке уязвимых групп. То есть это не частный ресторатор, а церковная благотворительная структура, организующая работу кафе как социального предприятия. Для посетителя это означает, что сервис и концепция заведения направлены на поддержку программ фонда, а не на коммерческую максимизацию.

Великобритания

В Великобритании немало заведений общественного питания, способствующих интеграции людей с инвалидностью в сферу гостеприимства. Один из наиболее заметных примеров – [Fair Shot Cafe](#) в Лондоне. Это социальное предприятие на базе благотворительной организации, расположенное в Ковент-Гардене. Кафе предоставляет годовую стажировку для молодых людей с нарушениями развития, обучая их практическим навыкам в сфере общественного питания и помогая найти оплачиваемую работу. Поддержка продолжается даже после устройства на работу (в течение полугода), что обеспечивает более устойчивую социализацию сотрудников. Главная цель проекта – ломать стереотипы и способствовать профессиональной и социальной инклюзии особенных людей.

[The Willow Tree Coffee and Kitchen](#) – находящееся в городе Эшбрук социальное кафе нанимает более 85 % сотрудников с инвалидностью. Кафе работает при поддержке Департамента труда и пенсий Великобритании. Оно предлагает людям с психическими диагнозами программы обучения на пекаря-пиццайоло или работника кухни.

Польша

[Społeczna Kaffka](#) – это кафе в Кракове нанимает исключительно взрослых с синдромом Дауна. Кафе управляется социальным предприятием Społeczna 21, действующим с 2018 года. Его деятельность направлена на профессиональную абилитацию людей с синдромом Дауна, а всю прибыль от деятельности направляет на реабилитацию и социально-трудовую

реинтеграцию своих работников. Первым проектом Społeczna 21 с участием сотрудников с инвалидностью стал фудтрак с бельгийской картошкой фри. Кроме того, в работу кафе Społeczna Kaffka вовлечено Общество родителей и друзей людей с синдромом Дауна Tęcza, которое помогает людям с трисомией 21-й хромосомы становиться более самостоятельными. Сейчас это объединение включает более 100 человек разного возраста. В 2023 году, изучив опыт кафе Społeczna Kaffka, городское управление Кракова откликнулось на социальную потребность и объявило ежегодный тендер на открытие кафе, где работают люди с синдромом Дауна.

Япония

В Японии уникальный пример заведения общественного питания с социальной миссией по трудоустройству людей с инвалидностью – [Avatar Robot Café DAWN](#) в Токио). Это кафе обслуживается роботами, которыми дистанционно управляют люди с ограниченными возможностями, физически не способные присутствовать на месте работы. Таким образом они получают возможность работать удаленно, общаться с посетителями и зарабатывать. Роботы оснащены камерами, микрофонами и динамиками, что обеспечивает полное взаимодействие между посетителями и операторами роботов из дома или из больницы. В проекте занято около 50 работников с различными физическими и интеллектуальными ограничениями, которым предоставляется достойная оплата и социальное включение. Проект направлен на борьбу с социальной изоляцией и создание рабочих мест для инвалидов с помощью современных технологий.

Объединенные Арабские Эмираты

[The Bee Café](#) было открыто в 2019 году. Его особые сотрудники – в Эмиратах их называют «Людьми решимости» – проходят шестимесячную профессиональную подготовку и получают сертификат бариста. В кафе подают веганское печенье, приготовленное местным предпринимателем с синдромом Дауна, и планируют расширить ассортимент блюд. Все доходы кафе направляются на поддержку программ для работников. Эта инициатива – часть более широкой кампании «Bee the Change», которая направлена на расширение возможностей трудоустройства для людей с инвалидностью на местном и международном уровнях. The Bee Café получило значительное признание, включая участие во Всемирном правительственном саммите 2023 года, где руководство ОАЭ специально отметило его вклад. Сейчас кафе имеет несколько локаций в Абу-Даби,

включая штаб-квартиру организации Zayed Higher Organization for People of Determination и другие государственные учреждения.

Грузия

Кафе [Gallery Rhea's Squirrels](#) в Тбилиси было создано союзом Rhea в 2014 году и проработало 3 года. В кафе подростков и взрослых людей с интеллектуальными нарушениями обучали пекарскому делу и приготовлению домашних блюд с возможностью дальнейшего трудоустройства. Кроме того, там можно было заказать услуги кейтеринга.

США

В Соединенных Штатах инклюзия поощряется через федеральные и государственные налоговые льготы согласно Закону об американцах с ограниченными возможностями (ADA) и такие программы занятости, как Налоговый кредит на рабочие места (Work Opportunity Tax Credit) и региональные схемы профессиональной реабилитации, которые поддерживают рестораны, нанимающие людей с инвалидностью. Впрочем, инклюзивные кафе зачастую получают косвенную выгоду от этих мер поддержки, а не прямые субсидии.

[Mychal's Café](#) – социальное предприятие в Калифорнии, миссия которого состоит в предоставлении работы и профессионального обучения молодым людям с ментальными особенностями. Кафе связано с образовательным центром Mychal's Learning Place, который с 2002 года реализует программы поддержки, развития самостоятельности и трудовых навыков для людей с инвалидностью. Первая пекарня и кафе появились как часть образовательной программы, а в 2015 году проект расширился и стал заниматься кейтерингом, выездным обслуживанием и поп-ап кофейнями. В самом кафе работают четыре постоянных сотрудника с особенностями развития, а также стажеры и поддерживающий персонал. Особое внимание уделяется обучению: работники приобретают навыки работы на кухне, бариста, кассира, обслуживания клиентов и контроля качества, что позволяет им претендовать на более широкий спектр вакансий в общепите.

Международные франшизы

[Brownies&downieS](#) – это сеть кафе (Нидерланды и Бельгия), известных своей социальной миссией и уютной атмосферой. В сети работают люди с синдромом Дауна и другими психическими нарушениями. Первое заведение со столь смелым названием («Брауни и дауны») появилось в 2010 году в городе Вегел. Основной идеей было сделать обед более приятным

и при этом показать ценность каждого сотрудника, вне зависимости от его особенностей. Там подавали простую, но вкусную еду: свежие сэндвичи, салаты, десерты вроде знаменитых брауни, давших заведению часть названия. Кафе оказалось настолько успешным, что предприятие стало франшизой с более чем 60 филиалами в самих Нидерландах и в Бельгии. Была даже точка в Кейптауне, в Южной Африке, но быстро закрылась.

Café Joyeux – (Франция, Португалия, Бельгия, США) – основанное во Франции в 2017 году, это кафе нанимает и обучает людей с когнитивными нарушениями во всех областях ресторанного дела, включая кухню. Инициатива финансируется государственно-частными партнерствами и поддерживается государственными программами социальной инклюзии. 100% прибыли направляется на найм, обучение и наставничество большего числа людей с интеллектуальными нарушениями. У них действует собственная индивидуализированная программа обучения и наставничества для сотрудников с особыми потребностями и их сопровождающих. Сейчас по всему миру работает 24 Café Joyeux, где трудятся 200 человек с психическими диагнозами.

Dignity Kitchen (Сингапур и Гонконг) – социальное предприятие, основанное в 2010 году. Оно предоставляет образовательные и трудовые возможности для людей с физическими и психическими ограничениями. Основатель кафе Ко Сенг Чун вложил собственные средства, чтобы создать первое пространство площадью более 5400 кв. м. с несколькими кухнями и столовой, где люди с особыми потребностями могут получить профессиональные навыки в сфере общественного питания по национальным стандартам Сингапура. Деятельность включает обучение кулинарным навыкам (в том числе для людей с нарушениями слуха и зрения с использованием адаптированного оборудования), последующее трудоустройство в кафе, ресторанах и общественном питании, а также программы корпоративных мероприятий и поддержка семей. За последние годы Dignity Kitchen обучила более 4500 человек с инвалидностью, а трудоустроила свыше 500. Столовая также оказывает социальную поддержку престарелым и сотрудничает со школами, продвигая инклюзию. Проект получил международное признание и служит образцом для создания подобных инициатив в Азии.

Обращаясь к опыту зарубежных стран, мы видим заинтересованность как общества (частных граждан, благотворительных фондов, церковных организаций), так и государства в организации рабочих мест для людей с инвалидностью в сфере питания. В организациях, где трудоустроены люди с инвалидностью, обязательно предусмотрены наставники, организуется профессионально-трудовое обучение и пе-

реподготовка, стажировки, курсы повышения квалификации в приобретении и совершенствовании рабочих кулинарных умений и навыков. За человеком с инвалидностью после окончания профессионально-трудоустроительного обучения сохраняется право выбора, где и как он хотел бы работать.

Европейские исследователи отмечают, что люди с психическими нарушениями как правило с готовностью вовлекаются в процессы приготовления еды, длительно сохраняют мотивацию при успехе, их самостоятельность и качество жизни растут ([Farmer, Touchton-Leonard, Ross, 2018](#)).

Российский опыт

Кафе «Жу-жу»

Кафе было открыто в Москве в 2019 году, в нем работали 7 человек с психическими нарушениями (синдром Дауна и аутизм). Возникло оно благодаря энтузиазму трех подруг-волонтеров, долгое время помогавших трудоустроиться выпускникам-детдомовцам с психическими нарушениями. Кафе специализировалось на изготовлении вафель ([Как работает первое московское кафе с особенными сотрудниками, 2020](#)).

Кафе «Время перемен»

Кафе открылось Дагестанской региональной общественной организацией помощи инвалидам «Жизнь без слез» в городе Махачкала в 2019 году. В кафе были трудоустроены 15 молодых людей в возрасте от 18 лет под руководством двух поваров-наставников. Ребята, не достигшие совершеннолетия, приходили в заведение на учебу ([В Махачкале открылось кафе для людей с инвалидностью, 2019](#)). Сейчас само кафе закрыто – но не закрыт проект. По поручению Главы республики Дагестан «Жизни без слез» выделили земельный участок и выдали разрешение на строительство нового кафе, так что ценный опыт не пропадет.

Веганское инклюзивное кафе «Огурцы»

Кафе открылось в декабре 2019 года в Санкт-Петербурге. Оно было создано командой «Простые вещи» как социальный инклюзивный проект, где работают взрослые люди с ментальными нарушениями. Их в кафе от 10 до 13 человек, количество от года к году меняется. Команда кафе не

делает акцент на инклюзивности «Огурцов». Для них ценностно важно, что все сотрудники работают наравне друг с другом. Для каждого человека подбираются подходящие задачи: можно участвовать в приготовлении еды, обслуживании зала, работе в баре. Основатель проекта Мария Грекова не раз в своих интервью говорила о том, что хочет видеть это место как транзитную площадку для дальнейшего трудоустройства ребят в другие места. И такие кейсы в кафе «Огурцы» уже есть ([Интервью с директором кафе «Огурцы» Марией Грековой, 2024](#)).

Кулинарная мастерская Фонда «Жизненный путь»

Мастерская находится в центре «Соседи» (Москва), в ней молодые люди с особенностями развития учатся готовить и кормят других участников центра – примерно 60 человек. В 2024 году фонд открыл инклюзивную кофейню «Путь», в которой реализовал идею транзитного трудоустройства. Проект был заявлен на год. В течение этого времени планировалось обучить 44 взрослых с ментальными нарушениями в школе бариста, потом перевести их на стажировку непосредственно в кофейню, а в дальнейшем попробовать вывести выпускников на открытый рынок труда ([Особенный кофе: в Москве открылась инклюзивная кофейня «Путь», 2024](#)). Проект был успешно реализован в течение года и завершен.

Кулинарная мастерская Фонда «Даунсайдап»

Мастерская открылась в Москве в 2021 году. Кулинарная мастерская позиционируется как место обучения профессиональным кулинарным навыкам. В мастерской молодые люди с синдромом Дауна учатся обращаться с деньгами, покупать продукты и готовить, при этом они получают стипендию. Для написания рецептов и технологических карт используется так называемый «ясный язык». Работники кулинарной студии готовят еду как для ребят, работающих в других мастерских, так и для сотрудников Фонда ([Иванова, 2023](#)).

Инклюзивный кластер «Гнездо»

Кластер открылся в 2022 году в Братске. В этом пространстве есть пекарня, ресторан, гончарная мастерская, театральная студия и благотворительный магазин. Во всех подразделениях работают и получают зарплату люди с психическими особенностями. В кластере есть возможность учиться (с перспективой трудоустройства), работают опытные наставники, обучающие готовить, печь, варить кофе. Автор проекта Ольга Амосова отмечает, что для ребят важна не столько зарплата, сколько самореализация, статус работника, чувство, что ты делаешь полезное дело ([«Гнездо» – инклюзивный кластер из Братска, 2023](#)).

Кафе «Разные зерна» и проект «Открытая кухня»

Кафе открылось в Москве в 2022 году. В инклюзивном кафе «Разные зерна» трудоустроены 12 человек с расстройством аутистического спектра и другими ментальными нарушениями. Ребята имеют возможность работать помощниками повара на кухне, официантами в зале и бариста на баре. В «Разных зернах» проходят мастер-классы и развлекательные мероприятия, у них можно заказать кейтеринг. Идея проекта «Открытая кухня» возникла, когда стало понятно, что ресурсы кафе ограничены, а количество желающих трудоустроиться растет. Проект работает по принципу транзитного трудоустройства: ребят готовят к определенным вакансиям, чтобы они смогли выйти на открытый рынок труда ([Репортаж из первого инклюзивного кафе в Москве, 2025](#)).

Инклюзивное пространство «Теплица. Бережно»

Открылось в 2025 году в Ростове-на-Дону. В пространстве расположены кафе, магазин с инклюзивными товарами, мастерские. Планируется, что в кафе будут трудоустроены взрослые ребята с инвалидностью. По данным из открытых источников, к июлю 2025 года 30% сотрудников кафе составляли люди с особенностями развития ([В Ростовской области открылось первое инклюзивное кафе, 2025](#)).

Процесс обучения кулинарно-поварским профессиональным навыкам в нашей стране происходит иначе, чем за рубежом. Организация рабочих мест в сфере питания для людей с инвалидностью, в том числе с психическими нарушениями, осуществляется негосударственными общественными организациями или по личной инициативе граждан, разделяющих идеи и принципы инклюзивных сообществ. Однако мы не находим ни в одном из известных нам примеров последовательного обучения людей с ментальной инвалидностью профессиональным кулинарно-поварским навыкам по разработанным программам – с представлением описанных технологий и мониторингом, позволяющим определить индивидуальный маршрут участия в трудовых процессах.

Именно поэтому нам кажется очень важным предложить разработанные на основе нашего опыта методические рекомендации. Они позволяют восполнить недостаток имеющегося программно-методического обеспечения данного направления работы с людьми с ментальной инвалидностью, в том числе с психическими нарушениями.

Часть 3. Опыт Гастрономической модельной площадки (ГАМП)

ГАМП – инклюзивная мастерская, в которой людей с психическими нарушениями в возрасте от 18 до 45 лет обучают профессиональным кулинарным навыкам. На данный момент в ГАМПе 30 студентов. Они все очень разные, есть студенты с интеллектуальной недостаточностью, расстройствами шизофренического и аутистического спектра, генетическими нарушениями, эпилепсией, нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Обучение кулинарным навыкам происходит на кухне, построенной на принципах любой профессиональной кухни, со специализированным оборудованием – в условиях, максимально приближенным к естественной рабочей среде. Кухня включает в себя зону холодного цеха (где обрабатываются и нарезаются продукты), зону горячего цеха (где происходит их тепловая обработка) и зону мойки. Рядом располагается зал, где студенты учатся навыкам уборки помещения и обслуживания посетителей. Во всех этих помещениях молодые люди обучаются кулинарным навыкам в условиях непосредственного приготовления обеда. Обучение происходит под руководством профессиональных поваров и при сопровождении педагогического состава: психологов и педагогов. К сопровождению привлекаются волонтеры, стажеры, практиканты из числа будущих специалистов. Подобная организация учебного процесса способствует формированию мотивации студентов и снимает у них излишнее напряжение, которое часто возникает при переносе навыков в новую ситуацию – особенно из искусственно созданных условий в естественную рабочую среду.

В рамках обучения кулинарии один из мотивирующих аспектов – возможность сразу продегустировать результат своего труда. В ГАМПе важную роль играет совместный обед. Это время, когда студенты и педагоги, в том числе из других групп, выбирают себе еду и пробуют то, что получилось. В процессе дегустации среди студентов и педагогов зарождается обсуждение личных предпочтений, появляется возможность выразить благодарность друг другу за работу над каким-то конкретным блюдом.

После обеда проводятся специально организованные мастер-классы по отработке кулинарных и кондитерских навыков.

Каждый день студенты и педагоги работают единой группой, в которую входят студенты с разным уровнем нарушений и разным уровнем сформированности навыков. Это позволяет распределить между ними внимание сопровождающих, а также задачи разной сложности. Обычно это группа, в которую входят повар, от 3 до 5 сопровождающих (среди которых обязательно есть психолог), и 8–12 студентов с разным уровнем самостоятельности в применении кулинарных навыков. В соответствии

с уровнем самостоятельности 1–2 студента работают с индивидуальным сопровождением, 4–8 – в мини-группах (по 2–4 человека с поддержкой одного сопровождающего). И, наконец, несколько студентов, уже хорошо освоивших ряд навыков, работают с минимальной поддержкой или какое-то время вообще без нее, тренируя самостоятельное применение навыков. Подробно мы рассказываем об организации учебного процесса по формированию кулинарных навыков в условиях профессиональной кухни в первой части нашего методического пособия (см. [Организация профессионального обучения кулинарии молодых людей с психическими нарушениями, 2024](#)).

Ценности ГАПМа

В организации всей нашей работы с молодыми людьми с психическими нарушениями главная задача – обеспечение их трудовой занятостью. Решение этой задачи определяет ценности, которыми мы руководствуемся (и находим их также у коллег, чей опыт был описан выше).

Позиция «Я работник»

Для взрослого человека важна позиция «Я работник», которая делает человека субъектом его собственной жизни. Производственные процессы кухни наглядно показывают, что приготовление обеда зависит от степени ответственности непосредственно за свой участок. Часто мы отмечаем, что для наших студентов имеет значение не денежная сумма вознаграждения за работу, а оценка социальной значимости труда («Важно никого не подвести» – пример высказывания нашего студента). С нашей точки зрения, такая рефлексия возникающих социальных отношений – это признак взросления.

Ценность каждого

Мы стараемся делать группы разнородными, нам важно, чтобы в работе участвовали студенты с разным уровнем автономии, с разным уровнем поддержки. У нас нет требований к минимальному уровню навыков студента. Нам важно, чтобы студенты могли тянуться к более высокому уровню, брать пример с успешных участников мастерской, ориентироваться на них. А те, с кого берут пример, могли бы растить в себе терпимость, взаимопомощь, чувство ответственности.

Атмосфера доверия и поддержки

На кухне работает единая команда: студенты + сопровождающие (педагоги и волонтеры) + повара. Среда, которая там создается, – это общее пространство для всех и каждого.

Учебный процесс организован таким образом, что в него вовлекаются одновременно студенты с различным уровнем нарушений и различной нуждаемостью в сопровождении. У каждого есть своя зона ответственности. Задания распределяются между студентами в соответствии с их навыками, предпочтениями и степенью самостоятельности. Студенты, которые могут выполнять даже небольшую работу в общем процессе, являются его частью. Это помогает сохранять атмосферу доверия и поддержки, где не страшно чего-то не уметь. Мы намеренно создаем такую среду, чтобы человек мог адаптироваться к разным условиям, проявлять себя, учиться саморегуляции и навыкам общения. Именно поэтому для нас такую важную роль играет общий обед, где студенты дегустируют и обсуждают то, что у них получилось сегодня, во что были вложены их усилия.

У педагогов есть возможность получить поддержку в Центре лечебной педагогики: консультацию у врачей и специалистов, супервизию, гибкий график, смену задачи. Иногда хватает просто разговора с коллегами, которые выслушают и поддержат в сложной ситуации.

Непрерывность и взаимосвязанность процессов

Обучение профессиональным кулинарным навыкам может проходить в двух формах. Обе эти формы реализуются в ГАМПе. Одна форма – обучение на занятиях, мастер-классы – непосредственно направлена на формирование навыков. Вторая – обучение в самом процессе приготовления блюд к обеду. Эта форма обучения способствует развитию мотивации, так как все студенты являются частью общего процесса, и позволяет избежать или значительно смягчить трудности переноса навыков из искусственно созданных условий в условия реальной работы.

Часть 4. Построение индивидуальных учебных маршрутов в кулинарной мастерской

Мы исходим из убеждения, что именно труд в жизни каждого взрослого человека, вне зависимости от тех или иных его особенностей, ключевым образом влияет на качество его жизни. Главная цель нашей мастерской – это формирование у молодых людей с психическими нарушениями готовности к трудовой деятельности.

Чтобы достичь этой цели, необходимо составить индивидуальный маршрут для каждого студента, учитывая и актуальный уровень его достижений, и в первую очередь потенциальные возможности его развития в кулинарии.

Наши студенты нуждаются в разном объеме поддержки и сопровождения. Кому-то важно помочь научиться правильно выполнять трудовые действия. Кому-то – сформировать социальные навыки, необходимые для работы: соблюдать нормы вежливого общения, работать в команде, не отвлекаться во время работы и т.д. А есть студенты, которые уже многое умеют, но им не хватает практики – получения реального опыта работы и решения рабочих задач.

Потенциальные возможности трудовой занятости у наших студентов тоже очень разные. Не все они смогут работать на открытом рынке труда. Но работа может быть организована по-разному: как в форме традиционного трудоустройства, так и в форме полезной трудовой деятельности в защищенной инклюзивной мастерской.

К сожалению, опыт показывает, что при поиске рабочих мест для наших студентов возникают сложности. Организаций, которые готовы трудоустроить людей с психическими нарушениями, попросту мало. Открытый рынок труда не готов к интеграции людей с психическими нарушениями, а инклюзивные мастерские переполнены.

Наша команда пришла к пониманию, что мастерской, которая готовит людей с психическими нарушениями к трудовой занятости, сложно оставаться чисто учебной. И когда работник не может выйти на открытый рынок труда или найти занятость вовне, наша мастерская становится для него пространством социальной занятости.

В зависимости от того, насколько молодые люди вовлечены в рабочие процессы, мы выделяем следующие группы.

Три группы студентов

Первая группа. К ней относятся молодые люди, которые только осваивают кулинарные профессиональные навыки. У таких студентов в расписании есть только учебные часы. Рабочих обязанностей у них нет. Они принимают участие в приготовлении общего обеда, работая с сопровождением (индивидуальным или в мини-группах) и осваивая необходимые

навыки. Они остаются в этом статусе до тех пор, пока степень овладения навыками не позволит им выполнять некоторые рабочие обязанности самостоятельно или с минимальной поддержкой. Например, студент может освоить нарезку огурцов и справиться с этим заданием с высокой степенью самостоятельности. Тогда в его расписании появятся рабочие часы.

Вторая группа. Молодые люди, относящиеся к этой группе, уже совмещают свое обучение с частичной занятостью в рамках мастерской. Это самая многочисленная группа. Студенты имеют в расписании, помимо учебных, рабочие часы – время, когда они самостоятельно или с некоторой поддержкой выполняют рабочие обязанности. Во время рабочих часов они получают реальный опыт решения задач и тренируют социальные навыки. В этом статусе студент находится до тех пор, пока владение имеющимися навыками не станет стабильным. Это позволяет рассматривать молодого человека как потенциального работника вне ГАМПа, или трудоустроить его в самом ГАМПе на квотируемое место.

Третья группа. Молодые люди, которые заняты исключительно в рабочих процессах: приготовлении еды, мытье посуды, уборке зала. Благодаря применению правил выполнения квоты для приема на работу инвалидов (п. 6 ч. 3 Правил, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 30 мая 2024 г. № 709) некоторым из ребят удалось успешно трудоустроиться в мастерской. Для молодых людей этой немногочисленной группы, имеющих постоянную занятость в ГАМПе, остается и перспектива трудоустроиться на открытый рынок труда.

Итак, мы подошли к главному практическому вопросу данной главы – как же определить индивидуальный маршрут обучения для каждого студента. По опыту нашей мастерской на формирование учебного маршрута влияют три основных фактора: сформированность профессиональных навыков студента, его мотивация и потребность мастерской. Рассмотрим каждый из них отдельно.

Сформированность профессиональных навыков студентов

Как измерять сформированность профессиональных навыков с помощью чек-листа

В первую очередь маршрут обучения определяется текущей степенью сформированности профессиональных кулинарных навыков. Для оцен-

ки сформированности навыков мы используем разработанный чек-лист (см. Приложение 1).

Чек-лист состоит из пяти разделов (А, Б, В, Г и Д), в каждом из которых оценивается сформированность пяти навыков.

Уровни сформированности пяти навыков

Раздел А. Техника безопасности

1А	Подготовка к работе: вымыть руки, надеть фартук, шапочку, перчатки по необходимости
2А	Соблюдение правил гигиены во время работы
3А	Соблюдение правил техники безопасности при работе с ножами
4А	Соблюдение правил техники безопасности при работе с горячими поверхностями и жидкостями
5А	Соблюдение правил техники безопасности при работе с электроприборами

Раздел Б. Базовые кулинарные навыки

1Б	Подготовка рабочего места
2Б	Мытье овощей
3Б	Очистка овощей от кожуры и косточек
4Б	Нарезка продукта без конкретных требований к форме и размеру
5Б	Нарезка продукта с требованиями к форме и размеру

Раздел В. Продвинутое кулинарные навыки

1В	Смешивание ингредиентов
2В	Измельчение ингредиентов миксером или блендером
3В	Жарение
4В	Разделение продукта на заданное количество частей
5В	Взвешивание

Раздел Г. Кондитерские навыки

1Г	Измерение муки мерным стаканчиком
2Г	Замешивание теста
3Г	Раскатывание теста
4Г	Формование
5Г	Декорирование изделия

Раздел Д. Навыки раздатчика

1Д	Прием заказа у посетителя
2Д	Выкладывание еды на тарелку
3Д	Мытье посуды
4Д	Загрузка и разгрузка посудомоечной машины
5Д	Уборка зала

Раздел Г (Кондитерские навыки) и раздел Д (Навыки раздатчика) относятся не ко всем студентам – им обучаются только некоторые, по собственному выбору.

Ваша мастерская может быть устроена иначе: вы можете обучать и делать акцент на других навыках. Это определяется конкретными условиями мастерской-кухни, выбором педагогов, поварами.

Как мы работаем с чек-листом? Каждый навык мы оцениваем по степени самостоятельности его применения на практике. Мы выделяем пять уровней самостоятельности при выполнении действий, лежащих в основе навыка.

Пять уровней самостоятельности

№	Уровень самостоятельности	Оценка в баллах
1	Студент не выполняет действие	0 баллов
2	Выполняет со значительной помощью, при ведущей роли сопровождающего	1 балл
3	Выполняет с частичной помощью	2 балла
4	Выполняет самостоятельно, но с периодической контролирующей помощью	3 балла
5	Выполняет полностью самостоятельно	4 балла

Для того, чтобы оценить самостоятельность, мы наблюдаем за тем, как распределяются роли и вовлеченность в процесс между студентом и сопровождающим педагогом при выполнении конкретной рабочей задачи. Разберем подробнее, что конкретно стоит за каждым уровнем.

1. Студент не выполняет действие

На этом уровне сопровождающий не оказывает поддержку студенту в применении навыка, а фактически выполняет действие за него. Причины могут быть разные. Например, студент не вступает в контакт с сопровождающим, либо реагирует на его просьбы агрессивно. Сопровождающий дает студенту кастрюлю, чтобы он поставил ее на плиту, а студент ее бросает на пол. Такое возможно при нарушениях поведения. Иногда мы встречаемся с ситуацией, когда студент не понимает, что ему

нужно сделать: зачем брать нож, если можно разломать продукт руками. Оценка в ноль баллов показывает, что трудовой навык еще не начал формироваться.

2. Значительная поддержка для студента, выполняющего действие с помощью сопровождающего

Студент не владеет навыком, но от сотрудничества с сопровождающим не отказывается и выполняет действие совместно с ним. Именно сопровождающий направляет деятельность студента. На этом уровне студенту чаще всего требуется физическая поддержка сопровождающего – так называемый способ «рука в руке». Сопровождающий может поддерживать не руку, а например, яблоко, которое нужно почистить, поворачивая его нужной стороной. Обычно условием перехода на этот уровень является хороший контакт студента и педагога.

3. Частичная поддержка студента, выполняющего действие с помощью сопровождающего

Студент сам ориентируется в том, как правильно выполнять действие. Со стороны сопровождающего студенту нужны инструкции, подсказки и опоры, которые помогают действовать правильно. На этом уровне применение навыка возможно только в межличностном взаимодействии студента и сопровождающего.

4. Периодическая контролирующая поддержка студента, выполняющего действие в основном самостоятельно

На этом уровне студент уже владеет навыком, знает, как выполнять трудовое действие, но может забыть что-то, ошибиться и нуждается в периодической поддержке. Навык еще недостаточно освоен, полностью самостоятельно не применим, так как студент может не заметить ошибку или растеряться, если что-то пошло не по плану. Сформированный навык требует поддержки со стороны педагога. Иногда бывает достаточно просто присутствия педагога рядом. Это придает студенту уверенность, и помогает ему сосредоточиться на выполнении конкретной работы. Но в некоторых случаях студент, наоборот, может неправомерно отказаться от помощи сопровождающего, переоценивая свои возможности. Все зависит от индивидуальных особенностей человека.

5. Поддержка (кроме исключительных случаев) не требуется, студент работает самостоятельно

На этом уровне владения навыком студент работает самостоятельно, сам замечая и решая возникающие по ходу работу сложности (например, при обжаривании может уменьшить уровень нагрева конфорки, если он слишком сильный). Однако для того, чтобы навык оставался стабильным, нужна постоянная практика. В противном случае навык распадается. Сложности также могут возникнуть при изменении привычных условий работы,

например, замене привычного оборудования. Именно поэтому даже выпускникам с хорошо сформированными трудовыми навыками при трудоустройстве необходим определенный уровень поддержки. Человек должен понимать, к кому и как он может обратиться за ней, если она потребуется.

Итак, мы описали пять уровней сформированности навыков. Добавим еще два важных принципа, которых мы придерживаемся: комплексность оценки и оценка самостоятельности в использовании визуальной опоры.

Комплексность оценки

Мы всегда подходим к оценке сформированности навыков комплексно. Применение навыка – сложный процесс, включающий в себя и технический, и мотивационный, и эмоциональный компонент, и мы не оцениваем эти компоненты отдельно. Например, мы встречаемся с ситуацией, когда студент прекрасно и без помощи выполняет действие в присутствии педагога и перестает работать в его отсутствие. Иногда в таких случаях говорят: «Он все умеет, но ему лень». Однако мы не оцениваем отдельно технику выполнения навыка и мотивацию. Мы оценим этот навык как сформированный на уровне 4 (периодическая контролирующая поддержка), потому что видим, что у студента нет уверенности в применении навыка, а в присутствии педагога такая уверенность появляется. Подробнее об этом феномене можно прочитать в статьях, представленных в списке литературы (см. Зарецкий 2007, 2013; Карпова, 2021).

Оценка самостоятельности в использовании визуальной опоры

Само по себе использование визуальной опоры не говорит об уровне сформированности навыка, ведь даже профессиональные повара пользуются технологическими картами. Поэтому при оценке сформированности навыков мы опираемся не на сам факт использования визуальных опор, а на то, насколько самостоятельно их применяет студент. Так, на уровне 3 (частичная поддержка студента, выполняющего действие с помощью сопровождающего) визуальную опору предлагает педагог, а на более высоких уровнях студент сам вспоминает про нее, кладет перед собой и т.д.

Как опираться на результаты чек-листа при составлении учебных маршрутов

При проектировании индивидуальных учебных маршрутов мы опираемся на то, что человек может практиковать во время рабочих часов применение тех навыков, которые оцениваются в 4 или 3 балла. При этом

хорошо, если такой навык не один, и человек может самостоятельно выполнить некий цикл работы (например, сначала помыть, а потом и почистить овощи). Иногда мы можем вводить рабочие часы и студентам, у которых навыки сформированы слабее. В этом случае мы создаем особые условия: сопровождающий находится рядом и поддерживает студента при необходимости, но в то же время происходит передача ответственности, и студент сам отвечает за порученную ему работу.

Разберем на конкретном примере построение индивидуального учебного маршрута студентки, опираясь на сформированность ее навыков (таблица 1). Рассмотрим навыки двух разделов: базовые и продвинутые кулинарные навыки.

Карта динамики профессиональных навыков студентки А.

		Май	Декабрь
Раздел Б – базовые кулинарные навыки (подготовка и нарезка овощей)			
1Б. Подготавливает рабочее место	0 – не подготавливает свое рабочее место	3	3
	1 – подготавливает рабочее место со значительной помощью сопровождающего (ориентировка в пространстве, поиск необходимых для работы инструментов)		
	2 – подготавливает рабочее место по инструкции сопровождающего		
	3 – подготавливает рабочее место самостоятельно, но может забыть о чем-то, и потребуются напоминание		
	4 – самостоятельно оборудует свое рабочее место		
2Б. Моет овощи	0 – не умеет мыть овощи	4	4
	1 – моет овощи со значительной помощью (нужно физически помогать правильно брать и поворачивать овощ)		
	2 – моет овощи по инструкции педагога и с проверкой качества		
	3 – моет овощи самостоятельно, но нужна проверка качества (на наличие ошибок)		
	4 – моет овощи самостоятельно		

		Май	Декабрь
3Б. Очищает от кожуры и косточек	0 – не сформировано понимание, что надо почистить продукт	3 (но на картошке 4)	4
	1 – сформированы элементы движений по чистке, но педагог производит итоговую обработку		
	2 – выполняет полную очистку по инструкции педагога		
	3 – выполняет очистку самостоятельно, с помощью педагогов в отдельных местах и с необходимостью итогового контроля качества (может пропустить что-то)		
	4 – выполняет полностью самостоятельно		
4Б. Нарезает продукт без требований к форме и размеру	0 – не умеет резать ножом (не использует приборы для нарезки, отказывается от использования ножа)	4	4
	1 – нарезает с педагогом «рука в руке»		
	2 – нарезает по инструкции педагога		
	3 – нарезает самостоятельно с контролем качества/коррекцией от педагога		
	4 – нарезает самостоятельно		
5Б. Нарезает с требованиями по форме и размеру	0 – не умеет резать ножом (не использует приборы для нарезки, отказывается от использования ножа)	2	3
	1 – нарезает с педагогом «рука в руке»		
	2 – нарезает по инструкции педагога		
	3 – нарезает самостоятельно с контролем качества/коррекцией от педагога		
	4 – нарезает самостоятельно		
Общий балл раздела Б:		16	18

		Май	Декабрь
Раздел В – продвинутые кулинарные навыки			
1В. Смешивает ингредиенты	0 – не владеет навыком перемешивания	2	2
	1 – может эффективно перемешивать ингредиенты только руку в руку		
	2 – может перемешивать с сопровождением и постоянной инструкцией (напоминанием правильности движения и где именно перемешать)		
	3 – перемешивает самостоятельно, но может пропустить место/ошибиться		
	4 – смешивает самостоятельно		
2В. Измельчает ингредиенты миксером (блендером)	0 – не понимает значения прибора	2	3
	1 – может измельчить при физической поддержке		
	2 – может пользоваться миксером при постоянном инструктировании сопровождающего		
	3 – может измельчить самостоятельно, но в этом случае совершает ошибки (неправильный угол, поднятие прибора не вовремя, брызги)		
	4 – измельчает самостоятельно		
3В. Жарит	0 – не владеет навыком/не понимает необходимости	2	2
	1 – владеет ограниченным набором навыков, применимых для жарки (например, выложить на сковороду продукт), но полностью процесс должен осуществлять сопровождающий		
	2 – может пожарить по инструкции с помощью в сложных местах		
	3 – жарит самостоятельно, но может забыть/пропустить операцию, может потребоваться помощь по необходимости в сложных местах		
	4 – жарит самостоятельно		

		Май	Декабрь
4В. Разделяет продукт на необходимое количество частей	0 – не понимает необходимости в разделении продукта/отказывается при просьбе/делает по-своему	2	2
	1 – может разделить совместно с сопровождающим (сопровождающий указывает, когда остановиться)		
	2 – может разделить с опорой на инструкцию и наглядную поддержку сопровождающего		
	3 – разделяет самостоятельно, но может допустить ошибки		
	4 – разделяет самостоятельно		
5В. Взвешивает продукт на весах	0 – не умеет отмерять, не понимает смысла меры продукта	2	2
	1 – взвешивает совместно с сопровождающим при его ведущей роли (сопровождающий говорит, когда нужно остановиться)		
	2 – взвешивает по инструкции сопровождающего, который напоминает последовательность действий и помогает ориентироваться в цифрах		
	3 – отмеряет сам, но может растеряться при ошибке, необходим внешний контроль.		
	4 – отмеряет самостоятельно		
Общий балл раздела В:		10	11

Что мы видим в этой карте? Сформированность базовых кулинарных навыков достаточно высокая и выросла за полгода. Поэтому в расписание студентки можно ввести рабочие часы, во время которых поручать ей мыть, чистить и нарезать овощи. Во время рабочих часов студентка может все это делать без требований к форме и размеру полностью самостоятельно. Нарезку с требованиями к форме и размеру тоже можно поручать студентке, но в этом случае педагогу надо периодически контролировать процесс.

В разделе В (Продвинутые кулинарные навыки) только одно действие (измельчение блендером) выполняется частично самостоятельно. Пока сложно ввести рабочие часы для студентки. Здесь динамика медленнее, поэтому важно сконцентрироваться на обучении и развитии именно этих навыков.

Возможные сложности при оценке сформированности навыков

Оценка навыков каждого студента проводится в процессе наблюдения за его деятельностью в мастерской. По нашему опыту, большинство навыков можно оценить в ходе его повседневной занятости и учебы. Однако некоторые навыки целесообразно оценивать специально, предлагая студентам выполнить определенные задания. Для достоверности оценки важно, чтобы ее проводил педагог, который регулярно работает со студентом и наблюдает его в процессе обучения.

В ходе оценивания мы столкнулись с тем, что иногда оценки, выставленные разными педагогами одному и тому же студенту, различаются. Для повышения объективности мы разработали следующую стратегию. Каждого студента оценивают независимо три педагога. Если их оценки совпадают, можно говорить об объективности оценки. В случае расхождений необходимо выявить причину различий.

Как (и нужно ли) обеспечивать единообразие в оценке

В первую очередь важно убедиться, что все педагоги одинаково понимают принципы оценки навыков. С этой целью перед началом процесса оценивания проводится установочная встреча. На такой встрече педагоги тренируются в оценке сформированности навыков, по возможности используя видеопримеры. Совместное обсуждение этих примеров помогает выработать единый подход к интерпретации наблюдаемых действий студентов.

Иногда ошибки в оценивании возникают из-за того, что педагог неверно понимает, какой именно аспект навыка подлежит оценке. Например, при оценке навыка взвешивания продуктов необходимо фиксировать именно понимание процесса взвешивания, а не сопутствующие действия, такие как выкладывание продуктов на весы. Представим, что студент под руководством педагога выкладывает продукты на весы и останавливается по его команде. Может показаться, что раз он работает без физической поддержки по словесной инструкции, то это уровень выполнения действия с частичной помощью и можно оценить навык студента в 2 балла. Но в описанном примере студент не взвешивает по инструкции, а выкладывает продукты по инструкции. И если студент действует под полным руководством педагога без самостоятельного понимания процесса, то его навык взвешивания следует оценить как сформированный на минимальном уровне (1 балл). Такие примеры разбираются на установочных встречах для формирования единого подхода к оценке.

Если педагоги одинаково понимают принципы оценки, но их баллы все же различаются, то, возможно, студент по-разному проявляет себя

в работе с разными педагогами. Такие случаи требуют отдельного обсуждения. В такой ситуации итоговую оценку навыка можно выставить по-разному: можно оставить разные баллы, отражающие вариативность поведения студента, а можно выставить усредненный балл. Однако наиболее важным является анализ причин таких различий в поведении студента.

Если студент по-разному справляется с задачами при сопровождении его разными педагогами, это указывает на то, что навык находится в зоне его ближайшего развития (Выготский, 2024). Степень самостоятельности в применении навыка в значительной степени зависит от созданных условий. Важно проанализировать эти условия и на основе проведенного анализа разработать программу, направленную на повышение самостоятельности в применении навыка независимо от сопровождающего педагога. Такими условиями могут быть: организация пространства, произносимые слова педагога (и даже тон речи), вид материального подкрепления («награда» за работу). Важную роль играет отношение к студенту и вера в его силы.

Как часто проводить оценку

Оптимально проводить оценку навыков раз в полгода, но это процедура достаточно трудоемкая. Если студентов много, то оценивать сформированность навыков целесообразно ежегодно.

В рамках комплексного исследования в ГАМПе мы подтвердили статистически значимый рост сформированности профессиональных навыков, оценивая их с интервалами в полгода-год.

Если вы не хотите углубляться в статистику, достаточно понимать, что навыки студентов ГАМПа растут и измерение их сформированности раз в полгода или немного реже позволяет фиксировать статистически значимый рост (тогда можно перейти к подразделу «[Индивидуальная динамика сформированности навыков](#)»). Но нам кажется, что в рамках изучения нашего опыта, эти данные очень важны.

Немного статистики ГАМПа

Мы оценивали навыки студентов в рамках комплексного исследования с 2022 по 2025 год. В исследовании, направленном на изучение формирования навыков, мы проводили несколько этапов замеров (так называемых «срезов»). Каждый срез – это момент, когда у всех участников фиксируется уровень сформированности навыков с помощью чек-листа. Таких срезов было четыре: в декабре 2022, в июне 2023, в мае 2024 и в феврале-марте 2025 года. Эти срезы позволили выявить динамику в формировании трудовых навыков у студентов.

Результаты первого этапа исследования в 2022–2023 году представлены в методическом пособии («[Организация профессионального обучения кулинарии молодых людей с психическими нарушениями](#)», 2024) и в вышедших статьях (Захарова, Карпова, 2023; [Карпова, Егорова, Захарова, 2024](#)). Тогда в исследовании приняли участие 23 человека. За прошедшее время количество и состав участников поменялись. Одна из участниц вышла на работу на открытый рынок труда, две участницы выбрали другое направление работы в защищенных мастерских, а две не смогли продолжать обучение в мастерской ГАМП по состоянию здоровья. Прибавилось 10 новых участников: кто-то поступил в ГАМП, кто-то стал ходить чаще и смог принять участие в исследованиях.

На момент написания пособия (2025 год) в исследовании принимают участие 28 студентов в возрасте от 20 до 44 лет. Соотношение мужчин и женщин неравномерно: 19 мужчин и 9 женщин. Из них 12 человек живут в семьях; 15 выпускников интернатов, проживающих в настоящий момент в учебно-тренировочных квартирах; одна студентка живет самостоятельно. Интеллектуальные нарушения участников колеблются от пограничных с нормой до умеренной (и в случае одного из участников тяжелой) интеллектуальной недостаточности. У некоторых участников имеются выраженные психоэмоциональные нарушения и такие диагнозы как нарушения шизофренического и аутистического спектра, эпилепсия, генетические нарушения. Из этих 28 человек 15 приняли участие во всех четырех срезах оценки навыков, то есть с 2022 по 2025 год.

Мы сравнили показатели сформированности навыков студентов по суммарной шкале по трем обязательным для всех студентов разделам (навыки техники безопасности, базовые кулинарные навыки, продвинутые кулинарные навыки). Результаты сравнения представлены в таблице.

Статистическое сравнение показателей суммарной шкалы чек-листа по четырем срезам исследования

	1 срез	2 срез	3 срез	4 срез
Среднее для участников всех четырех срезов (n=15)	39,8	41	42,2	44,3
Среднее для всех участников каждого среза	38,4	39,5	38,6	40,9
Уровень значимости (p) при сравнении с предыдущим срезом с использованием рангового критерия Вилкоксона		,007	,024	,000

Если рассмотреть только ту группу из 15 человек, которая участвовала во всех четырех срезах, можно заметить устойчивую положительную

динамику (*первая строка таблицы*). Средние результаты (то есть усредненные значения баллов по всем этим людям) постепенно увеличивались от этапа к этапу: в среднем на 1–2 балла. Это говорит о том, что у постоянных участников мастерской в течение всего времени исследования происходило развитие навыков.

Однако, если учитывать всех участников исследования, включая тех, кто присоединился не сразу или наоборот выбыл на каком-то этапе (*вторая строка таблицы*), картина выглядит иначе. Средние значения по всем участникам действительно росли на каждом этапе, кроме третьего. На третьем срезе общий показатель оказался ниже, чем на втором. Объясняется это тем, что именно к этому моменту в исследование вошло еще 10 новых человек. Многие из них только начали обучение и на начальном этапе демонстрировали низкие результаты. Это вызвало снижение показателя у всей группы.

Важно отметить, что снижение на третьем срезе не означает ухудшения ситуации в целом. Уже к четвертому срезу большинство новых участников заметно продвинулись, и общий средний результат по группе вырос не только по сравнению с третьим, но и превысил показатели второго этапа. Таким образом, к финалу исследования мы наблюдаем общую положительную динамику для всей выборки.

Чтобы не ограничиваться описанием средних значений, мы провели дополнительный статистический анализ. В нем применялся ранговый критерий Вилкоксона – специальный статистический тест, который помогает выяснить, можно ли считать различия между двумя последовательными этапами (например, между вторым и первым срезом, или третьим и вторым) случайными или же они отражают реальное изменение. Данный критерий оценивает, настолько ли улучшились результаты участников, что это нельзя объяснить простой случайностью.

Результаты показали, что различия между каждым этапом оказались статистически значимыми. Это выражение означает, что вероятность случайного совпадения очень мала (*третья строка таблицы*). Уровень сформированности навыков действительно изменялся от этапа к этапу, а не колебался хаотично.

Таким образом, данные исследования демонстрируют сразу два важных аспекта. С одной стороны, мы видим устойчивый рост у постоянных участников, которые прошли все четыре среза. С другой стороны, наблюдается положительная динамика всей группы в целом, несмотря на временное снижение на третьем этапе, вызванное присоединением новых участников. Это позволяет уверенно утверждать, что процесс обучения способствует развитию навыков.

Индивидуальная динамика сформированности навыков

Исследования показывают, что навыки наших студентов растут из года в год. Однако индивидуальная динамика неодинакова для разных студентов. У кого-то навыки формируются быстро и за год растет уровень сформированности сразу нескольких, а у кого-то динамика медленная. Кроме того, динамика может меняться у одного и того же студента: в один период времени быть выраженной, а в другой нет.

Наш опыт показывает: отсутствие выраженного (или даже вообще какого-либо) роста навыков на определенном этапе не говорит о том, что развития и обучения не происходит.

У некоторых студентов может не быть динамики в течение года или полутора лет. А потом за период в 6–9 месяцев мы отмечаем рост сформированности, например, сразу 7 навыков. Значит предыдущий период был латентным, подготавливающим почву для изменений. Возможно, произошли изменения в условиях обучения, что требует отдельного обсуждения и анализа.

Мы обратили внимание, что при изначально хорошо сформированных навыках темп их дальнейшего роста невелик. От студентов, которые уже хорошо справляются с заданиями, не стоит ожидать, что они быстро научатся работать еще лучше. Подготовка таких студентов к выполнению рабочих обязанностей заключается в развитии социальных, коммуникативных компетенций, навыков саморегуляции. Профессиональные кулинарные навыки достаточно поддерживать на том же уровне.

В некоторых случаях мы отмечаем снижение уровня сформированности навыка у студента. В этом случае важно разобраться, с чем это связано. Возможно, навык давно не практиковался.

Возможен еще один вариант снижения уровня сформированности навыка – студент с хорошо сформированным навыком начинает применять его без старания, небрежно. Например, мы заметили, что некоторые наши студенты не любят мыть сильно загрязненные овощи. В самом начале, при освоении этого навыка, они были мотивированы и старались. Когда у них стало хорошо получаться, интерес и азарт пропали, а стала проявляться брезгливость. Качество работы начало падать. У этой ситуации есть разные пути разрешения: от вознаграждения за качественно выполненную работу в рамках рабочих часов до разделения обязанностей с другим участником мастерской. Например, кто-то моет овощи и приносит тому, кто готов их резать, а мыть не готов. Здесь важен индивидуальный подход. Если навык необходим для предполагаемого трудоустройства, то это хороший повод для студента научиться обсуждать условия работы и находить компромиссы.

Темп, с которым формируются навыки, всегда индивидуален. В процессе обучения в ГАМПе не предполагается обязательное формирование навыков высокого уровня у всех студентов, мы не ставим такой задачи. Для студентов с выраженными нарушениями развития рост сформированности одного-двух навыков чрезвычайно важен и говорит об успешности обучения. Даже самостоятельное применение одного-единственного навыка делает человека полноценным и полезным участником инклюзивной мастерской. Он включен, и ему можно поручить часть общей работы.

Мотивация студентов и ее учет при составлении учебных маршрутов

Как мы уже отмечали, рабочие часы назначаются не только студентам с высоким уровнем сформированности навыков. Иногда мы назначаем рабочие часы «авансом» тем студентам, которые еще нуждаются в значительном сопровождении, но выражают большое желание работать. В этом случае мы вводим в их расписание рабочие часы. Тем не менее контроль рабочего процесса остается. Остается и поддержка сопровождающего, вплоть до его постоянного присутствия рядом, если этого требуют обстоятельства и психологические особенности студента. Главное, что происходит во время рабочих часов, – это делегирование ответственности. Студент теперь находится «на работе», у него есть обязанности, за выполнение которых он отвечает перед другими участниками процесса приготовления еды, а также теми, кто будет ее есть.

Мотивирует наших студентов и то небольшое вознаграждение, которое направлено на формирование позиции «Я работник», и влияет на эффективность обучения.

Если в организации осуществляется социальная занятость инвалидов, то она может осуществляться на возмездной или безвозмездной основе, таким образом предусматривается возможность выплаты вознаграждения (п. 2 «Примерного порядка организации социальной занятости инвалидов», утвержденного Приказом Минтруда РФ от 28 июля 2023 г. № 605н).

Если напрямую спросить наших студентов о том, зачем они приходят в ГАМП, то можно услышать, например, такие (реальные) ответы: «Чтобы не подводить никого... Подводить – это прямо жестко». Или же студенты отмечают разницу между приготовлением еды в ГАМПе и для себя. В ГАМПе готовить проще, потому что это «для других», а в доме для себя «бывает

лень готовить». «В ГАМПе легко готовить – когда просят, а дома – ну это совсем другое дело».

Важно, что многие студенты отмечают разную степень ответственности непосредственно перед работой и перед учебой. Вот что говорит один из наших студентов, у которого есть рабочие часы: «Студент он как: пришел, отучился и уехал. А работник, он приехал, он должен отработать свои часы. Вот я отрабатываю свои часы. Вот я завтра приеду как работник, я отработаю свои часы и уеду со спокойной душой». Многие отмечают ценность даже символического минимального вознаграждения. Ведь сам факт вознаграждения – это настоящая оценка их работы.

Мы объясняем это так: когда человек является только обучающимся, он выступает как получатель услуг – *его* учат, *о нем* заботятся. Соответственно он нуждается в помощи и поддержке. Когда же он находится в роли работника, то он, напротив, *оказывает* услуги, он заботится о других. Теперь это он оказывает помощь и поддержку, уже в нем нуждаются.

Когда студент, еще не обладающий высоким уровнем самостоятельности, выражает желание иметь рабочие часы в мастерской и пусть очень маленькое, но реальное вознаграждение за труд, это говорит не о меркантильности и не о завышенных ожиданиях. Это говорит о его потребности быть нужным.

Потребность мастерской и ее влияние на составление учебных маршрутов

Еще один фактор, влияющий на введение в программу рабочих часов – это потребность самой кулинарной мастерской. Когда мы вводим студенту в расписание рабочие часы, важно, чтобы его работа была действительно полезна.

Даже если студент может выполнять самостоятельно на хорошем уровне те или иные виды работ, в конкретной ситуации мы исходим из того, какая работа для мастерской сейчас важна. И мы поручим ему именно такое дело – даже, если оно получается у него чуть хуже, чем другое. Скажем, в мастерской может не хватать посудомойщиков или раздатчиков.

Конечно, большое значение имеет и желание самого студента. Например, студенту не нравится какой-то вид деятельности. Он не хочет иметь дело с грязной посудой или чувствителен к луку и отказывается его чистить и резать. Разумеется, в этом случае мы не будем настаивать на вы-

полнении нелюбимой работы. Но и предоставить рабочие часы в самом любимом виде деятельности мы тоже не всегда можем.

Поэтому договор со студентом о рабочих часах – часто компромисс, в котором важно учитывать не только пожелания студента, но и возможности и потребности мастерской. Для студента это становится первым опытом установления договоренностей – необходимым навыком для формирования готовности к трудовой деятельности.

Часть 5. Организация доступной среды на инклюзивной кухне: использование визуальной поддержки

Для людей с психическими нарушениями письменная речь может быть мало доступной или совсем недоступной. Привычные для сопровождающих специалистов меню, рецепты и технологические карты, представленные просто текстом, оказываются для многих наших студентов бессмысленными. Отсутствие визуальной поддержки лишает таких студентов собственной активности в рабочем процессе.

Визуальная поддержка – картинки, фотографии, предметы, схемы, текстовые обозначения – позволяет адаптировать окружающий мир под возможности любого человека, сделать его доступным. Это не «упрощение для слабых», а инструмент для раскрытия потенциала каждой личности, проявление уважения к индивидуальным способам восприятия мира. На кухне, где командная работа и безопасность критически важны, визуальная поддержка становится не просто удобной, а необходимой.

Использование визуальной поддержки на кухне выполняет несколько важных функций:

- экономит время в организации трудовых процессов на кухне. Каждой операции присваивается свой тайминг. Например: «Почистить лук + нарезать кубиками – 11:45!»
- структурирует процесс работы на кухне при помощи составления цепочки действий в виде картинок или использования схемы «сначала – потом».
- упрощает понимание студентами распорядка дня и приготовления блюд. Некоторые студенты воспринимают визуальную информацию лучше, чем письменную речь. Визуальная инструкция для них конкретна, понятна и предсказуема.
- обеспечивает соблюдение правил техники безопасности – при помощи обозначения горячих поверхностей, ножей, кухонных комбайнов, миксеров и пр.

Использование визуальной поддержки оказывает влияние на:

- повышение самостоятельности студентов на кухне;
- возможность осуществления выбора, руководствуясь не только заданной инструкцией, но и собственными предпочтениями;
- повышение способности выполнять определенную последовательность кулинарных операций;
- снижение тревожности.

Когда студент понимает, чего от него ждут и в какое время, он чувствует себя увереннее. Он лучше ориентируется в совместной работе всей

команды на кухне; активнее общается с партнерами по работе. Многие наши студенты пользуются жестами и карточками для сообщения своих намерений. Например: «Я хочу резать капусту» или «Дай нож». Также можно использовать планшеты с символами.

В первой части методического пособия («[Организация профессионального обучения кулинарии молодых людей с психическими нарушениями](#)», 2024) мы описывали использование визуального расписания, чек-листов по уборке помещений и подготовке их к обеду, индивидуальных планов деятельности студента на день. Кроме того, мы приводили примеры жестов из языковой программы «Макатон», целесообразность применения которых определялась возникающей ситуацией. Мы продолжили использование визуальной поддержки при организации профессионально-трудовых процессов на кухне, и это очень полезный опыт.

Использование визуальной поддержки на инклюзивной кухне ГАМПа

Организация среды

Кухня ГАМПа – это большое пространство, разделенное на зоны. Если работать без маркировки, можно потеряться в многочисленных кастрюлях, сковородах, половниках, холодильниках и плитах. А поскольку народу на кухне работает много, то в овощечистках частенько можно обнаружить вилку, а в ящике с крупами – тарелки.

Внедрение визуальной поддержки в пространство кухни мы начали с определения места каждого предмета. Это помогло сэкономить много времени как во время приготовления обеда, так и во время последующей уборки, создало спокойную атмосферу.

Было введено простое правило: откуда взял предмет, туда и верни обратно. А то наш повар пришел взять соль, а на ее месте стоит перец и т.п. А поваров за 10 минут до начала подачи обеда, как мы знаем, лучше не расстраивать.

Маркированное пространство не только помогает ориентироваться в нем участникам мастерской, но и существенно снижает тревожность студентов с психическими нарушениями. Они часто переспрашивают, где лежит тот или иной предмет, – часто не потому, что забыли, где он находится. Они испытывают потребность уточнить его место нахождения: там ли, на своем ли месте? Маркированное пространство показывает, что мир мастерской предсказуем и стабилен.

Сначала многие студенты не понимали для чего нужны наши картинки и что с ними делать. Чтобы визуальные помощники могли использоваться по назначению и по-настоящему помогали нашим студентам в организации деятельности, мы сделали вот что:

- Разместили картинки отдельно стоящих больших предметов на видных местах (шкафы, холодильник, плита, блендер, кухонный комбайн, духовка-конвектомат, миксер, посудомоечная машина и пр.).
- Составили список для каждого шкафа и холодильника, чтобы было понимание, что хранится внутри. Например: на дверце шкафа снаружи расположили изображения с подписями (крупы, муки, растительного масла и пр.). Внутри шкафа маркировали каждую полку. Ту же процедуру произвели для холодильников – в нашей мастерской один из них предназначен для хранения овощей и фруктов, другой – для молочной продукции и яиц. Плюс еще, выглядящая как холодильник, морозильная камера.
- Маркировали место, на котором стоит контейнер с различной кухонной утварью (лопаточки, ложки, вилки, щипчики, половники, овощечистки и пр). Акцент сделали именно на место, а не на сам контейнер, так как контейнер иногда уносят вместе с содержимым.
- На отдельно стоящих ящиках и стеллажах также сделали обозначения того, что в них хранится. Так стало понятно, где можно найти гастрономические емкости, муку, салатные миски, разделочные доски.
- Завели большую маркерную доску с меню на день в формате: текст + картинка.
- Некоторые наши студенты не умеют читать, поэтому у нас появились понятные и яркие изображения продуктов, которые мы размещаем рядом с написанными действиями.

Рис. 1. Доска с меню на день.



Информирование наставников кухни

Все наставники кухни (это повара, педагоги и другие специалисты) должны хорошо понимать, как в мастерской устроена визуальная поддержка. Это очень важно для эффективного взаимодействия всей команды: самих наставников, сопровождающих, волонтеров и молодых людей с психическими нарушениями. Наша цель – создание безопасной, дружелюбной и продуктивной среды для всех.

В Центре лечебной педагогики, внутри которого сформирован и работает ГАМП, сотрудников учат навыкам использования визуальной поддержки. Рассказывают, что это такое, какой бывает визуальная поддержка; показывают, как пользоваться картинками и символами, обучают жестам. У нас есть возможность пользоваться специальными методическими материалами: готовыми чек-листами для разных процессов на кухне, в которых участвуют студенты; карточками визуальной поддержки, инструкциями по использованию (жестов, планшетов, коммуникативных досок, «ясного языка» – это метод упрощения текста и устной речи для людей, которым сложно понимать обычный язык). Мы в ГАМПе не используем электронные приложения и коммуникаторы. Это довольно дорогое удовольствие, кроме того, эти устройства требуют много времени на освоение – и со стороны студентов, и со стороны сопровождающих. Возможно, со временем эта ситуация изменится.

Мы наладили постоянную связь со специалистами по альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК), обращаемся к ним за консультацией или поддержкой. Прежде чем начать использовать те или иные визуальные опоры в организации сопровождения студентов на кухне, мы тестируем их, при необходимости вносим изменения и только потом запускаем в работу.

Например, мы тестировали, как лучше описывать этапы приготовления блюда.

Вариант 1

Для приготовления каждого блюда обозначить пошаговые операции с разными продуктами: «Помыть баклажаны. Помыть перец».

Вариант 2

Сначала обозначить действие, а потом перечислить продукты: «Помыть баклажаны, перец».

Казалось бы – разница минимальна, всего одно слово. Но первый вариант оказался информативнее, удобнее и результативнее, повысил самостоятельность студентов. Второй требовал умения обобщать, а это доступно не всем людям с интеллектуальными нарушениями.

Рис. 2. Удачный вариант перечисления этапов приготовления блюд.

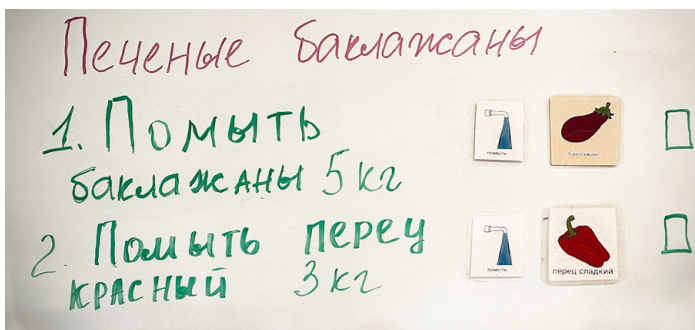
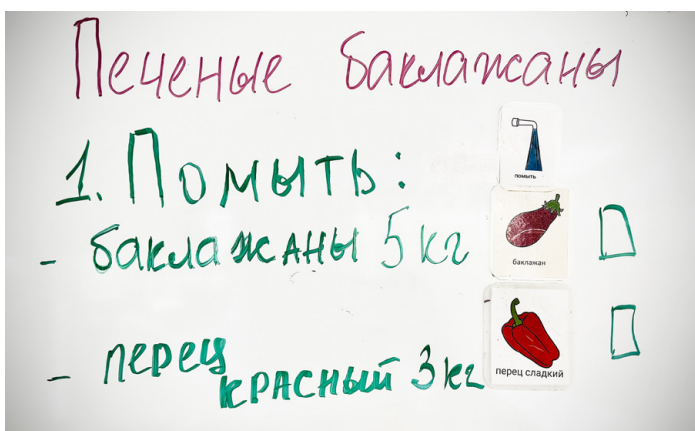


Рис. 3. Менее удачный вариант перечисления этапов приготовления блюд.



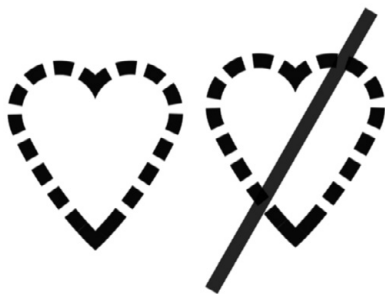
Делимся с вами ссылками на ресурсы, где можно получить консультацию и пройти обучение по визуальной поддержке, альтернативной и дополнительной коммуникации.

- Курсы по обучению языковой программе «Макадон» экспертно-методического центра «Особое детство» <https://emc.ccp.org.ru/programmakaton>
- Видеокурс «Применение альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК) в системе комплексной помощи детям с тяжелыми нарушениями развития» <https://study.ccp.org.ru/videocourses/tproduct/720347149-307810283851-videokurs-primenenie-alternativnoi-i-dop>
- Методические рекомендации по использованию альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК) в стационарных учреждениях социального обслуживания под редакцией О.В. Караневской <https://ccp.org.ru/wp-content/uploads/2022/08/ADK-na-sai-t-1avg22.pdf>

Обучение, практика и закрепление навыков использования визуальной поддержки у студентов ГАМПа

Мы учим наших студентов пользоваться визуальной поддержкой в реальных рабочих ситуациях. Тогда применение визуальных опор приобретает конкретный практический смысл, становится понятным и востребованным. Например после приготовления обеда из нескольких блюд важно проводить дегустацию с обсуждением. Для этого можно использовать карточки с эмоциями, чтобы все студенты смогли выразить свое мнение о каждом съеденном блюде, и одновременно использовать картинки-символы «понравилось/не понравилось».

Рис. 4. Символы «Нравится/Не нравится» из языковой программы «Макатон».



При использовании визуальной поддержки для закрепления навыков важно:

- постоянно подкреплять навыки участников мастерской, оказывать помощь в случае ошибки и поощрять за успехи (и речь идет именно о поддержке, а не о контроле!);
- давать возможность студенту выполнить инструкцию самостоятельно, даже если у него получается неточно и приходится долго ждать. Не вмешиваться сразу, создать пространство и время для понимания инструкции;
- давать право на ошибку, повторять инструкцию столько раз, сколько необходимо этому конкретному студенту. Ошибки – очень значимая часть обучения, отличный помощник в закреплении навыка;
- придерживаться правила: «Не исправлять, а показать альтернативу». Например: «Давай нарежем, как на картинке, – я покажу».

В нашей мастерской мы обучаем студентов пользоваться доской с визуальным расписанием и ориентироваться в окружающем пространстве кухни с помощью визуальных опор. Студенты быстро осваивают доску

с визуальной подсказкой рецепта блюда или последовательности его приготовления, поскольку мы используем ее ежедневно. Вместе со студентами мы учимся выбирать операции на доске, понимать просьбы (например, поставить тарелку на место), читать рецепты, предупреждать об опасности («Осторожно, горячо!»).

Ориентировка в пространстве кухни начинается с разбора посудомоечных машин и с сортировки продуктов, доставленных из магазина. Мы вместе разбираемся, куда какой продукт следует поместить; в соответствии с уже имеющейся маркировкой делаем раскладку по холодильникам, шкафам и другим местам хранения.

Для того, чтобы студент развивался, продвигался вперед в освоении визуальных опор, требования к их использованию усложняются. Постепенно снижается степень интенсивности подсказок со стороны сопровождающего. И через какое-то время студент подходит к маркерной доске и самостоятельно находит карточку, на которой обозначен способ нарезки огурцов.

Таким образом, использование визуальной поддержки помогло улучшить понимание между студентами, сократить время на отработку навыков и приготовление обеда. Визуальная поддержка позволила пространству нашей мастерской стать более доступным для ее участников.

Часть 6. Использование технологических карт при обучении молодых людей с психическими нарушениями профессионально-трудовым кулинарным навыкам

Технологическая карта (далее – техкарта) на любом кулинарном производстве – это документ, описывающий процесс приготовления блюда, от подготовки ингредиентов до подачи. Она содержит подробную информацию об используемых продуктах, методах обработки и требования к оформлению и подаче блюд. Техкарты обязательны для всех заведений общественного питания – они обеспечивают стандартизацию приготовления, контроль качества и соблюдение санитарных норм. Техкарты нужны и проверяющим организациям, и поварам. И в еще большей степени – студенту с психическими нарушениями, обучающемуся на повара.

Основные элементы техкарты

- Наименование блюда: точное название, как оно будет указано в меню.
- Ингредиенты: список продуктов с указанием их количества и единиц измерения.
- Технология приготовления: пошаговое описание процесса, включая подготовку продуктов, холодную или тепловую обработку и другие важные моменты.
- Требования к оформлению и подаче: описание того, как блюдо должно выглядеть на тарелке.
- Указание допустимых условий и сроков хранения.

Зачем нужна технологическая карта кулинарной мастерской

- Наличие техкарт обеспечивает единый стандарт приготовления блюд, стабильное качество и вкус – независимо от того, кто сегодня руководит процессом на кухне.
- Это необходимый инструмент для обучения новых студентов и тренировки на всех этапах обучения.
- Техкарты позволяют оптимизировать закупки, составлять бюджет и придерживаться его.

Как составить техкарту блюда для поваров, педагогов и сопровождающих

Технологическая карта должна быть четкой и понятной. В нашем случае она должна быть понятной педагогам и сопровождающим, не имеющим

кулинарного образования и, возможно, имеющим очень мало опыта на кухне. Поэтому техкарта для мастерских, обучающихся студентов с психическими нарушениями, будет отличаться от традиционной. С одной стороны, в ней не обязательны разделения на графы «масса нетто» и «масса брутто», информация о пищевой ценности и общая форма эксель-таблицы. С другой, описание процесса профессионалам покажется избыточным. Но именно это подробное изложение – залог вашего успеха.

Рецепты все пишут по-разному. Необходимо переписать рецепты, взятые из каких-то открытых источников (профессионального сборника рецептов, кулинарной книги или блога), и привести их унифицированный для вашей мастерской вид. Ниже несколько советов для таких преобразований.

- Любая техкарта состоит из двух частей: списка необходимых продуктов и указаний по их обработке и приготовлению.
- В первой части перечислите все ингредиенты, начиная с самых главных по сути (если у вас жаркое из картофеля с овощами, начните с мяса, затем картофель, затем прочие овощи, после них соусы и приправы).
- Решите на какое количество порций рассчитана ваша техкарта – на профессиональных производствах указание количества ингредиентов идет всегда на одну порцию, но в мастерских это не всегда удобно, обычно расчет идет на 10–20 порций.
- Исходя из выбранного количества порций, укажите необходимое количество каждого ингредиента в граммах (при желании можно использовать другие меры – в стаканах, столовых/чайных ложках, штуках – но только дополнительно, вес в граммах обязателен).
- Во второй части пошагово и подробно опишите все этапы приготовления, включая нарезку с конкретным указанием формы и размера, тепловую обработку или охлаждение и т.д. Одно действие = один шаг, так техкарту удобнее читать.
- Не пропускайте никаких «мелочей» – в шагах должна быть вся информация о необходимых приборах, утвари, оборудовании, температуре готовности и т.п.
- Опишите, как должно быть оформлено блюдо перед подачей, включая украшения и сервировку.
- Укажите вес готового блюда.
- Укажите допустимые сроки хранения и условия, при которых блюдо остается безопасным для употребления.

Вот пример превращения рецепта из кулинарного интернет-блога в техкарту для поваров, педагогов и сопровождающих.

Было: «Придумала отличный салатик, очень простой, вся фишка – в заправке, она получается изумрудного цвета. Всего-то нужно огурчики нарезать кружочками и подмариновать в лимонном соке с солью и ССЧП. Для заправки я взяла большой пучок шпината, пару ложек готового песто, ложки 3–4 мягкого творога, ну и оливковое масло. Пробыла блендером, посолила-поперчила, выложила на огурцы – и готово!»

Стало:

Техкарта № 1

Салат из огурцов с зеленой заправкой

Ингредиенты:	1 порция	10 порций	15 порций
огурцы свежие	120 г	1200 г	1800 г
лимонный сок	10 г	100 г	150 г
соль	1 г	10 г	15 г
свежемолотый черный перец	0,5 г	5 г	7,5 г

Заправка

творог мягкий	15 г	150 г	225 г
песто из базилика	10 г	100 г	150 г
шпинат свежий	30 г	300 г	450 г
оливковое масло	10 г	100 г	150 г
соль	1 г	10 г	15 г
с/м черный перец	0,5 г	5 г	7,5 г
Выход готового блюда:	175 г	1750 г	2625 г

Срок хранения: 12 ч. при температуре +2–+4°C

Как составить техкарту блюда для студентов с психическими нарушениями

- Если вы готовите студентов для работы на открытом рынке, используйте слово техкарта (переходя к нему от «рецепта») – это профессиональный термин, который должен быть хорошо знаком обучающемуся.

- Используйте простой, понятный язык, избегайте сложных терминов.
- Протестируйте техкарту, попросив нескольких студентов приготовить блюдо по ней.
- При необходимости обновляйте техкарту, внося изменения в соответствии с обратной связью и конкретными потребностями.

Название блюда и картинка:

- укажите четкое название блюда и добавьте его реалистичное изображение.

Список ингредиентов:

- укажите все необходимые ингредиенты в виде списка;
- для каждого ингредиента укажите количество, используя не только граммы, но простые меры: «1 яблоко», «2 морковки», «1 стакан воды»;
- можно использовать пиктограммы, обозначающие количество, например, «1 столовая ложка».

Список необходимых приборов и оборудования:

- укажите всю необходимую утварь: ножи, доска, миски, блендер, скороварка и т.п.;
- можно использовать соответствующие пиктограммы.

Пошаговый процесс приготовления:

- разбейте процесс приготовления на короткие, понятные шаги;
- для каждого шага добавьте четкое описание и изображение или пиктограмму (можно использовать пиктограммы, заменяющие слова, например, «помыть», «нарезать», «смешать»);
- не забывайте на всех необходимых этапах указывать продолжительность, температуру тепловой обработки и температуру готового продукта в случае с приготовлением мяса/птицы/рыбы;
- при необходимости используйте картинки, обозначающие опасность, например, «горячо»;
- опишите, как должно выглядеть готовое блюдо, указав, в какой посуде его подавать.

При выходе студента на работу с сопровождением на открытый рынок, возможно, понадобится подготовить для него техкарты на новом месте работы. Для этого вам потребуется помощь шеф-повара этого производства – чтобы не просто получить официальные техкарты, но и разобраться в них, соотнеся с реальными процессами на кухне (в 99 % случаев бу-




мажки с реальностью совпадают мало). Вашему студенту не потребуется вся информация – только та ее часть, которая будет иметь отношение к его/ее работе. Но именно она должна быть оформлена в подробную техкарту по образцу, к которому студент привык к мастерской. В дальнейшем особого работника вряд ли будут обеспечивать такими пособиями – но на начальном этапе это сделает адаптацию на новом рабочем месте гораздо более комфортной.

Салат из огурцов

Рис. 5. Необходимые продукты (язык «Макатон») и фотография салата.

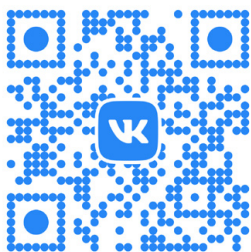
 <p>Салат из огурцов, Макатон рецепт</p>  <p>4 порции</p>		
 <p>8-12 огурцов</p>	 <p>4 столовые ложки мягкого творога</p>	 <p>2 столовые ложки песто из базилика</p>
 <p>1 столовая ложка оливкового масла</p>	 <p>1 столовая ложка лимонного сока</p>	 <p>Соль и перец</p>

Рис. 6. Действия пошагово (язык «Макатон»).

 <p>Как готовить</p>	 <p>Нарежьте кружочками огурцы</p>	 <p>Пересыпьте огурцы в миску</p>	 <p>Добавьте соль</p>
 <p>Добавьте перец</p>	 <p>Добавьте лимонный сок</p>	 <p>Перемешайте</p>	 <p>Выложите песто в миску</p>
 <p>Добавьте творог</p>	 <p>Добавьте оливковое масло</p>	 <p>Добавьте соль</p>	 <p>Добавьте перец</p>
 <p>Смешайте содержимое мисок</p>	 <p>Перемешайте</p>	 <p>Ждите 2 минуты</p>	 <p>Приятного аппетита!</p>

Часть 7. Особенности обучения студентов с психическими нарушениями кулинарным технологиям

На кухне чрезвычайно важны особенности обучения технологиям: работе с ножами, терками, овощечистками, приспособлениями для открывания, также с более сложным и масштабным оборудованием: блендерами разной конструкции, весами, плитой, духовкой. Жарить, варить и запекать тоже не так просто, как можно было бы подумать. Чтобы обучать студентов, педагоги и сопровождающие должны сами хорошо понять и освоить все необходимые технологии. Даже если у вас в команде нет профессионального повара, эта глава нашего методического пособия должна вам помочь. Поскольку описания действий (даже с пошаговыми фотографиями) часто недостаточно, мы решили специально для вас снять серию демонстрационных видео к самым труднообъяснимым на словах процессам. Вы можете навести камеру своего смартфона на QR-код или пройти по ссылке и попадете на видеоканал Кулинарные уроки ГАМП в [Rutube](#) или [вКонтакте](#). Там выложены ролики с технологией кулинарных процессов.



Как мыть продукты

- Любые овощи, фрукты и зелень моют только холодной водой, максимум чуть теплой.
- Не мойте овощи, фрукты или зелень, которые предназначены для хранения, – они быстрее портятся; мойте непосредственно перед приготовлением.
- Овощи, фрукты, зелень правильнее мыть не под проточной водой (вода разбрызгивается, ее тратится слишком много, а результат виден хуже), а в большой емкости с водой – например, в раковине, которая заткнута пробкой, или в большой миске:
 - наберите большую емкость холодной воды;
 - выложите продукты в воду;
 - если это грязные овощи (картофель, морковь, свекла) или зелень, оставьте на 10–15 минут, чтобы земля и песок отмокли;

- берите овощи по одному и мойте щеткой, поворачивая со всех сторон;
 - выкладывайте промытые продукты в большой дуршлаг или на растеленные кухонные полотенца, чтобы они высохли; для ускорения процесса можно протереть полотенцами;
 - зелень прополощите и переложите в другую емкость, снова с холодной водой, чтобы промыть еще раз, – а затем стряхните воду и высушите зелень либо на полотенцах, либо (предпочтительнее) в специальной сушилке-центрифуге.
- Сырое мясо и птицу, а также культивируемые грибы (шампиньоны, вешенки и т.д.) НЕ МОЮТ – только обсушивают или протирают бумажными полотенцами.

Как чистить продукты

Когда мы говорим о том, что продукт нужно «очистить», мы чаще всего имеем в виду не только необходимость избавиться его от кожуры, но и удаление семечек/косточки/перегородок/кочерыжки. Для наших студентов это не всегда очевидно, так что лучше уточнять: «нужно очистить яблоко от кожуры», «нужно удалить у яблока сердцевину».

Для очистки от кожуры мы используем не обычные ножи, а специальные ножи для чистки овощей – в народе они называются «картофеле-чистка» или «овощечистка», а в профессиональной поварской среде – «экономка», потому что этот нож и правда очень экономно очищает фрукты и овощи.

Хочется обратить ваше внимание на то, что ножи для чистки овощей выпускают двух принципиально разных моделей, мы их называем «вертикальной» и «горизонтальной». Обычно нашим студентам (да и сопровождающим с педагогами) важно, какой именно моделью пользоваться: одной удобно, а второй – нет. Обучая студента, обязательно предложите ему/ей попробовать и ту, и другую модель.

- Овощ или фрукт, который вы собираетесь чистить, должен быть заранее помыт и хорошо высушен, чтобы он не скользил. Овощечистка тоже должна быть чистой и сухой.
- Возьмите овощечистку в ведущую руку, а продукт, который будете чистить, – в другую.
- Начните чистить, проводя лезвие по поверхности овоща с небольшим нажимом.

- В идеале движения должны идти от себя вверх по продукту – этот способ считается самым безопасным и эффективным, минимизирует шанс пораниться и позволяет очистить максимальную площадь. Но на деле все, конечно, чистят вниз и на себя.
- Работая «вертикальной» моделью, держите ее рукоятку в ладони четырьмя пальцами, а большой палец может упираться в продукт – это позволяет лучше захватить кожуру лезвием овощечистки.
- Если у вашей овощечистки есть специальные петли или выступы сбоку, ими удобно удалять глазки у картофеля или какие-то поврежденные участки.

Дополнительные возможности:

- Овощечисткой можно нарезать тонкие ломтики овощей для салатов, создавать стружку из сыра, шоколада, цитрусовых.

Как очистить яблоко

- Возьмите овощечистку ведущей рукой, а яблоко второй рукой – держите его крепко, чтобы не выскользнуло.
- Начинайте чистить с верхней части яблока. Поставьте лезвие овощечистки на кожуру.
- Слегка нажимая на лезвие, углубитесь в мякоть, чтобы подвести лезвие овощечистки под кожуру; двигайтесь по кругу, срезая кожуру лентой, пока не очистите ее всю.
- Не спешите, старайтесь работать ровными, плавными движениями – если делать все аккуратно, овощечисткой практически невозможно пораниться.

Как очистить картофель

- Возьмите овощечистку ведущей рукой, а картофелину второй рукой – держите ее крепко, чтобы не выскользнула.
- Слегка нажимая на лезвие, углубитесь в мякоть, чтобы подвести лезвие овощечистки под кожуру. Аккуратно срежьте кожуру, работая короткими рывками. Не слишком сильно нажимайте на лезвие – так вы затронете минимум мякоти.
- Плавное поворачивайте картофель в руке, чтобы обработать все стороны.
- После основной очистки на клубнях могут остаться «глазки» и темные пятна. Их тоже можно удалить овощечисткой – используйте для этого специальный выступ.

Как очистить морковь

- Возьмите овощечистку ведущей рукой, а морковку другой рукой – держите ее крепко, чтобы не выскользнула.
- Начинайте очистку с кончика морковки, проводя овощечисткой по направлению к себе. Вращайте морковку в руке, постепенно снимая кожуру по всей длине.
- Когда останется неочищенным основание возле ботвы, очистите и его аккуратными движениями, срезая остатки кожуры. Проведите по огрубевшим частям овощечисткой несколько раз, чтобы избавиться от них.
- Остатки основания ботвы удобнее срезать ножом.

Как очистить чеснок

- Руками снимите с головки чеснока максимальное количество верхних слоев шелухи, чтобы стали хорошо видны зубчики.
- Выломайте из головки нужное вам количество зубчиков.
- У каждого зубчика срежьте жесткий верх – место, где зубчик крепился к головке.
- Если вам нужны целые зубчики чеснока, возьмите фруктовый нож и, подцепляя им кожуру в том месте, где вы только что отрезали кусочек, постепенно очистите весь зубчик.
- Если вам нужен измельченный чеснок, положите зубчик на доску, возьмите шефский нож, положите его плоскостью лезвия на зубчик, причем держите нож не ведущей рукой.
- Ведущей рукой (раскрытой ладонью или кулаком) аккуратно стукните по плоскости лезвия в том месте, где лежит чеснок; зубчик расплющится, и кожура с него сойдет практически сама.

Как очистить лук

- У нас свой способ очистки и нарезки лука – он многократно проверен на наших студентах и отлично работает. Начните с разрезания луковицы пополам в любой плоскости.
- Теперь разрежьте каждую половинку еще раз пополам уже в другой плоскости.
- У каждой из получившихся четвертинок отрежьте «хвостик» или «попку» – лучше отрезать с запасом, чтобы удалить все жесткие части.
- Подцепите верхний слой лука кончиком ножа и потяните на себя; теперь луковая шелуха/кожура легко снимутся (можно продолжать снимать ножом или просто руками).

Как очистить вареное яйцо

Как правильно варить яйца вкрутую, мы рассказываем ниже.

- Сваренные горячие яйца поместите в большую емкость с холодной водой, чтобы они полностью остыли.
- Поставьте емкость с водой и яйцами на рабочую поверхность. Рядом поставьте емкость, куда вы будете складывать очищенные яйца.
- Возьмите яйцо в ведущую руку, положите на стол и покатайте ладонью, слегка нажимая (надавливание должно быть минимальным), задача – растрескать скорлупу всего яйца.
- Верните яйцо в воду и очищайте под водой: подцепите скорлупу в одном месте и потяните – скорлупа легко сойдет.
- Проверьте не осталось ли на яйце кусочков скорлупы – она легко смывается водой в той же миске; положите очищенное яйцо в подготовленную емкость и беритесь за следующее.

Как работать с ножами

Работая с любым ножом, в первую очередь нужно придерживаться общих правил:

- нож должен быть чистым, сухим и наточенным. Если нож в процессе обработки или нарезки становится мокрым или жирным, его нужно как минимум протереть бумажным полотенцем, а лучше помыть и вытереть. Скользкий нож – основная причина травм!
- не нужно сильно сжимать рукоять (вцепляться в нее) – хват должен быть крепким, но без избыточного напряжения мышц кисти и предплечья, чтобы рука не уставала и нож не соскальзывал.
- лезвие при работе должно соприкасаться с разделочной доской, это достигается покачивающими движениями, а не подъемом ножа целиком в воздух.
- пальцы руки, которая держит продукт, нужно согнуть и подогнуть внутрь ладони, чтобы лезвие могло упереться в согнутые фаланги пальцев, а не отрезать их кончики; большой палец находится позади продукта, слегка подталкивая его под нож.
- во время работы с ножами стойте или сидите удобно. Рабочая поверхность (стол, доска на нем) должны быть расположены на уровне кистей, чтобы снизить нагрузку при работе и повысить безопасность.

Ножи не зря выпускают разного размера и формы. Для разных видов работы требуются разные виды ножей, в ГАМПе на кухне используются в основном три вида.

Шефский нож

Длина широкого и тяжелого лезвия, которое помогает резать продукты без лишних усилий, – от 16 до 25 см. Благодаря ему и тяжелой прочной ручке это основной кухонный инструмент, предназначенный для выполнения большинства задач: нарезки, рубки, измельчения и шинковки любых продуктов. Плоскостью широкого лезвия можно давить чеснок или орехи, переносить нарезанные ингредиенты с доски.

Как держать: взяв рукоять в кулак или обхватив четырьмя пальцами так, чтобы большой и указательный придерживали лезвие у основания с двух сторон.

Никогда не кладите поверх полотна лезвия шефского ножа указательный палец. Во время быстрой нарезки такое положение руки может привести к серьезной травме.

Универсальный нож

Нож среднего размера с лезвием длиной от 12 до 16 см, удобный, комфортный и маневренный. Основные функции универсального ножа: мелкие работы по очистке и подготовке, нарезка и шинковка продуктов среднего размера или небольшого объема (мяса, овощей, фруктов и зелени). Универсальный нож сочетает в себе элементы нескольких других типов ножей и заполняет промежуток между большим шефским ножом и маленькими ножами для овощей или фруктов.

Как держать: захватив рукоять ножа так, чтобы большой палец лежал на боковой стороне полотна лезвия у основания; подогнутый указательный палец стоит на боковой грани лезвия, чтобы контролировать движение ножа; остальные три пальца обхватывают рукоять снизу и по бокам.

Фруктовый нож

Маленький, компактный нож с острым тонким лезвием длиной от 6 до 12 см. Предназначен для выполнения очистки и нарезки фруктов и мягких овощей. С его помощью можно легко и аккуратно снимать кожуру и удалять сердцевину, не повреждая мякоть; нарезать на дольки, вырезать поврежденные участки и червоточины. Эргономичная ручка обеспечивает надежный захват и безопасное использование без риска соскальзывания.

Как держать: захватив ручку в ладонь четырьмя пальцами; большой палец придерживает обрабатываемый продукт при очистке фруктов или овощей или помогает ножу быть более маневренным при вырезании (когда продукт находится в руках); при нарезке на доске указательный палец можно и нужно класть сверху на полотно лезвия – чтобы нарезка получалась более точной.

Как наточить нож

Эффективнее и надежнее всего на кухне с особыми студентами использовать качественную двухфазную электрическую точилку. Первая фаза – грубая (основная) заточка на абразиве с крупной зернистостью, она формирует режущую кромку; вторая фаза – доводка, она выравнивает и шлифует кромку для чистой нарезки.

Важно понимать, что тупым ножом можно нанести себе гораздо более болезненный и плохо заживающий порез, чем острым. Все ножи на кухне должны регулярно затачиваться.

Как закрепить доску

Чтобы доска не скользила по поверхности стола (это очень опасно), возьмите несколько бумажных полотенец, слегка смочите, уложите на рабочую поверхность, а доску положите сверху – чтобы полотенца оказались примерно по центру. Проверьте доску – если все еще скользит, добавьте слой или больше влажных полотенец.

Как нарезать

Пластинами, затем брусочками, затем кубиками

- При необходимости очистите продукт. Для нарезки используйте шефский или универсальный нож.
- Возьмите нож в ведущую руку под углом 90° к доске, вторая рука придерживает продукт. Срежьте небольшой кусочек с одной стороны продукта (например, картофеля), чтобы он мог устойчиво держаться на разделочной доске.

- Положите продукт срезом вниз.
- Нарезьте продукт на ровные пластины той толщины, какого размера требуется кубик.
- Затем нарежьте каждую пластину вдоль на брусочки такой же толщины.
- Соберите брусочки ровно друг к другу и нарежьте поперек на кубики.

Соломкой

- При необходимости очистите продукт. Для нарезки используйте шефский или универсальный нож.
- Возьмите нож в ведущую руку под углом 90° к доске, вторая рука придерживает продукт. Срежьте небольшой кусочек с одной стороны продукта (например, морковки), чтобы он мог устойчиво лежать на разделочной доске.
- Положите продукт срезом вниз.
- Нарезьте продукт на ровные пластины той толщины, какой требуется соломка (соломка по форме как брусочки, но заметно тоньше).
- Соберите несколько пластинок стопкой.
- Нарезьте их на полоски (соломку) нужной толщины – вдоль или поперек, в зависимости от того, какой длины требуется соломка.

Кружочками

Кружочками удобно нарезать только продолговатые овощи (огурцы, кабачки, цукини, морковь, баклажаны, сладкий картофель) небольшого диаметра, не больше 10 см. Овощи большего диаметра лучше нарезать на половинки кружков.

- При необходимости очистите продукт. Для нарезки используйте шефский или универсальный нож.
- Уложите продукт на доску, стараясь, чтобы он лежал устойчиво.
- Возьмите нож в ведущую руку под 90° к доске, вторая рука придерживает продукт. Нарезайте продукт на кружки нужной толщины, стараясь, чтобы они были одинаковыми.

Кольцами

Кольцами можно нарезать только лук и стручковый перец (сладкий или острый чили). Удобно резать кольцами только овощи небольшого диаметра, не больше 15 см. Овощи большего диаметра лучше нарезать на половинки колец.

- Лук очистите. У сладкого перца отрежьте плодоножку и вытряхните семена. Для нарезки используйте шефский или универсальный нож.

- Постарайтесь уложить лук так, чтобы он располагался устойчиво (можно срезать совсем небольшой кусочек верхнего слоя с одной стороны); перцы обычно довольно устойчивы, поскольку мягкие.
- Возьмите нож в ведущую руку под 90° к доске, вторая рука придерживает продукт. Нарезайте продукт на колечки нужной толщины, стараясь, чтобы они были одинаковыми.

Дольками

- При необходимости очистите продукт. Для нарезки крупных овощей и фруктов используйте шефский или универсальный нож, для мелких (помидоры черри, мелкие яблочки, виноград) – фруктовый нож.
- Возьмите нож в ведущую руку под 90° к доске, вторая рука придерживает продукт. Разрежьте продукт (например, картофелину) пополам в любой плоскости, горизонтально или вертикально.
- Затем еще раз пополам – в другой плоскости.
- Каждую из получившихся четвертинок нарежьте крупными треугольными дольками – из четвертинки крупной картофелины весом 300 г таких долек получится 4 штуки, из средней – 2, мелкую можно оставить четвертинками.

Ломтиками

Ломтики – самый неопределенный вид нарезки. Так можно сказать о любом кусочке, который не кубик, не брусочек, не соломка и не долька.

- При необходимости очистите продукт. Для нарезки крупных овощей и фруктов используйте шефский или универсальный нож, для мелких – фруктовый нож.
- Возьмите нож в ведущую руку под 90° к доске, вторая рука придерживает продукт. Нарезайте продукт (например, черешок сельдерея) поперек ломтиками нужной ширины.

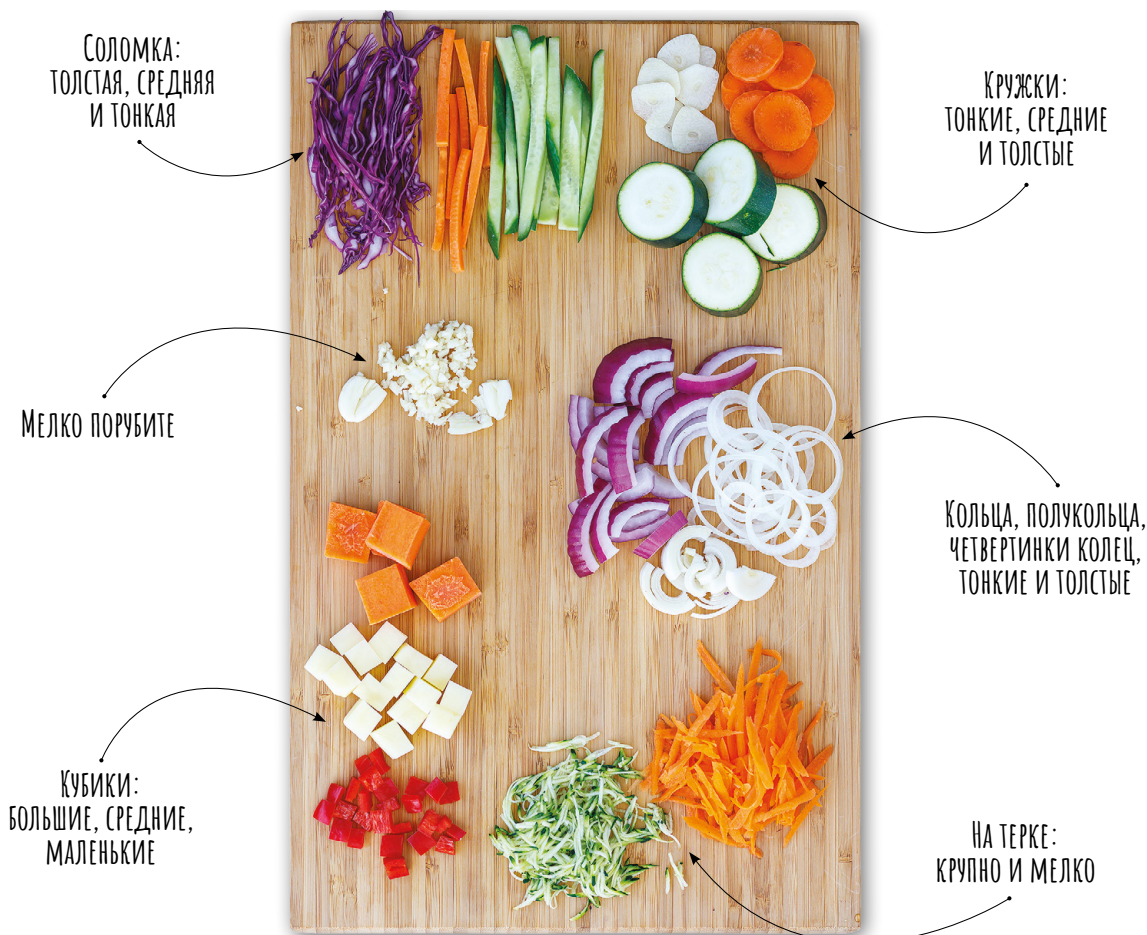
Как измельчить продукт

Измельчить – то же самое, что мелко нарезать или порубить без определенной формы. Так обычно пишут про чеснок и зелень, иногда про грибы, лук или другие продукты.

- Для измельчения используйте шефский нож. Возьмите нож в ведущую руку под 90° к доске, вторая рука придерживает продукт (например пучок зелени, петрушку или укроп).

- Сначала нарежьте продукт поперек более или менее произвольно, скажем, на кусочки длиной 2–3 см.
- Теперь возьмите рукоятку ножа в кулак ведущей рукой, вторая рука кончиками пальцев придерживает полотно лезвия сверху. Приподнятая нож параллельно доске с силой опускайте его частыми движениями, чтобы получался дробный стук.
- Нож при этом должен перемещаться по доске из стороны в стороны, чтобы измельчался весь объем зелени.
- Теперь поверните доску на 90° и продолжайте рубить – теперь зелень измельчается под другим углом. Продолжайте рубить, пока не достигнете нужной степени измельчения.

Рис. 8. Виды нарезки: кубики, брусочки, кружочки, кольца, дольки, ломтики, измельчение



Как натереть

Студенты часто опасаются терок, и у этих страхов есть основания, потому что о терку можно пораниться. Самый простой способ помочь справиться с этим страхом – выдать студенту специальные перчатки для работы с теркой, они защищают руки. Купить их можно онлайн, выбор довольно большой, стоят такие перчатки недорого. Надевать перчатку нужно на рабочую руку – которой студент будет держать продукт.

Терки удобнее использовать устойчивые, большие, пирамидальной формы. В 90 % случаев вы будете пользоваться крупной теркой (то есть той стороной, где самые крупные дырочки). Но иногда нужна и мелкая терка (с крошечными дырочками). Та сторона, где дырочки с шипами, обычно не используется вовсе – она нужна почти исключительно для детского питания.

Удобнее всего натирать любые продукты не в миску (она глубокая, края мешают, терка качается), а на поднос с маленькими бортиками (чтобы сок не лился на стол) или на доску, положенную на бумажные полотенца.

Существуют другие виды терок (механические, электрические) – работайте с ними так, как указано в инструкции к прибору. Еще один вид ручной терки – для цедры или шоколада (длинной и узкой, на длинной ручке, размером примерно с шефский нож) в ГАМПе применяется при кондитерском обучении.

Кабачок

- Срежьте у кабачка место крепления цветка, а плодоножку оставьте – за нее удобнее держать.
- Если кабачок большой и зрелый, его нужно предварительно очистить от кожуры, разрезать вдоль пополам, удалить семена и при необходимости нарезать на куски поменьше, которые удобно держать в руках. Молодые кабачки и цукини можно натирать целыми.
- Установите терку на поднос. Рабочей рукой возьмите кабачок за ту часть, где плодоножка, прижмите противоположным концом к верхней части полотна терки. Вторая рука удерживает терку вертикально.
- Прижимая с усилием, проведите кабачок вниз до упора; верните в изначальную позицию и снова, прижимая с усилием, проведите вниз – и так, пока не останется только самый верх кабачка; дотирать до конца не обязательно, остаток можно покрошить ножом либо просто выбросить.
- Постучите теркой о поднос, чтобы стряхнуть прилипшие кусочки; можно также аккуратно завести руку внутрь терки и собрать эти кусочки пальцами – изнутри о терку порезаться невозможно.

Яблоко

- Подготовьте терку и поднос. При необходимости очистите яблоко от кожуры – так его будет проще натирать, но можно натирать и с кожурой; чтобы легче было начать, срежьте с одной стороны по центру только небольшой кусочек кожуры. Разрезать яблоко не нужно.
- Возьмите яблоко ведущей рукой так, чтобы большой палец придерживал его в том месте, где плодоножка, а остальные пальцы обнимали яблоко сбоку и чуть снизу. Вторая рука удерживает терку вертикально.
- Прижимая с усилием, проведите яблоко вниз до упора; верните в изначальную позицию и снова, прижимая с усилием, проведите вниз – и так, пока с этой стороны не покажется сердцевина (проверяйте – как станут видны семечки, нужно остановиться).
- Поверните яблоко другой стороной и натрите до сердцевины; сделайте так еще 2–3 раза, чтобы натереть всю мякоть; в руках у вас останется «огрызок», который нужно выбросить.

Сыр

- Подготовьте терку и поднос. Возьмите кусок сыра ведущей рукой; если кусок треугольный, держите его за широкую часть; если на сыре есть корочка, держите с той стороны, где корочка. Вторая рука удерживает терку вертикально.
- Прижимая с усилием, проведите кусок сыра вниз до упора; верните в изначальную позицию и снова, прижимая с усилием, проведите вниз – и так, пока не останется неудобный плоский кусок.
- Переверните плоский кусок так, чтобы он упирался в терку длинным концом – и натрите его почти до конца.
- Оставшийся кусок (если сыр мягкий) можно аккуратными медленными движениями не столько натереть, сколько продавить через дырочки терки; твердый сыр лучше отложить для других целей.

Как сварить

Яйцо

Наш способ варить яйца может показаться странным. Он отлично работает, когда вам нужно сварить яйцо любой степени готовности – но особенно он важен, когда нужны яйца вкрутую (на салат, пирог или просто для еды), которые часто очень плохо чистятся. А сваренные таким

образом чистятся отлично. Время варки указано для средних яиц категории С1. Для крупных яиц категории С0 время нужно увеличить на 30–40 секунд; для мелких яиц категории С2 – уменьшить на 30–40 секунд.

- Возьмите кастрюлю, соответствующую по размеру количеству яиц, заполните ее почти доверху водой и поставьте на сильный огонь.
- Когда вода закипит, добавьте самую обычную соль из расчета примерно 1 столовая ложка с горкой на 1 л воды. Перемешайте, чтобы соль растворилась.
- Приготовьте таймер. Возьмите яйцо/яйца – можно непосредственно из холодильника. Определите, где у яйца тупой конец.
- Возьмите яйцо в ведущую руку за его верхнюю часть. Не сильным, но четким движением стукните яйцо тупым концом об стол; результатом такого удара должны стать трещины, но не открытые. Растрескайте так все яйца, которые собираетесь варить.
- Положите 1 яйцо на ложку и опустите его в кастрюлю с кипящей водой, дав аккуратно соскользнуть. Так же точно выложите в кипяток все остальные яйца. Соль в воде не даст белку вытечь из яйца. Сразу же поставьте таймер!
- Варите яйцо до состояния «всмятку» (жидкий желток и очень мягкий, едва схватившийся белок) – 4 минуты.
- До состояния «в мешочек» (жидкий желток, более плотный, хорошо схватившийся белок) – 5 минут.
- До состояния «вкрутую» (плотный, но не переваренный, без серой кромки желток и твердый белок) – 9 минут.
- Осторожно слейте кипяток с яиц и поместите кастрюлю под струю холодной воды на 30 секунд, если вы хотите есть яйцо сейчас; крутые яйца на 2–3 минуты, чтобы их можно было легко очистить от скорлупы.
- Более безопасный вариант: налейте в миску холодную воду, возьмите столовую ложку с дырками или маленькое сито; вынимайте яйца из кастрюли, где они варились, и перекладывайте в холодную воду в миске. Кипяток можно будет вылить позже, когда вода остынет.

Рис

- Несмотря на то, что это традиционный подход, мыть рис и прочие крупы, купленные в магазине, совершенно ни к чему.
- Возьмите для варки риса большую кастрюлю, с запасом. Чтобы рис получился рассыпчатым, важно четко выдерживать соотношение риса и воды, а после закипания не открывать крышку – так это соотношение не будет нарушено чрезмерным выкипанием воды. В кастрюле требуется место для образующегося пара, чтобы рис «не убежал». Так

что 3-литровая кастрюля для 2 стаканов риса – это совершенно нормально.

- Заранее отмерьте нужное количество риса и воды. Правильное соотношение для рассыпчатого риса измеряется объемами 1:1,5 – то есть воды по объему нужно в полтора раза больше, чем риса (на 1 стакан/чашку/миску риса – 1,5 стакана/чашки/миски воды). Измеряйте воду и рис одной и той же емкостью.
- Отмеренную воду налейте в чайник и доведите до кипения.
- Поставьте кастрюлю, у которой есть хорошо прилегающая крышка, на средний огонь. Выложите в кастрюлю 1–2 столовые ложки масла: топленого, сливочного или растительного, слегка нагрейте, 15–30 секунд.
- Высыпьте в кастрюлю рис и соль по вкусу. Перемешивайте лопаточкой, держа ее ведущей рукой, а второй рукой придерживая кастрюлю за ручку (возможно, понадобится прихватка). Каждая рисинка должна покрыться маслом. Это занимает примерно минуту.
- Залейте рис кипятком из чайника и снова перемешайте. Увеличьте огонь до сильного и доведите рис до кипения.
- Закройте рис крышкой, уменьшите огонь до слабого и поставьте таймер ровно на 12 минут. Не открывайте крышку!
- Когда таймер зазвонит, выключите огонь. Крышку все еще не открывайте!
- Положите сверху на кастрюлю толстое полотенце (или можно аккуратно переставить кастрюлю на кровать и накрыть одеялом и подушкой. Таймер поставьте еще на 12 минут. Как только он прозвонит – рис готов.

Гречку

- Гречку тоже не нужно промывать перед варкой, как и рис. Ее для рассыпчатости тоже лучше обжарить, но чуть дольше, чем рис.
- Возьмите для варки гречки большую кастрюлю, с запасом. В кастрюле требуется место для образующегося пара, чтобы гречка «не убежала». Так что 3-литровая кастрюля для 2 стаканов гречки – это совершенно нормально.
- Заранее отмерьте нужное количество гречки и воды. Правильное соотношение для рассыпчатой гречки измеряется объемами 1:2 – то есть воды по объему нужно в два раза больше, чем гречки (на 1 стакан/чашку/миску гречки – 2 стакана/чашки/миски воды). Измеряйте воду и гречку одной и той же емкостью.
- Отмеренную воду налейте в чайник и доведите до кипения.

- Поставьте кастрюлю, у которой есть хорошо прилегающая крышка, на средний огонь. Выложите в кастрюлю 1–2 столовые ложки масла: топленого, сливочного или растительного, слегка нагрейте, 15–30 секунд.
- Высыпьте в кастрюлю гречку и соль по вкусу. Перемешивайте лопаточкой, держа ее ведущей рукой, а второй рукой придерживая кастрюлю за ручку (возможно, понадобится прихватка). Каждая крупинка должна покрыться маслом. Обжаривайте примерно 2 минуты.
- Залейте гречку кипятком из чайника и снова перемешайте. Увеличьте огонь до сильного и доведите гречку до кипения.
- Закройте гречку крышкой, уменьшите огонь до слабого и поставьте таймер ровно на 25 минут. Не открывайте крышку!
- Когда таймер зазвонит, выключите огонь. Дайте гречке постоять под крышкой еще 5–10 минут.

Макарон

- Не нужно ни вливать масло в кастрюлю при варке макарон, ни промывать их после варки. Чтобы приготовить макароны, которые не будут потом слипаться, нужно только одно условие – варить их в большом объеме воды. Итальянцы обычно говорят – 1 литр воды на каждые 100 г макарон. То есть на варку пачки макарон (обычно 400–500 г) нужна 5-литровая кастрюля. Или как минимум 3-литровая.
- Начните с воды. Налейте в кастрюлю воду, заполнив ее примерно на 2/3 объема. Поставьте на сильный огонь, закрыв крышкой, чтобы вода быстрее закипела.
- Отмерьте нужное количество соли – обычно это 1 чайная ложка (можно с горкой) на 100 г макарон. То есть на стандартную пачку – 4–5 чайных ложек.
- Откройте упаковку с макаронами. Часто выкладывать их в кастрюлю удобнее из миски, чем из пачки. Впрочем, это зависит от формы макарон. Длинную пасту (спагетти, тальятелле, феттучине) лучше переложить в миску.
- Подготовьте длинную деревянную или металлическую ложку или лопаточку, которой вы будете перемешивать макароны, чтобы они не прилипли ко дну кастрюли. Также подготовьте таймер и проверьте на пачке макарон рекомендованное время варки.
- Когда вода закипит, снимите и уберите крышку, она больше не понадобится.
- Высыпьте в кастрюлю соль – вода бурно закипит.

- Теперь время всыпать макароны. Держите миску или пачку с макаронами двумя руками, вытяните их над кастрюлей и дайте макаронам аккуратно соскользнуть в кипяток.
- Отставив пустую миску или пачку, сразу же включите таймер.
- Теперь быстро возьмите в ведущую руку подготовленную ложку/лопаточку. Второй рукой придерживайте кастрюлю за ручку (возможно, понадобится прихватка).
- Аккуратно перемешивайте макароны, пока вода снова закипает (обычно это примерно 1,5 минуты), не давая им прилипнуть ко дну.
- Затем варите макароны, пока таймер не зазвонит. Пока они варятся, подготовьте дуршлаг – поставьте его в раковину. Наденьте кухонные варежки.
- Кастрюлю с макаронами возьмите обеими руками, осторожно перенесите и поставьте на край раковины. Пусть руки будут вытянуты, чтобы лицо не находилось над кастрюлей, из которой при выливании вырвется много пара.
- Наклоните кастрюлю, чтобы вода с макаронами вылилась в дуршлаг. Отставьте горячую кастрюлю и подождите 2–3 минуты, чтобы вся вода стекла.

Картофель

- Подготовьте картофель (в зависимости от рецепта – просто вымойте щеткой/вымойте щеткой и нарежьте/ вымойте и очистите/вымойте, очистите и нарежьте).
- Поставьте полный чайник воды и вскипятите ее.
- Выложите подготовленный картофель в большую кастрюлю и залейте кипящей водой – ее нужно столько, чтобы картофель был закрыт примерно на 2/3. Включите сильный огонь.
- Когда вода закипит, посолите картофель (обычно 1 чайная ложка на 500 г картофеля).
- Уменьшите огонь до среднего, прикройте картофель крышкой (если в крышке нет дырочки для выхода пара, то закройте не полностью, оставив щель).
- Поставьте таймер – от 20 минут для нарезанного картофеля до 40 минут для крупных картофелин в мундире.
- С готового картофеля не обязательно сливать отвар – можно просто выложить картофель шумовкой в глубокую тарелку или другую посуду. Или же откиньте картофель на дуршлаг так же, как макароны (см. выше).

Курицу

- Чтобы курица получилась вкусной, ее нужно заранее (за 30 минут до варки) натереть солью со всех сторон – вне зависимости от того, варите вы целую тушку или отдельные «запчасти».
- Если вы хотите сварить вкусную курицу, а бульон для вас не важен, кладите курицу в кипящую воду. Если же вы хотите получить вкусный бульон – кладите в холодную воду.
- Положите курицу (целую тушку или ее части) в большую кастрюлю. Залейте холодной водой. Неважно – ради бульона или ради мяса вы ее варите. И в том, и в другом случае курица должна быть полностью закрыта водой с запасом примерно 4–5 см.
- Если варите ради бульона, сразу ставьте кастрюлю с курицей на сильный огонь. Если ради мяса – выньте курицу, поставьте кастрюлю на сильный огонь. Дождитесь, пока вода закипит.
- Немного посолите и воду тоже – достаточно примерно 2 чайных ложек.
- Если в кастрюле только вода, аккуратно выложите курицу в кипяток. Целую курицу можно прихватить ведущей рукой за обе ножки при помощи бумажного полотенца (положив курицу, полотенце выбросьте). Части курицы удобнее опускать в кипяток при помощи щипцов. Работает при этом всегда ведущая рука, вторая придерживает кастрюлю за ручку (возможно, с прихваткой).
- Когда вода с курицей снова закипит, на ее поверхности начнет появляться пена. Не снимайте ее сразу – дайте воде побурлить 2–3 минуты, пены станет больше, и она соберется более плотными «облачками». Пену можно снимать шумовкой, ложкой или ситечком (все лучше с длинными ручками). Кроме этого, понадобится блюдце или мисочка, куда пену можно будет выкладывать.
- Подводите под шапочку пены вашу ложку, подцепляйте и перекладывайте на блюдце. Делайте так до тех пор, пока большая часть пены не будет собрана. Если немного останется – ничего страшного, это только вопрос эстетики.
- Теперь в воду можно добавить овощи и/или специи, требующиеся по рецепту.
- Огонь под кастрюлей нужно уменьшить. Если хотите получить прозрачный наваристый бульон, варите на слабом огне, не закрывая крышкой, минимум 1,5 часа (и до 4, а то и 6 часов). Для долго варящегося бульона мясо с куриной грудки и ножки через 1 час надо снять – и доваривать только на основе куриного остова и крылышек.
- Если вам важно побыстрее сварить курицу, а качество бульона не важно – то смело включайте среднеслабый огонь и варите под крышкой

(отчего бульон мутнеет, но все равно остается вполне съедобным). Время варки зависит от возраста и породы курицы – но это не меньше 40 минут и не больше 2 часов.

Куриную грудку (филе)

- Чтобы куриная грудка получилась вкусной, ее нужно заранее (за 30 минут до варки) натереть солью со всех сторон. И дальше останется ее только не переварить. Для этого лучше всего варить ее следующим способом.
- Поставьте на сильный огонь среднюю кастрюлю, на 2/3 заполненную водой. При желании можете сразу положить в воду ароматные овощи (крупно нарезанную морковь, лук, чеснок, имбирь, сельдерей) зелень (укроп, петрушку, кинзу) и специи (черный, белый и/или душистый перец горошком, лавровый лист).
- Когда вода закипит, аккуратно выложите в нее куриную грудку – удобнее всего воспользоваться щипцами, держа их ведущей рукой, а вторая рука придерживает кастрюлю (возможно, с прихваткой).
- Дождитесь, пока вода снова закипит и поставьте таймер на 5 минут. Как таймер зазвенит, закройте кастрюлю крышкой и выключите огонь. Поставьте таймер на 20–30 минут, в зависимости от веса грудки. Но можно оставить грудку в кастрюле до тех пор, пока вода полностью не остынет – она уже не переварится. Так грудка получится очень нежной.

Как пожарить на сковороде

Учите ваших студентов работать сначала на сковородках с антипригарным покрытием. При уверенном освоении этого навыка можно будет перейти к жарению на стальных сковородах, которые используются на производстве.

Яичницу-глазунью

- Разбейте яйцо/яйца в небольшую миску или пиалку. Аккуратно посолите.
- Поставьте на среднеслабый огонь (именно такой, то есть не самый слабый, но и не доходящий до среднего, на электрической плите это будет 3 из 9) сковороду с антипригарным покрытием, налейте 1 чай-

ную ложку растительного масла и добавьте 1 чайную ложку сливочного; или же используйте 2 чайные ложки топленого масла.

- Сразу же, как сливочное масло растаяло, не давая сковороде сильно нагреться, аккуратно вылейте подготовленное яйцо/яйца на сковородку, держа миску очень низко над центром сковородки.
- Не трогайте вашу яичницу 5 минут; максимум, что можно сделать – вскрыть кончиком ножа белковый мешок вокруг желтка, чтобы белок лучше прожаривался – он толстый, его хорошо видно.
- За 5 минут на таком огне весь белок должен полностью схватиться и перестать быть влажным и «сопливым», а желток остается ярко-желтым и жидким; многие любят именно такую глазунью.
- Если хочется зажарить белок по краям, увеличьте огонь до максимума и готовьте еще 40–50 секунд.
- Если вы не хотите, чтобы желток оставался жидким, одновременно с этим кончиком ножа порвите пленку на желтке, чтобы он растекся по белку, и накройте сковороду крышкой – за минуту на сильном огне желток станет плотным.
- Если вам нужен зажаренный белок и твердый, но целый желток – готовьте с самого начала на среднем огне (5 на электрической плите) – и под крышкой.

Омлет

Для традиционного омлета на одного человека берется 2–3 средних яйца категории С1. Количество молока или сливок в домашних условиях и при обучении в мастерской поначалу можно отмерять яичными скорлупками – это удобно. На производстве все продукты отвешиваются в граммах.

- Разбейте яйца в миску среднего размера. Добавьте молоко или сливки – на каждое яйцо по 1 половинке скорлупы молока. Добавьте пару щепоток соли.
- Взболтайте яйца с солью и молоком, чтобы не было белковых «нитей». Взбивать яйца для омлета не нужно, следует только добиться однородности массы.
- В сковороде диаметром 20–22 см с антипригарным покрытием на среднем огне растопите 1 столовую ложку сливочного масла; если хотите омлет с добавками, обжарьте добавки в этой сковороде заранее, потом добавьте масла и действуйте дальше, как сказано ниже.
- Когда масло запенится, влейте яичную массу, дайте постоять на огне 10 секунд.

- Возьмите в ведущую руку силиконовую или деревянную лопаточку, второй рукой держите ручку сковородки; начните лопаточкой аккуратно сдвигать куски яичной массы, которые уже схватились, позволяя жидкой части стечь на освободившееся место.
- Доведите омлет до желаемой степени готовности под крышкой.

Сосиски

Чтобы круглые длинные сосиски быстрее прогрелись внутри и обжарились снаружи, их можно либо разрезать вдоль пополам, либо надсечь.

- Положите сосиску на доску. Держа в ведущей руке фруктовый нож, а второй рукой придерживая сосиску, сделайте неглубокие, 3–4 мм, надрезы через каждые 2–3 см.
- Переверните сосиску, сделайте такие же надрезы с другой стороны.
- Поставьте на средний огонь сковородку с антипригарным покрытием; налейте 1 чайную ложку растительного масла и добавьте 1 чайную ложку сливочного; или используйте 2 чайные ложки топленого масла.
- Сразу же как только сливочное масло растает, не давая сковороде сильно нагреться, положите сосиски и закройте крышкой, чтобы масло не брызгалось.
- Жарьте сосиски, раз примерно в 30 секунд потряхивая сковородку, чтобы сосиски поворачивались. Это делается так: держите ручку сковородки ведущей рукой, вторая рука придерживает крышку. Сохраняя это положение рук, аккуратно двигайте сковороду по конфорке взад-вперед, не отрывая от поверхности.
- Жарьте сосиски, в зависимости от их толщины и вашего вкуса, 2–4 минуты; помните, что сосиски – готовый продукт, та же колбаса, и прожаривать их совершенно не обязательно.

Филе куриной грудки

При работе с мясом и птицей учите студентов пользоваться термометром для измерения внутренней температуры мяса – это единственный 100 % надежный показатель готовности.

Никогда не мойте мясо и птицу перед приготовлением из гигиенических соображений. Все «плохие» бактерии будут уничтожены при тепловой обработке, смывать их не имеет никакого смысла. Напротив, при мытье сырого мяса/птицы микроскопические брызги, попадающие на поверхность, невидимым облаком распространяются на все вокруг: раковину, ваши руки, одежду и лицо – тем самым мытье достигает результата, прямо противоположного желаемому. Влажное мясо (в нашем случае филе куриной грудки) обсушите бумажными полотенцами.

- Выньте куриное филе из холодильника, приправьте солью со всех сторон, заверните в пленку и дайте полежать как минимум 1 час; за это время мясо нагреется до комнатной температуры – это необходимо для его равномерного прожаривания. Соль постепенно проникнет в мясо, что сделает его вкуснее и мягче; те несколько граммов мясного сока, что при этом выделяются, не отвечают за сочность куриной грудки, это просто лишняя жидкость.
- Если вы хотите мариновать филе в специях или соусе, это лучше делать через полчаса после присаливания.
- Снова обсушите куриное филе бумажными полотенцами и положите на одну половину листа бумаги для выпечки; прикройте второй половиной.
- Ведущей рукой, ребром ладони слегка отбейте куриной филе, чтобы оно стало более плоским; вторая рука придерживает край листа бумаги. Движения должны быть не сильными, молоток для мяса здесь и вовсе ни к чему.
- Смажьте куриное филе со всех сторон маслом – мягким сливочным или топленым, или же растительным; это лучше, чем лить масло на сковороду.
- Поставьте на средний огонь сковороду с антипригарным покрытием и дайте ей нагреться примерно 1,5 минуты.
- Положите куриное филе на сковороду так, чтобы сторона, где была кожа, оказалась внизу.
- Сомните тот же лист бумаги для выпечки, на котором вы отбивали грудку, затем распрямите, формируя круг того же диаметра, что сковорода; накройте курицу бумагой – таким образом не будет брызг, но и париться – как под крышкой – курица тоже не будет.
- Жарьте 2 минуты, затем переверните (лучше использовать щипцы, а не лопаточку); жарьте еще 2 минуты.
- Продолжайте жарить, переворачивая каждые две минуты, пока внутренняя температура курицы в самом толстом месте не достигнет 70 °С; для куса толщиной 3 см это примерно 10 минут.
- Снимите сковороду с огня, переложите грудку на тарелку или доску, накройте той же бумагой или фольгой (не укутывайте, просто положите сверху); оставьте на 3–5 минут – за это время соки внутри куса перераспределятся и не выльются потоком при первом же разрезе.
- Куриную грудку на кости с кожей или без – на сковороде жарить неудобно, ее лучше запекать.

Куриный окорочок на кости с кожей

Все рекомендации для куриной грудки относятся и к куриному окорочку.

- Выньте куриный окорочок из холодильника за час-полтора до жарения.
- Чтобы окорочок быстрее и равномернее прожарился на сковороде, его можно надсечь. Возьмите острый универсальный нож, положите окорочок на доску внешней частью бедра (который полностью закрыт кожей) вверх.
- Сделайте 2–3 глубоких параллельных надреза на бедренной части и еще 2–3 на голени.
- Переверните на другую сторону и повторите.
- Посолите окорочок со всех сторон и оставьте согреться под пленкой.
- Смажьте окорочок со всех сторон маслом – мягким сливочным или топленым, или же растительным; это лучше, чем лить масло на сковороду.
- Поставьте на средний огонь сковороду с антипригарным покрытием и дайте ей нагреться, примерно 1,5 минуты. Положите окорочок на сковороду вниз той стороной, где кожа.
- Как и в случае с куриным филе, сомните лист бумаги для выпечки или кусок фольги в круг диаметром со сковороду и уложите на курицу. Вместо бумаги/фольги можно использовать обычную крышку – но тогда мясо получится скорее пареным, чем жареным.
- Жарьте окорочок по 3 минуты с каждой стороны, переворачивая щипцами, пока внутренняя температура курицы в самом толстом месте бедра (не касайтесь термометром кости!) не достигнет 70 °С, для окорочка весом 250 г это примерно 25 минут.
- Снимите сковороду с огня, переложите окорочок на тарелку или доску, накройте той же бумагой или фольгой (не укутывайте, просто положите сверху); оставьте на 4–7 минут – за это время соки внутри куска перераспределятся и не выльются потоком при первом же разрезе.

Как запечь

О том, как работать с духовкой, мы написали ниже. Перед запеканием обязательно заранее разогрейте духовку. Важно помнить, что любой духовке нужно от 15 до 30 минут, чтобы хорошенько прогреться.

Картофель целиком

- Разогрейте духовку до 200 °С, желательно в режиме конвекции.
- Чтобы запечь картофель целиком, его не нужно чистить – только тщательно вымыть щеткой, можно не обсушивать.
- Оторвите или отрежьте ножницами кусок фольги такого размера, чтобы каждую картофелину можно было по отдельности завернуть полностью, без открытых участков.
- Заверните весь картофель в фольгу; готовые картофелины кладите на противень.
- Поставьте противень в центр духовки, запекайте 35–50 минут, в зависимости от размеров картофеля; готовность проверяется протыканием картофелины прямо через фольгу деревянной шпажкой – готовый картофель мягкий и легко поддается.
- Чтобы запеченный картофель легче очищался от кожуры, с противня (рукой в кухонной рукавице) переложите его прямо в фольге в большую миску с холодной водой на 2–3 минуты.

Картофель ломтиками

- Разогрейте духовку до 200°С, желательно в режиме «конвекция + верх-низ»; застелите широкую форму для запекания или противень бумагой для запекания.
- Картофель для запекания ломтиками можно или очистить, или оставить в кожице, если она тонкая.
- Разрежьте каждую картофелину пополам в любой плоскости, затем еще раз пополам – в другой плоскости; каждую из получившихся четвертинок нарежьте крупными треугольными дольками – из четвертинки крупной картофелины весом 300 г таких долек получится 4 штуки, из средней – 2, мелкую можно оставить четвертинками.
- В широкой миске смешайте растительное масло с солью – на каждую картофелину по 1–2 чайной ложки масла и 2–3 щепотки соли; если хотите приправить картофель сухими травами, специями или измельченным чесноком, добавьте их сюда же в масло.
- Перемешайте масло с солью и добавками и сразу же положите в эту миску нарезанный картофель; тщательно перемешайте руками (можно в перчатках), чтобы все ломтики картофеля были покрыты маслом.
- Выложите картофель в масле в подготовленную форму/противень и распределите так, чтобы дольки лежали в один слой.
- Поставьте картофель в верхнюю треть духовки, запекайте 30 минут.
- Достаньте форму, широкой лопаточкой переверните картофельные дольки на другую сторону; верните форму в духовку еще на 10–15 ми-

нут; готовность картофеля определяется вилкой – готовые кусочки должны быть мягкими и легко разламываться.

- Для красивой поджаристой корочки при желании можете включить на последние 5–7 минут режим «гриль».
- Таким же образом запекаются и другие овощи (морковь, сладкий картофель, тыква, кабачки, баклажаны) – будет отличаться только время приготовления и количество масла.

Целую курицу

- Выньте курицу из холодильника за 1,5–2 часа до запекания. Обсушите бумажными полотенцами, натрите со всех сторон и изнутри солью; если хотите натереть курицу специями или соусом-маринадом, сделайте это через 30 минут после присаливания.
- Разогрейте духовку – желательнее в режиме «конвекция» – до 150 °С / или до 170 °С в режиме «верх-низ»; застелите форму для запекания или противень бумагой для выпечки.
- Возьмите кулинарный шпагат или белые крепкие нитки и свяжите курице ножки так, чтобы косточки были размещены крест-накрест.
- Крылья курицы можно или тоже связать шпагатом (обернув его поверх крыльев вокруг тушки), либо можно вывернуть каждое крыло и завернуть под мышку курице – все это нужно потому, что компактная курица пропекается более равномерно и торчащие конечности не подгорают.
- Обмажьте курицу со всех сторон маслом – мягким сливочным или топленым, или же растительным.
- Положите курицу грудкой вниз на подготовленный противень или в форму; поставьте в нижнюю треть духовки и запекайте 35–40 минут.
- Аккуратно выньте противень/форму с курицей; взяв щипцы в ведущую руку и, придерживая курицу другой рукой в перчатке с куском бумаги для выпечки, переверните ее грудкой вверх.
- Верните курицу в верхнюю треть духовки, запекайте пока внутренняя температура курицы в самом толстом месте бедра (не касайтесь термометром кости!) не достигнет 70 °С, время зависит от размера курицы – от 10 до еще 40 минут.
- Для красивой поджаристой корочки при желании можете включить на последние 5–7 минут режим «гриль».
- Переложите курицу на тарелку или доску, накройте фольгой (не укутывайте, просто положите сверху); оставьте на 10 минут – за это время соки внутри тушки перераспределятся и не выльются потоком при первом же разрезе.

Целую рыбу

- Разогрейте духовку – желательнее в режиме конвекции – до 150 °С или до 170 °С в режиме «верх-низ»; застелите форму для запекания или противень бумагой для выпечки.
- Перед запеканием рыба должна быть выпотрошена и очищена от чешуи – это можно попросить сделать продавцов в магазине.
- Промойте рыбу холодной водой, чтобы избавиться от остатков крови в брюшке (в отличие от мяса целую рыбу мыть можно и даже нужно, а вот филе – нет); обсушите рыбу бумажными полотенцами.
- Чтобы рыба быстрее и равномернее запеклась, ее можно надсечь. Возьмите острый универсальный нож, положите рыбу на доску.
- Сделайте посередине тушки по диагонали 3–4 глубоких (до кости) параллельных надреза.
- Переверните рыбу и повторите.
- Натрите рыбу солью со всех сторон (и специями, если хотите).
- Смажьте рыбу со всех сторон маслом – мягким сливочным или топленым, или же растительным; положите на подготовленный противень.
- Поставьте рыбу в верхнюю треть духовки; запекайте до внутренней температуры 63–65 °С, у жирной рыбы вроде семги допускается температура ниже – 55–58 °С.
- Если вы хотите добиться поджаристой кожицы на рыбе, на последние 3 минуты включите режим «гриль».
- По времени готовность рыбы определяется не через вес, а через толщину (точнее сказать, «высоту») тушки или филе: каждые 2,5 см этой «высоты» готовятся при среднем жаре духовки 8–10 минут, не больше! Это при условии, что рыба не залита соусом, не нафарширована и не завернута в тесто. То есть стандартная дорада или окунь при таком способе приготовления будут готовы в вашей духовке примерно через 12 минут.

Как работать с техникой

С погружным блендером

Погружной или ручной блендер состоит из двух частей: основания с мотором внутри и насадки – одной или нескольких. Главная насадка – металлическая «нога» с лезвиями, предназначенная для измельчения, смешивания и приготовления крем-супов, соусов и пюре. Она быстро доводит продукты до однородной консистенции и подходит для рабо-

ты с горячими блюдами благодаря прочному металлическому корпусу. Кроме того, к основанию могут прилагаться насадка-венчик для взбивания яиц или сливок, а также насадка-капучинатор для взбивания молока к кофе.

- Не лишним будет проговорить технику безопасности работы с погружным блендером, поскольку его основная насадка гораздо более травмоопасна, чем любой нож.
- Перед использованием внимательно изучите инструкцию.
- Никогда не прикасайтесь к лезвиям во время работы.
- Отключайте блендер от сети перед сменой насадок и чисткой.
- Не погружайте моторный блок в воду.
- Следите, чтобы шнур не касался горячих поверхностей.
- Перед началом работы продукты нужно выложить в подходящую емкость.
- Взбивать яйца или отдельно белки/желтки с насадкой-венчиком лучше в неширокой высокой миске.
- Измельчать чеснок/зелень и делать майонез с рубящей насадкой нужно в высокой узкой емкости (она обычно прилагается к блендеру, но заменить ее можно лучше всего мерной кружкой на 500 мл или высоким пластиковым стаканом).
- Для приготовления соусов и крем-супов массу можно измельчать погружным блендером прямо в кастрюле, даже если она горячая (используя прихватку и с большой осторожностью, чтобы содержимое кастрюли не брызгалось).
- Взбивать молоко для капучино можно прямо в чашке.
- Опустите блендер с нужной насадкой в емкость с продуктами, держа его ведущей рукой, а второй придерживая емкость. Ведущая рука должна обхватывать верхушку основания блендера так, чтобы большим пальцем можно было нажимать на кнопку. Кнопок может быть две: обычный режим и турбо. Начинать работать всегда нужно с обычного режима.
- И при измельчении, и при взбивании емкость нужно держать на столе неподвижной, а блендер можно приподнимать и опускать или при необходимости водить им из стороны в сторону – но все в нижней части вашей емкости.
- Закончив работу, сразу же разбирайте прибор на две части.

С блендером-чашей

Блендер-чаша – очень удобный прибор с мотором и емкостью для продуктов, внутри которого вращаются ножи для измельчения и смешивания. Он быстро и эффективно превращает ингредиенты в однородную

массу, облегчая приготовление напитков, супов и соусов. Чаша может быть из пластика или стекла, оснащена крышкой для защиты.

- Установите блендер на ровную устойчивую поверхность и надежно закрепите чашу пока без крышки.
- Загрузите в чашу продукты, не превышая максимальную отметку и не используйте слишком горячие ингредиенты.
- Закройте крышку (она должна надежно защелкнуться).
- Выберите нужный режим и начинайте работу с минимальной скорости, постепенно увеличивая мощность.
- После работы сразу же отключите прибор от сети, перелейте содержимое, используя для соскабливания со стенок силиконовую лопаточку.
- Затем аккуратно вымойте и высушите чашу и крышку.

С комбайном или мини-комбайном

Кухонный комбайн (большой или мини) – это многофункциональное устройство с разнообразными насадками для шинковки, нарезки, замеса теста и других операций. В отличие от блендера-чаши, который предназначен в основном для измельчения и смешивания мягких или жидких продуктов.

- Перед установкой или снятием насадок, чаши и крышки всегда отключайте прибор от питания.
- Слегка измельчайте продукты перед загрузкой (например, зелень нарежьте по всей длине на 4–5 частей, чеснок немного раздавите, луковицу крупно нарежьте).
- Не перегружайте чашу – кладите только рекомендованный объем.
- Плотно закрывайте крышку вплоть до щелчка, используйте только исправные и подходящие аксессуары.
- Во время работы не помещайте руки или предметы внутрь, не открывайте крышку до полной остановки ножей.
- Работайте партиями: если снизу продукты начали превращаться в пюре, а снизу все еще очень крупные, остановите работу, выньте все содержимое чаши комбайна и затем загружайте партиями гораздо меньшего объема.
- Используйте только специальный толкатель, никогда не проталкивайте продукты руками или посторонними предметами.
- После завершения работы выключите прибор, выньте вилку из розетки, разберите, тщательно вымойте и высушите все съемные части.
- Следите за чистотой всех элементов, не мойте моторный блок водой, только протирайте влажной салфеткой.

С мультиваркой

Мультиварка прекрасно заменяет кастрюлю, а иногда еще и скороварку. Крупы в ней получаются рассыпчатыми, бобовые – мягкими и нежными, а супы – наваристыми. Это очень удобный прибор для домашнего использования, но и на профессиональных кухнях он часто тоже присутствует.

- Главное, что нужно понять при работе с мультиваркой – это принцип работы вашей конкретной модели. Вариантов придумали множество, часто это прибор с определенным набором программ («каша», «суп», «запекание», «томление», «йогурт» и тд.).
- Очень хорошо, если вашу мультиварку можно запрограммировать самостоятельно – обычно такой режим называется «мультишеф» или «мультиповар», он позволяет запрограммировать температуру разогрева и время приготовления.
- Устанавливайте мультиварку на ровную, сухую, жаропрочную поверхность с достаточным пространством для вентиляции.
- Вставьте чашу в прибор, заложите подготовленные продукты, при необходимости добавьте воду или другую жидкость.
- Не перегружайте чашу продуктами, следите за уровнем содержимого, он должен быть не выше отметки MAX.
- Не открывайте крышку во время работы и не трогайте нагретые части корпуса.
- Плотно закройте крышку до щелчка.
- Подключите мультиварку к сети и выберите нужный режим.
- По окончании приготовления откройте крышку, дайте выйти пару, затем аккуратно извлеките блюдо ложкой/половником с длинной ручкой. Когда чаша остынет, можно вынуть ее вместе с остатками еды, чтобы переложить ее для хранения.
- Отключите мультиварку от сети, очистите и просушите все съемные части.
- Не применяйте абразивные чистящие средства и не заливайте саму мультиварку водой.

Как работать с электрической плитой

Электрические плиты бывают нескольких типов: классические с открытой спиралью или трубчатыми ТЭНами; модели с чугунными конфорками (круглыми для домашних плит и сплошными прямоугольными панелями для профессиональных); современные плиты со стеклокерамической поверхностью, а также индукционные. Встречаются отдельно стоящие и встраиваемые варианты, настольные электроплитки с одной или двумя конфорками. Каждый тип отличается скоростью нагрева, удоб-

ством, требованиями к посуде и способом управления. Мы в ГАМПе используем профессиональную плиту с чугунными сплошными конфорками и отдельные индукционные плиты, это очень удобное сочетание. На большой плите можно томить, на индукции – быстро жарить и варить. Кроме того, чугунная плита управляется поворотом ручки, а индукция – цифровой панелью, это важно для разностороннего обучения.

- Пользуйтесь для электрических плит только посудой с ровным и чистым дном, подходящей для данного типа конфорок.
- Не применяйте на стеклокерамике посуду с поврежденным дном, чтобы не поцарапать поверхность.
- Индукционные плиты работают только с металлической посудой, которая магнитится. Если посуда не подходит, конфорка просто не включится.
- Не оставляйте плиту без присмотра; не дотрагивайтесь до горячих поверхностей голыми руками. Индукционная плита хороша еще тем, что ее поверхность очень мало нагревается по сравнению с «аналоговой» плитой и гораздо быстрее остывает.
- Для сенсорных моделей следите за корректной работой панели, очищайте ее мягкой тканью.
- После завершения работы отключите плиту от электросети, дайте остыть и тщательно протрите все поверхности.

С электрической духовкой

На любом профессиональном производстве используются только электрические духовые шкафы, на больших производствах это в основном так называемые конвектоматы. Конвектомат – это духовая печь, которая используется для приготовления больших партий еды. В камере конвектомата воздух нагревается и активно циркулирует с помощью мощного вентилятора. Это делает приготовление блюд равномерным – блюда одинаково прогреваются со всех сторон. По сути конвектомат – это более мощная и лучше программируемая версия обычной домашней духовки с режимом конвекции, рассчитанная на профессиональное использование.

Более сложный и более дорогой вариант – пароконвектомат, в нем к функции конвекции добавляется обработка паром. В рабочей камере пароконвектомата можно регулировать уровень влажности (пара), а также использовать различные режимы: только конвекцию, только пар, или оба одновременно. Пар помогает сохранять сочность, вкус и питательные свойства продуктов, не пересушивая их.

Если у вас есть возможность купить для своей мастерской конвектомат – сделайте это, студенты, которых вы готовите к работе на от-

крытом рынке, должны знать, с чем будут иметь дело на производстве в дальнейшем. Если такой возможности нет, купите духовку с режимом конвекции.

- Время от времени калибруйте вашу духовку – то есть при помощи отдельного термометра проверяйте, соответствует ли температура нагретой духовки значению, выставленному на дисплее или ручкой-выключателем.
- Разогреть духовку нужно всегда заранее. Если вы собираетесь готовить что-то, требующее высокой или даже максимальной температуры (у современных духовок это 250–300 °С), – например, пиццу или некоторые виды хлеба, – духовку нужно разогревать как минимум 40 минут, чтобы стенки хорошо надежно прогрелись и температура не сильно падала, когда вы открываете дверцу и помещаете в нее ваше блюдо.
- Современные духовки имеют разные режимы. Помните, что для выпечки разного теста (пироги, пирожки, булки, бисквиты и т.д.) и запеканок (творожных, мясных, овощных), где необходимо равномерное постепенное пропекание, в большинстве случаев требуется стандартный режим – «верх-низ»; он обычно обозначается двумя параллельными черточками.
- Для запекания мяса, птицы, рыбы и овощей (целых или крупными кусками) – то есть всего того, для чего желательна румяная корочка, выбирайте режим конвекции (обдува); его обычно обозначают кружком с лопастями, похожим на вентилятор. При выборе этого режима в духовке происходит активная циркуляция горячего воздуха, и запекание происходит быстрее – отчего в рецептах обоснованно пишут, что в таком режиме температуру нужно понизить на 15–20 градусов.
- Если требуется дополнительная поджаристая корочка, можно выбрать режим «гриль»; он обозначается зубчиками (3 зубчика – нагрев по центру, внутреннему контуру; 4 или 5 зубчиков – по внешнему).
- Для разных кулинарных целей существуют комбинированные режимы: конвекция + верх-низ; гриль + конвекция; только верх; только низ и т.д.
- Кроме того, в современных дорогих моделях встречаются режимы для размораживания замороженных продуктов, режим самой низкой температуры для расстойки теста, а также режим самоочистки.
- Самые частые травмы от горячей духовки – это ожог предплечья. Чтобы избежать подобных травм, обеспечьте ваших студентов кухонными рукавицами (варежками) хорошего качества, длиной до локтя.

Общие правила работы со студентами методом «рука в руке» и описание конкретных процессов

Объем помощи «рука в руке» может варьироваться и зависит от того, что находится в зоне ближайшего развития студента. Но есть общие правила, которые необходимо соблюдать, работая «рука в руке».

- Помогаящий специалист должен сидеть со стороны ведущей руки студента.
- Специалист обязательно просит разрешения помочь.
- Некоторые студенты чувствуют себя некомфортно, если они сидят, а педагог стоит, возвышаясь над ними, им важно быть «на одном уровне» с сопровождающим, особенно это касается людей с расстройствами аутистического спектра, обращайтесь на это внимание.
- Важно, чтобы студент видел, что он делает, чтобы ваша рука не закрывала ему обзор.

Чистка картофеля «рука в руке»

- Если студент умеет держать овощечистку, но не умеет отслеживать, остались ли еще на картофелине неочищенные места, педагог помогает ему поворачивать картофелину или может слегка направлять движения студента.
- Если студент не умеет держать овощечистку, то педагог формирует у него правильный хват инструмента и движения.
- Если студент вообще пока что не слишком заинтересован трудом и способность к произвольной деятельности у него не развита, педагог может чистить картошку в основном сам, но просить студента, скажем, подавать картофелину, чтобы заинтересовать его. Или, например, обращать внимание на изменения в картофелине в процессе очистки.

То есть помощь «рука в руке» зависит от того, к чему вы ведете студента, что находится в зоне его ближайшего развития, какой следующий шаг он должен освоить.

По-другому дело обстоит, если студент мотивирован на формирование навыка и вам нужно показать его правильное применение. Наши инструкции можно адаптировать и «разбивать» на составные части в зависимости от вашей ситуации. Скажем, студент может участвовать только

на каком-то этапе, или наоборот какой-то этап работы выполнять полностью самостоятельно.

Как очистить морковь «рука в руке» (студент хочет научиться чистить, но не умеет делать правильное движение)

- Дайте овощечистку студенту в его ведущую руку, а морковку – в другую. Попросите держать крепко, чтобы не выскользнула.
- Свою ведущую руку положите сверху ведущей руки студента, помогая ему удерживать овощечистку. Если у студента есть спастические нарушения, по необходимости помогайте ему держать и морковку тоже.
- Начинайте очистку с кончика морковки, проводя овощечисткой по направлению к себе. Просите студента вращать морковь в руке, постепенно снимая кожуру по всей длине, обращая его внимание на неочищенные места. Если у студента не получается, поворачивайте морковь самостоятельно.
- Когда останется неочищенным основание возле ботвы, вместе со студентом очистите и его аккуратными движениями, срезая остатки кожуры. Проведите по огрубевшим частям овощечисткой несколько раз, чтобы избавиться от них.
- Остатки основания ботвы удобнее срезать ножом.

Как резать «рука в руке» шефским или универсальным ножом (студент хочет научиться, но не умеет делать правильные движения)

- Подготовьте разделочную доску и положите на нее уже очищенный продукт.
- Сформируйте у студента хват ножа – положите нож на стол и затем вместе со студентом возьмите нож его (студента) ведущей рукой и совместно сформируйте «хват ножа» – то есть то положение кисти, в котором рукоятка ножа лежит комфортно, надежно и безопасно. Ваша кисть при этом обхватывает кисть студента.
- Второй рукой студент должен придерживать продукт – сам или с вашей помощью.
- Поставьте нож под углом 90° к доске. Срежьте небольшой кусочек с одной стороны продукта (например, картофеля), чтобы он мог устойчиво стоять на разделочной доске. Вы для этого должны одновременно давить на нож рукой студента (показывать силу давления) и указывать направление движения ножа.

Как работать с теркой «рука в руке» – на примере небольшого молодого кабачка (который не нужно чистить)

- Совместно со студентом возьмите ведущей рукой (его и вашей) фруктовый или универсальный нож и срежьте у кабачка место крепления цветка, а плодоножку оставьте – за нее удобнее держать.
- Установите терку на поднос. Вложите в ведущую руку студента кабачок той частью, где плодоножка, формируя правильный хват – комфортный и надежный. Второй рукой студент крепко удерживает вертикально стоящую терку за ручку (зафиксируйте его руку так, чтобы терка не двигалась, – либо держите терку вместе с ним).
- «Рука в руке» прижмите кабачок к верхней части полотна терки.
- Прижимая руку студента с усилием, проведите кабачок вниз до упора; верните в изначальную позицию и снова, прижимая с усилием, проведите вниз – и так, пока не останется только самый верх; дотирать до конца не обязательно, остаток можно покрошить ножом либо просто выбросить. Показывайте движение несколько раз, обращая внимание на силу нажатия.
- «Рука в руке» постучите теркой о поднос, чтобы стряхнуть прилипшие кусочки; можно также аккуратно завести руку студента внутрь терки и собрать эти кусочки пальцами – изнутри о терку порезаться невозможно.

Как жарить оладьи или блинчики на сковороде «рука в руке»

Мы в ГАМПе используем для блинов и оладий всех мастей электрические блинницы. Электрическая блинница – это удобный и компактный прибор с нагреваемой поверхностью, покрытой антипригарным слоем. В этой поверхности находятся обычно 4, 6 или 12 углублений в виде плоских кругов разного диаметра. Рабочая зона у них нагревается равномерно, допускает приготовление с минимальным количеством масла. Корпус качественной блинницы почти не нагревается.

- Подготовьте вместе со студентом блинницу, масло, кисточку, тесто (обсудите правильную логистику). Используйте большую ложку или маленький половник – они должны вмещать ровно столько теста, сколько нужно на один блин/оладушек.
- Промажьте маслом блинницу. Вместе со студентом возьмите ложку/половник в ведущую руку, формируя такой хват, чтобы зачерпывать и выливать тесто было удобно. Вторая рука придерживает миску с тестом (вы можете помогать).
- Придерживая ведущую руку студента, зачерпните нужное количество теста (и при необходимости слейте излишки).

- Продолжая придерживать руку студента, налейте тесто в одно из углублений блинницы, стряхнув его остатки короткими резкими движениями поверх оладушка.
- Точно так же заполните остальные углубления в блиннице.
- Теперь возьмите вместе со студентом в ведущую руку лопаточку для переворачивания – вложите студенту в руку, формируя правильный надежный хват, такой, который позволяет повернуть руку, переворачивая лопаточку на 180°.
- Придерживая руку студента (сжимая кисть поверх его кисти), подведите лопаточку под поджарившийся оладушек и переверните его. Второй рукой можно держать еще один предмет, который поможет чуть придерживать оладушек при переворачивании (вторая лопаточка/вилка/шпажка).

Если половником работать не получается, можно налить тесто в бутылку с широким горлышком или в кувшин с носиком. Аккуратно, держа бутылку/кувшин ведущей рукой, а второй рукой поддерживая, плавно наклонять бутылку и понемногу наливать тесто в углубления. Рука сопровождающего при этом поддерживает одну из рук студента.

Как работать с тестом и кремами

Для полноценного обучения студентов работе с тестом и кремами вам потребуется профессиональная утварь. Ее можно купить в специализированных магазинах для ресторанов или заказать онлайн. Обратите особое внимание на качество:

- мисок для теста/яичной массы/массы для заварного крема;
- венчиков для замешивания теста/размешивания яиц;
- деревянных или силиконовых лопаток для размешивания теста средней густоты;
- кондитерских мешков и насадок к ним;
- весов – это очень важный инструмент и для реальной работы, и для обучения.

Миски

- Используйте по возможности только металлические миски или пластик очень высокого качества.

- Для размешивания или взбивания яиц лучше брать миски не в форме полусферы, а с плоским дном и с не очень широко расходящимися от дна краями. Миски с плоским дном гораздо более устойчивые, при работе с такими емкостями студенты не будут опасаться расплескать массу за края при круговом движении венчика. Непромешанных участков при этом в яичной массе не будет, даже если края и дно миски идут под углом, а не закруглены, поскольку перемешиваемая масса жидкая.
- По размеру миска должна быть заведомо больше, чем объем смешиваемых яиц или вымешиваемого теста.
- Для блинного теста и теста средней густоты используйте миски-полусферы – с закругленным дном, чтобы в массе не было непромешанных мест с сухой мукой. Идеально, если миска будет с силиконовым нескользящим дном.
- Для вязкого теста для печенья годится любая металлическая миска достаточно большого размера с устойчивым дном.
- Чтобы стабилизировать миску со скользящим дном, возьмите ма-терчатое полотенце, сверните в кольцо и установите в его центр миску.

Венчики

- Венчики для обучения нужны профессиональные металлические, пластиковые не годятся совсем.
- Длина венчика 26–30 см.
- Ручка цилиндрической формы, не тонкая.
- Дуги венчика – из тонкой упругой стальной проволоки. Обратите внимание, дуги не должны быть покрыты силиконом. Студенты в большинстве своем не ощущают движение такого венчика по краям и дну миски – он слишком плавно скользит – и это очень затрудняет процесс обучения.

Лопатки

Для пекарского и кондитерского дела лопатка – очень важный инструмент. Вам понадобятся два типа: деревянные и силиконовые.

- Деревянные лопатки используйте простые прямые бамбуковые, без прорезей.
- Край лопатки – прямой, без изгиба, чтобы мог полностью прилегать к плоскому дну кастрюли.
- Длина – 25–32 см.
- Силиконовые лопатки требуются цельнолитые, целиком из силикона.

- Выберите длинные лопатки – 25–33 см и несколько небольших лопаточек длиной 13–16 см с более мягким скребком (рабочим полотном) для работы с небольшими емкостями.

Кондитерские мешки

В зависимости от вида отсаживаемой массы выбираются и мешки. Желательно брать одноразовые, они бывают разного качества, как более тонкие, так и повышенной прочности.

- Для густых и вязких кремов (например, масляных) и заварного или песочного теста следует брать мешки высокой плотности. Они обычно промаркированы на упаковке такими надписями как «Высокая плотность», «Плотные», «Super Strong», «Thick», «PRO», или конкретным указанием толщины материала, например, 90 мкм, 110 мкм и так далее. Также на упаковке могут быть слова «масляные кремы», «для густых смесей», «для заварного теста», что дополнительно подчеркивает их назначение. На ощупь они гораздо плотнее и жестче легких.
- Иногда производители используют специальные цветовые обозначения, например, для особо плотных мешков это красный цвет.
- Для легких кремов (например, взбитых сливок или смеси со взбитыми сливками и белками), а также для меренговой массы используется более тонкий мешок, он позволит работать с высокой скоростью, что важно для этих типов продуктов. Здесь подойдут мешки с толщиной материала 55–75 мкм.
- Синие и светло-синие пластиковые кондитерские мешки часто обозначают стандартную или высокую прочность, их удобно использовать для контроля целостности мешка, разрыв сразу будет заметен по контрасту с цветом содержимого.
- Зеленые мешки хорошо заметны, что помогает быстро различить и извлечь отрезанную часть мешка из теста или крема.
- Белые – плотные тканевые мешки или пластиковые для классической сервировки. У плотных тканевых мешков есть свои преимущества – они многоразовые, моющиеся, и не требуется постоянно тратить деньги на новые. Кроме того, у них текстурная поверхность – при приложении усилия руки не скользят.
- Прозрачные мешки – универсальные, чаще всего используются для домашнего применения.

Насадки к кондитерским мешкам

Желательно покупать металлические насадки, они просты в уходе и дают очень четкий рисунок при отсаживании. Размер лучше брать большой, не менее 37 мм в высоту.

Виды насадок:

- прямая гладкая трубочка, диаметр отверстия от 14 до 20 мм;
- открытая звезда (крупные прямые зубцы), можно приобрести два диаметра;
- закрытая звезда (крупные зубцы, загнуты внутрь)
- французская звезда (мелкие прямые зубцы), диаметр 12–14 мм;
- скошенная закрытая звезда, насадкой такого типа обычно отсаживают быстрые кремовые розы.

Весы

- Весы нужны только электронные, найдите возможность приобрести профессиональную модель. И купите сразу две штуки – чтобы одновременно могли работать несколько человек.
- Лучше всего подойдут те, что на 10–15 кг, с «шагом» 1 грамм.
- Важно, чтобы весы были устойчивые, с широкой площадкой для размещения взвешиваемых продуктов. Эта площадка должна быть съемной, чтобы ее было можно мыть.
- Весы должны работать и при подключении в розетку, и от батареек.
- Очень важно, чтобы весы не выключались произвольно и сохраняли результат взвешивания, пока вы их не отключите или не сбросите данные.

Как взвешивать

- Включите весы и поставьте их на ровную не скользящую поверхность в надежное место, где их сложно перевернуть.
- Проверьте правильность единиц измерения (бывают разные варианты, чаще всего граммы и килограммы, удобнее работать с граммами).
- Поставьте на весы емкость, в которой вы будете взвешивать продукт, дождитесь обозначения веса на электронном дисплее, после чего нажмите кнопку «тара», чтобы обнулить вес.
- Когда на дисплее появятся все нули, можно снять миску и выложить в нее нужный продукт – или же, не снимая миску с весов, постепенно докладывать (досыпать/доливать) в нее нужные ингредиенты.
- После добавления нужного количества одного ингредиента можно снова нажать кнопку «тара», чтобы обнулить весы и добавить следующий ингредиент в ту же миску, если это позволяет рецепт. Или же

снимите миску с весов и проделайте все вышеуказанное с новой миской и новым ингредиентом.

- Научите студентов так называемому «обратному взвешиванию» – это удобный вариант, чтобы использовать меньше посуды. Например, у вас в миске уже смешаны все ингредиенты, осталось добавить только муку. Поставьте пакет/емкость с мукой на весы и обнулите вес. Миску с тестом поставьте рядом. Зачерпывайте большой ложкой муки из пакета, пересыпайте в миску и смотрите на весы. Там будет появляться отрицательное значение (с минусом) – но вы просто не обращайте внимания на этот минус, потому что цифры сами по себе все равно верные.

Как работать с яйцами

Как разбивать яйцо

Безопаснее и правильнее всего разбивать яйцо без ножа, это простой и эффективный способ.

- Возьмите яйцо в ведущую руку так, чтобы три пальца лежали на продолговатой поверхности яйца сверху, а большой палец поддерживал продолговатую поверхность снизу.
- Аккуратным не сильным, но твердым движением стукните яйцо о стол; удар должен прийтись на «экватор» яйца – самую середину его широкой части, где скорлупа слабее всего. Удар должен быть таким, чтобы скорлупа треснула, но не разлетелась мелкими осколками.
- После удара возьмите яйцо двумя руками, расположите низко над миской или пиалкой; аккуратно раздвиньте трещину большими пальцами, чтобы раскрыть половинки и выпустить содержимое яйца.
- Если в миску все же попали кусочки скорлупы, самый удобный «инструмент», чтобы выудить их оттуда – половинка скорлупы, ее острый тонкий край отлично подцепляет осколки.

Как перемешивать яйца

- Установите миску на ровную поверхность. Если есть опасения, что она будет скользить, подложите под дно слегка влажное полотенце.
- Разбейте яйца в миску (см. выше).
- Попросите студента взять венчик в рабочую руку (или работайте «рука в руке»). Покажите пример правильного хвата и, держа венчик

- в воздухе, покажите движение кистью: круговое, постоянно повторяющееся, сначала медленно, потом понемногу увеличивая скорость.
- Попросите студента повторить это движение, если нужно, скорректируйте. В зависимости от навыка обучающегося можно потренироваться «рука в руке».
 - Для получения хорошо взбитой и однородной яичной массы следует делать более быстрые, чем при простом перемешивании, движения венчиком, задевая дно миски (должен раздаваться характерный звук), венчик при этом нужно держать под углом к взбиваемой массе.

Как перемешивать тесто

Как перемешивать жидкое тесто

- Разбейте яйца в большую миску. Поставьте миску на весы, обнулите, добавьте жидкость (молоко/воду и т.д.).
- Отмерьте сухие ингредиенты в другую миску с закругленным дном, перемешайте смесь венчиком.
- Влейте яйца с жидкостью в миску с сухой смесью.
- Попросите студента взять венчик в ведущую руку (помогите с правильным хватом), вторая рука придерживает край миски.
- Начните процесс размешивания в медленном темпе, совершая круговые движения по закругленной части миски, там, где дно переходит в края. Постепенно увеличивайте скорость круговых движений венчика; периодически обращайтесь внимание студента на консистенцию теста и наличие сухих комочков муки.

Как перемешивать тесто средней густоты

- Отмерьте сухие ингредиенты в миску с закругленным дном, перемешайте смесь венчиком.
- В другую миску отвесьте жидкие ингредиенты и яйца.
- Влейте жидкие ингредиенты в сухие.
- Попросите студента взять силиконовую лопатку в ведущую руку (помогите с правильным хватом), вторая рука придерживает край миски.
- Начните перемешивать мучную смесь с жидкостью круговыми движениями от закругленной части миски в центр или просто по кругу, если миска не очень объемная.
- При перемешивании такого теста лучше начинать процесс лопаткой, чем венчиком, в дугах венчика могут застрять комки влажной муки, это затруднит процесс перемешивания и может вызвать у студента растерянность.

- Когда вся мука просто вмешается в жидкость и тесто станет комковатым, нужно показать студенту более глубокое движение силиконовой лопаткой в тесте, чтобы захватывать дно миски. Движение лопатки должно идти от дна к краю миски, потом с поворотом лопатки вверх в центр емкости. Если студент может одновременно немного поворачивать миску одной рукой, а второй перемешивать тесто, процесс перемешивания будет очень эффективным и грамотным.

Как перемешивать густое тесто

- Отмерьте сухие ингредиенты в миску с устойчивым дном, перемешайте смесь лопаткой.
- Отмерьте остальные ингредиенты, сделайте в мучной смеси углубление, выложите в него другие ингредиенты.
- Попросите студента взять деревянную лопатку в ведущую руку и придерживать второй рукой край миски.
- Начните вымешивать тесто лопаткой: движения лопаткой должны идти от краев миски в центр. Обратите внимание, что для перемешивания такого вязкого теста студенту нужно приложить заметное физическое усилие.
- После того, как большая часть сухих ингредиентов смешалась с влажными, продолжайте перемешивать, поднимая массу со дна миски вверх.
- Далее можно продолжать вымешивание теста руками, если студент не против. Если обучающемуся неприятно касаться теста голыми руками, можно предложить защитить руки виниловыми или нитриловыми (не латексными! на латекс у многих людей аллергия!) перчатками. Продолжать вымешивание теста можно как в емкости, если ее глубина и размер позволяют, так и на присыпанной мукой рабочей поверхности.

Как работать с кондитерским мешком

- Перед заполнением оцените объем крема или теста, которые планируется отсаживать, выберите мешок и насадку по размеру. Принцип подбора: лучше взять мешок объемом на четверть или даже треть больше отсаживаемой массы.
- Примерные размеры мешков, удобных для работы с кремом и тестом колеблются от 40 до 55 см. Для росписи пряников и тонких глазурей берутся мешки поменьше.

- Перед заполнением обрежьте кончик мешка (если он пластиковый, в тканевых мешках отверстие существует изначально). Отрезать кончик можно как у пустого мешка, так и у заполненного. Предпочтительнее обрезать у пустого, тогда при заполнении внизу не образуется воздушный пузырь.
- Раскройте мешок.
- Вложите в мешок изнутри насадку для крема кончиком вниз и продвиньте до упора.
- Загните или закрутите кончик мешка с насадкой (чтобы при наполнении не начала вытекать начинка).
- Поместите мешок загнутым кончиком вниз в пустой кувшин или мерный стакан. Заверните широкие внешние края за ободок кувшина/стакана – так они не испачкаются при заполнении.
- Ведущей рукой заполните мешок кремом/тестом при помощи силиконовой лопатки, второй рукой придерживайте кувшин/стакан. Не пытайтесь заполнить его до верха! Иначе при закручивании или при выдавливании содержимое мешка полезет через верх.
- Снимите мешок с кувшина, развернув края и держа за них.
- Аккуратно встряхните мешок для более равномерного и плотного распределения содержимого.
- Соедините и закрутите края мешка над содержимым, как фантик от конфеты, зафиксируйте место скрутки банковской резилочкой или полосой пищевой пленки – она хорошо тянется и не рвется.
- Как отсаживать: возьмите мешок за его верх (там, где скрутка) в ведущую руку. Второй рукой придерживайте мешок, установив пальцы прямо над насадкой.
- В зависимости от вида отсаживаемых изделий/украшений мешок располагается над местом отсадки или перпендикулярно, или под углом.

Заключение

Организация рабочих мест в сфере питания для людей с инвалидностью, в том числе с психическими нарушениями, у нас в стране в последнее время становится динамичным процессом и все более заметным явлением. В различных регионах открываются инклюзивные кафе. Люди с ментальной инвалидностью трудоустраиваются на работу в сферу общественного питания.

Наши методические рекомендации, в которых обобщается опыт обучения молодых людей с психическими нарушениями профессиональным кулинарно-поварским навыкам, описывают широкий спектр задач: организацию мастерской, технологию приготовления конкретных блюд и методы обучения, мониторинг и маршрутизацию студентов мастерской.

Поставленная цель: подготовка студентов с психическими нарушениями к трудовой занятости – может быть достигнута, если профессиональное обучение осуществляется в условиях реальной кухни мультидисциплинарной командой специалистов: поваров, педагогов, психологов, дефектологов. Работа в инклюзивной мастерской чрезвычайно разнообразна и требует компетенций в самых разных областях.

Поэтому нам представляется своевременным предложить разработанные на основе обобщения накопленного опыта методические рекомендации. Они позволят восполнить недостаток имеющегося программно-методического обеспечения этого направления работы с людьми с психическими нарушениями.

Будем рады вашим отзывам и надеемся на продуктивное взаимодействие в продвижении идей по созданию доступной трудовой занятости для наших ребят.

Литература

1. Волкова О.О., Головина Г.А. Адаптация и профессиональная подготовка молодых людей с выраженными психическими расстройствами [Электронный ресурс] // Научные исследования в образовании. – 2012. № 10. – С. 34–40. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-i-professionalnaya-podgotovka-molodyh-lyudey-s-vyrazhennymi-psiicheskimi-rasstroystvami/viewer> (дата обращения 17.11.2025)
2. Выготский Л.С. Психология развития. Избранные работы. – М.: Юрайт, 2024. – 281 с.
3. Головина Г.А., Попов Ю.И., Волкова О.О. Организация постшкольного профессионального обучения и социально-трудовой адаптации молодых людей с ментальными нарушениями // Инклюзия в образовании, 2018. – Т. 2. № 1 (9). – С. 60–73.
4. Зарецкий В.К. Зона ближайшего развития: о чем не успел написать Выготский... [Электронный ресурс] // Культурно-историческая психология, 3, 2007. – С. 96–104. URL: https://psyjournals.ru/journals/chp/archive/2007_n3/chp_2007_n3_Zaretsky.pdf (дата обращения 17.11.2025)
5. Зарецкий В.К. Становление и сущность рефлексивно-деятельностного подхода в оказании консультативной психолого-педагогической помощи [Электронный ресурс] // Консультативная психология и психотерапия, 2, 2013. – С. 8–37. URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2013_n2/cpp_2013_n2_65374.pdf?ysclid=mf77bbzly232617217 (дата обращения 17.11.2025)
6. Захарова Е.С., Карпова Н.А. Формирование профессиональных кулинарных навыков в условиях инклюзивной мастерской // в сборнике «Актуальные вопросы обеспечения условий инклюзивного образования в Российской Федерации. Материалы VII Международной практической конференции». – М., 2023. – С. 282–287
7. Иванова Н.Ю. Организация работы социальных мастерских Даунсайд Ап. Интервью с ведущим мастером социальных мастерских Даунсайд Ап Ольгой Шевелевой [Электронный ресурс] // «Синдром Дауна. XXI век», 1(30), 2023. – С. 40–49. URL: <https://>

downsideup.org/upload/iblock/ebd/zuom1q9eid1csi9f0ky1dttqd31844ak/30-XXI.pdf (дата обращения 17.11.2025)

8. *Исаева Т.Н.* Содержание профориентации в социализации обучающихся с ОВЗ (с выраженными интеллектуальными нарушениями) [Электронный ресурс] /Методическое пособие, Министерство просвещения Российской Федерации ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики» РАО, 2021 г., URL: <https://ikp-rao.ru/metodicheskie-rekomendacii/soederzhanie-5/> (дата обращения 17.11.2025)
9. *Караневская О.В., Легостаева А.А.* Вот это разговор! – М.: Теревинф, 2024. – 68 с.
10. *Карпова Н.А.* Основные проблемы профессиональной ориентации молодых людей с тяжелыми нарушениями психического развития и интеллектуальной недостаточностью. – Аутизм и нарушения развития, 18(2), 2020. – С. 49–54. URL: <https://doi.org/10.17759/autdd.2020180207> (дата обращения 17.11.2025)
11. *Карпова Н.А.* Сопровождение трудовой деятельности молодых людей с нарушениями ментального развития. Взгляд сквозь призму культурно-исторической концепции Л.С. Выготского // Особый ребенок. Исследования и опыт помощи / Вып. 12: науч.-практ. сб. – М.: Теревинф, 2021. – С. 287–300.
12. *Карпова, Н.А., Егорова, А.В., Захарова, Е.С.* Подготовка к трудовой деятельности молодежи с психическими нарушениями в рамках гастрономической модельной площадки (ГАМП): оценка эффективности программы обучения. Психолого-педагогические исследования, 16(3), 2024. – С. 197–210. URL: <https://doi.org/10.17759/psyedu.2024160312> (дата обращения 17.11.2025)
13. *Коэн М., Герхардт П.* Визуальная поддержка. Система действенных методов для развития навыков самостоятельности. Екатеринбург, 2021. – 280 с.
14. *Лубовский В.И.* Специальная психология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // В.И. Лубовский, Т.В. Розанова, Л.И. Солнцева и др.; Подред. В.И. Лубовского. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
15. *Макеева Д.Р., Канатчикова Е.А., Николаева Е.В., Деникаева Е.А.* Методические рекомендации по организации и осуществлению образовательной деятельности по программам профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития) [Электронный ресурс]. М.: ФГБОУ ДПО ИРПО, 2022–33 с. URL: <https://inkluziyaprofi35.ru/wp-content/>

- uploads/2023/11/Методические-рекомендации-по-организации-и-осуществлению-образовательной-деятельности-по-программам-ПО-для-лиц-с-УО.pdf?ysclid=meйда5w3yc5227574 (дата обращения: 17.11.2025)
16. Мирзабалаева Ф.И., Пашкова С.Е. Зарубежный опыт государственного регулирования и интеграции инвалидов в сферу занятости, Экономика и труд, 2014. – Том 11.(10), 1691–1712. ISSN 2410-1613 DOI10.18334/et.11.10.121892
 17. Методические рекомендации по использованию альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК) в стационарных учреждениях социального обслуживания / под редакцией О.В. Караневской. – М.: Теревинф, 2022. – 252 с.
 18. Методические рекомендации по разработке и реализации программ предметной области «Технология» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] /Под ред. Е.А. Кинаш – М.: ФГБНУ «ИКП РАО», 2021. – 123 с. URL: <https://ikp-rao.ru/wp-content/uploads/2022/03/Methodicheskie-rekomendacii-po-razrabotke-i-realizacii-programm-predmetnoj-oblasti-Tehnologiya-.pdf> (дата обращения: 17.11.2025)
 19. Нацун Л.Н. «Поддерживаемое трудоустройство» инвалидов: обзор мирового опыта // Вестник УрФУ. Серия экономика и управление, 2017. – Т. 16, № 4т. – С. 663–680.
 20. Обзор российских практик сопровождаемого проживания [Электронный ресурс]// Журнал «Синдром Дауна. XXI век» № 2 (25), 2021. URL: <https://downsideup.org/elektronnaya-biblioteka/obzor-rossijskikh-praktik-soprovozhdaemogo-prozhivaniya/> (дата обращения: 17.11.2025)
 21. Организация профессионального обучения кулинарии молодых людей с психическими нарушениями. Опыт Гастрономической модельной площадки (ГАМП) РБОО «Центр лечебной педагогики» [Электронный ресурс] / под ред. Марианны Орликовой. – М.: Теревинф, 2024. – 142 с. URL: https://www.osoboepravo.ru/files/book/file/professionalnoe_obuchenie_kulinarii.pdf (дата обращения: 17.11.2025)
 22. Орликова М. Просто, понятно, вкусно. Кулинарная книга поварской школы ГАМП. – М.: Теревинф, 2024. – 184 с.
 23. Рабочая программа общего образования обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебного

- предмета «Профильный труд «Поварское дело»// МАОУ «ЦО № 1 «Академия знаний» имени Н.П. Шевченко», Старый Оскол, 2023/2024. URL: https://stsh-1.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/RP_5_9_Profil_nyu_trud.pdf (дата обращения: 17.11.2025)
24. *Ткачева В.В., Евтушенко И.В., Жигорева М.В.* ПрофорIENTATION и социализация обучающихся со сложными нарушениями развития. – М.: ИНФРА-М, 2020. – 198 с.
25. Успешные практики учебного сопровождаемого проживания и сопровождаемой дневной занятости детей-инвалидов с ментальными нарушениями [Электронный ресурс]// Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. – М., 2023. 113 с. URL: https://fond-detyam.ru/upload/iblock/1a2/y5h5feh0afp7xgdtxd3fhc9eoow4sa1/Uspeshnye-praktiki-uchebnogo-soprovozhdaemogo-prozhivaniya-i-soprovozhdaemoy-dnevnoy-zanyatosti-detey_invalidov-s-mentalnymi-narusheniyami.pdf (дата обращения: 17.11.2025)
26. *Шипицына Л.М.* «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. – 2-е изд., перераб. и дополн. – СПб.: Речь, 2005. – 477 с.
27. Communication from the commission to the European parliament, the council, the European economic and social committee and the committee of the regions Union of Equality: Strategy for the Rights of Persons with Disabilities 2021–2030. European Commission. URL: https://www.un.org/development/desa/disabilities/wp-content/uploads/sites/15/2021/04/European-Strategy-2021–2030_EN.pdf (дата обращения: 17.11.2025)
28. Disability, Work and Inclusion: Mainstreaming in All Policies and Practices. Oecd. [Электронный ресурс], 2022. URL: https://www.oecd-ilibrary.org/employment/disability-work-and-inclusion_1ea5e9c-en (дата обращения: 17.11.2025)
29. *Farmer Nicole, Touchton-Leonard Katherine, Ross Alyson.* Psychosocial Benefits of Cooking Intervention: A Systematic Review [Электронный ресурс] // Health Education Behaviour, 2018, Apr, 45 (2), – С. 167–180. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5862744/> (дата обращения: 17.11.2025)

Нормативные и правовые акты

1. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 29.10.2024) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2025) URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=501217&ysclid=mhcfе0xcvk776890110> (дата обращения: 17.11.2025)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-1599/> (дата обращения: 17.11.2025)
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 09.03.2022 № 113н «Об утверждении профессионального стандарта «Повар». URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=419966&ysclid=meydrd2dm9426472259> (дата обращения: 17.11.2025)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.08.2020 № 438 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения» URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009110057> (дата обращения: 17.11.2025)

Приложение. Чек-лист
для оценки сформированности
профессиональных навыков
студентов ГАМП

Навык	Оценка	Пояснения
Раздел А – техника безопасности		
1А. Правильно готовится к работе: моет руки, надевает фартук, шапочку, перчатки (по необходимости)	<p>0 – не выполняет</p> <p>1 – со значительной помощью</p> <p>2 – с частичной помощью</p> <p>3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью</p> <p>4 – самостоятельно</p>	<p>0 – не понимает, что перед работой необходимо вымыть руки и надеть определенные вещи</p> <p>1 – моет руки и надевает необходимые для работы вещи только, когда ему/ей дает их сопровождающий</p> <p>2 – вспоминает, что нужно вымыть руки и надеть необходимые вещи при напоминании сопровождающего</p> <p>3 – самостоятельно выбирает и надевает необходимые для работы вещи и моет руки, но могут быть ошибки</p> <p>4 – моет руки перед работой и безошибочно надевает необходимые для работы вещи</p>
2А. Соблюдает правила гигиены во время работы	<p>0 – не выполняет</p> <p>1 – со значительной помощью</p> <p>2 – с частичной помощью</p> <p>3 – самостоятельно, но с периодической помощью</p> <p>4 – самостоятельно</p>	<p>0 – не соблюдает правила гигиены во время работы</p> <p>1 – соблюдает правила гигиены с постоянным контролем сопровождающего</p> <p>2 – соблюдает правила гигиены с периодическим фоновым напоминанием о них</p> <p>3 – соблюдает правила гигиены, но может забыть (особенно при отсутствии внешнего контроля)</p> <p>4 – соблюдает правила гигиены</p>
3А. Соблюдает технику безопасности при работе с ножами	<p>0 – не выполняет</p> <p>1 – со значительной помощью</p> <p>2 – с частичной помощью</p> <p>3 – самостоятельно, но с периодической помощью</p> <p>4 – самостоятельно</p>	<p>0 – не понимает опасности острых поверхностей</p> <p>1 – правильно держит нож только с физической помощью сопровождающего</p> <p>2 – правильно держит и переносит нож под наблюдением и с инструкциями сопровождающего</p> <p>3 – соблюдает правила безопасности при работе с ножом, но требуется напоминание правил</p> <p>4 – соблюдает самостоятельно технику безопасности при работе с ножами</p>

Навык	Оценка	Пояснения
4А. Соблюдает технику безопасности при работе с горячими поверхностями и жидкостями	0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической помощью 4 – самостоятельно	0 – не различает горячие и холодные поверхности 1 – работает с горячими поверхностями совместно с педагогом (ведущая роль у педагога) 2 – работает с горячими поверхностями под наблюдением и с инструкциями сопровождающего 3 – соблюдает технику безопасности при работе с горячими поверхностями, но требуется напоминание правил 4 – соблюдает без напоминаний
5А. Соблюдает технику безопасности при работе с электроприборами	0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической помощью 4 – самостоятельно	0 – не умеет пользоваться электричеством 1 – работает с электроприборами совместно с педагогом (ведущая роль у педагога) 2 – работает с электроприборами под наблюдением и с инструкцией педагога 3 – соблюдает технику безопасности при работе с электроприборами, но требуется напоминание правил 4 – соблюдает без напоминаний
Общий балл раздела А:		

Раздел Б – базовые кулинарные навыки

1Б. Подготавливает свое рабочее место	0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью 4 – самостоятельно	0 – не подготавливает свое рабочее место 1 – подготавливает рабочее место со значительной помощью сопровождающего (ориентировка в пространстве, поиск необходимых для работы инструментов) 2 – подготавливает рабочее место по инструкции сопровождающего 3 – подготавливает рабочее место самостоятельно, но может забыть о чем-то, требуется напоминание 4 – самостоятельно оборудует свое рабочее место
--	---	--

Навык	Оценка	Пояснения
2Б. Моет овощи	0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью 4 – самостоятельно	0 – не умеет мыть овощи 1 – моет овощи со значительной помощью (нужно физически помогать правильно брать и поворачивать овощ) 2 – моет овощи по инструкции педагога и с проверкой качества 3 – моет овощи самостоятельно, но нужна проверка качества (на наличие ошибок) 4 – моет овощи самостоятельно
3Б. Очищает плоды от кожуры и косточек	0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью 4 – самостоятельно	0 – не сформировано понимание, что надо почистить продукт 1 – сформированы элементы движений по чистке, но педагог производит итоговую обработку 2 – выполняет полную очистку по инструкции педагога 3 – выполняет очистку самостоятельно, с помощью педагогов в отдельных местах и с необходимостью итогового контроля качества (может что-то пропустить) 4 – выполняет полностью самостоятельно
4Б. Нарезает продукт без конкретных требований к форме и размеру	0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью 4 – самостоятельно	0 – не умеет резать ножом (не использует приборы для нарезки, отказывается от использования ножа) 1 – нарезает с педагогом «рука в руке» 2 – нарезает по инструкции педагога 3 – нарезает самостоятельно с контролем качества/коррекцией от педагога 4 – нарезает самостоятельно
5Б. Нарезает продукт с определенными требованиями к форме и размеру	0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью 4 – самостоятельно	0 – не умеет резать ножом (не использует приборы для нарезки, отказывается от использования ножа) 1 – нарезает с педагогом «рука в руке» 2 – нарезает по инструкции педагога 3 – нарезает самостоятельно с контролем качества/коррекцией от педагога 4 – нарезает самостоятельно
Общий балл раздела Б:		

Навык	Оценка	Пояснения
Раздел В – профессиональные (продвинутые) кулинарные навыки		
1В. Смешивает ингредиенты	<p>0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью 4 – самостоятельно</p>	<p>0 – не владеет навыком перемешивания 1 – может эффективно перемешивать ингредиенты только «рука в руке» 2 – может перемешивать с сопровождением и постоянной инструкцией (напоминанием правильности движения и указанием, где именно перемешать) 3 – перемешивает самостоятельно, но может пропустить место/ошибиться 4 – перемешивает самостоятельно</p>
2В. Измельчает ингредиенты миксером/блендером	<p>0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью 4 – самостоятельно</p>	<p>0 – не понимает значения прибора 1 – может измельчить при физической поддержке 2 – может пользоваться инструментом при постоянном инструктировании сопровождающего 3 – может измельчать самостоятельно, но в этом случае совершает ошибки (неправильный угол, поднятие прибора не вовремя, брызги) 4 – измельчает самостоятельно</p>
3В. Обжаривает	<p>0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью 4 – самостоятельно</p>	<p>0 – не владеет навыком/не понимает необходимости 1 – владеет ограниченным набором навыков, применимых для жарения (например, выложить на сковороду продукт), но полностью процесс должен осуществлять сопровождающий 2 – может пожарить по инструкции с помощью в сложных местах 3 – обжаривает самостоятельно, но может забыть/пропустить операцию, может потребоваться помощь в сложных местах 4 – обжаривает самостоятельно</p>

Навык	Оценка	Пояснения
4В. Разделяет продукт на необходимое количество частей	<p>0 – не выполняет</p> <p>1 – со значительной помощью</p> <p>2 – с частичной помощью</p> <p>3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью</p> <p>4 – самостоятельно</p>	<p>0 – не понимает необходимости в разделении продукта/отказывается при просьбе/делает по-своему</p> <p>1 – может разделить совместно с сопровождающим (сопровождающий указывает, когда остановиться)</p> <p>2 – может разделить с опорой на инструкцию и наглядную поддержку, организованную сопровождающим</p> <p>3 – разделяет самостоятельно, но может допустить ошибки</p> <p>4 – разделяет самостоятельно, без ошибок</p>
5В. Взвешивает продукт на весах	<p>0 – не выполняет</p> <p>1 – со значительной помощью</p> <p>2 – с частичной помощью</p> <p>3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью</p> <p>4 – самостоятельно</p>	<p>0 – не умеет отмерять, не понимает смысла меры продукта</p> <p>1 – взвешивает совместно с сопровождающим при его ведущей роли (сопровождающий говорит, когда нужно остановиться)</p> <p>2 – взвешивает по инструкции сопровождающего, который напоминает последовательность действий и помогает ориентироваться в шкале измерения</p> <p>3 – взвешивает сам, но может растеряться при ошибке, необходим внешний контроль</p> <p>4 – взвешивает самостоятельно</p>
Общий балл раздела В:		

Раздел Г – кондитерские навыки

1Г. Отмеряет муку мерным стаканчиком	<p>0 – не выполняет</p> <p>1 – со значительной помощью</p> <p>2 – с частичной помощью</p> <p>3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью</p> <p>4 – самостоятельно</p>	<p>0 – не умеет отмерять, не понимает смысла меры продукта</p> <p>1 – отмеряет совместно с сопровождающим при его ведущей роли (сопровождающий говорит, когда нужно остановиться)</p> <p>2 – отмеряет по инструкции сопровождающего, который напоминает последовательность действий и помогает ориентироваться в шкале измерения</p> <p>3 – отмеряет сам, но может растеряться при ошибке, необходим внешний контроль</p> <p>4 – отмеряет самостоятельно</p>
---	--	--

Навык	Оценка	Пояснения
2Г. Замешивает тесто	<p>0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью 4 – самостоятельно</p>	<p>0 – не умеет (не понимает сути операции) 1 – смешивает ингредиенты для теста совместно с педагогом при его ведущей роли (педагог сам берет нужный ингредиент) 2 – замешивает тесто по инструкции педагога (педагог называет нужный ингредиент) 3 – замешивает тесто самостоятельно, но с уточняющими вопросами/внешним контролем 4 – замешивает тесто самостоятельно</p>
3Г. Раскатывает тесто	<p>0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью 4 – самостоятельно</p>	<p>0 – не владеет операцией раскатывания 1 – раскатывает совместно с педагогом, который регулирует силу нажатия 2 – раскатывает с помощью педагога, который контролирует силу нажатия по необходимости 3 – раскатывает самостоятельно, но с ошибками (неравномерная толщина раскатки, забывает поворачивать пласт теста в процессе) 4 – раскатывает самостоятельно</p>
4Г. Формует и/или отсаживает изделие	<p>0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью 4 – самостоятельно</p>	<p>0 – не понимает смысла формования 1 – формирует «рука в руке» 2 – формирует с сопровождением по инструкции 3 – формирует самостоятельно, но с ошибками (неравномерная толщина, несвоевременная остановка при отсаживании из мешка) 4 – формирует самостоятельно</p>
5Г. Декорирует изделие	<p>0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью 4 – самостоятельно</p>	<p>0 – не понимает смысла декорирования 1 – декорирует «рука в руке» совместно с педагогом 2 – декорирует по инструкции педагога 3 – декорирует самостоятельно, но с ошибками и необходимостью внешнего контроля 4 – декорирует самостоятельно</p>
Общий балл раздела Г:		

Навык	Оценка	Пояснения
Раздел Д – навыки раздатчика		
1Д. Принимает заказ у посетителя	0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью 4 – самостоятельно	0 – не понимает смысла принятия заказа (выкладывает еду, которая нравится самому) 1 – может принять заказ совместно с педагогом, (педагог указывает, какие продукты заказал посетитель) 2 – может принять заказ, если рядом находится педагог и помогает ориентироваться 3 – может принять заказ, но возможны ошибки 4 – может принять заказ
2Д. Выкладывает готовую еду на тарелку для посетителя	0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью 4 – самостоятельно	0 – не может (отказывается) соблюдать правила при выкладке еды 1 – выкладывает еду совместно с педагогом, помогая ему и выполняя отдельные операции (например, подает тарелку) 2 – выкладывает еду по инструкции педагога 3 – самостоятельно, но с ошибками и необходимостью внешнего контроля 4 – самостоятельно
3Д. Моет посуду	0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью 4 – самостоятельно	0 – не различает чистую и грязную посуду 1 – может вымыть посуду только при физической помощи педагога 2 – может вымыть посуду по инструкции педагога 3 – моет самостоятельно, но могут остаться грязные места 4 – моет чисто
4Д. Загружает и разгружает посудомоечную машину	0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью 4 – самостоятельно	0 – не понимает значения посудомоечной машины 1 – помогает загружать и выгружать посудомоечную машину 2 – загружает по инструкции педагога 3 – самостоятельно, но может забыть загрузить или загрузить неправильно 4 – самостоятельно

Навык	Оценка	Пояснения
5Д. Убирает зал для посетителей	0 – не выполняет 1 – со значительной помощью 2 – с частичной помощью 3 – самостоятельно, но с периодической (контролирующей) помощью 4 – самостоятельно	0 – не понимает смысла уборки 1 – владеет некоторыми навыками уборки, но нужна физическая коррекция движений 2 – владеет некоторыми навыками уборки, необходима организующая помощь педагога 3 – владеет навыками уборки, но необходимо напоминание и контроль ошибок 4 – владеет навыками уборки
Общий балл раздела Д:		

Словарь

Абилитация – система мероприятий и процесс формирования у людей с инвалидностью новых навыков, развития способностей в бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности.

АОППО – адаптированная основная программа профессионального обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.

ГАМП – гастрономическая модельная площадка, поварская школа Центра лечебной педагогики «Особое детство»

Инклюзивность – принцип равного участия всех людей независимо от их особенностей (физических, ментальных, гендерных, этнических и т.д.) в жизни общества, а также создание безбарьерной среды, учитывающей потребности всех людей без исключения. Среда может быть образовательной, бытовой, профессиональной. Инклюзивная мастерская – мастерская, в которой совместно трудятся люди с особенностями развития и без. Люди без нарушений могут выступать также в роли наставников, помогающих другим осваивать навыки и выполнять работу.

Квотирование – законодательно установленное требование, выделение определенного количества рабочих мест в крупных организациях для людей с инвалидностью, обеспечивающее их трудоустройство и социальную интеграцию. При затруднении выполнения этого требования работодатель имеет право заключить договор с НКО или другими организациями, которые трудоустраивают людей с инвалидностью – это будет учитываться для крупной организации как выполнение квоты.

Когнитивные способности – совокупность психических процессов, обеспечивающих познание, анализ, запоминание, обработку и интерпретацию информации. То есть умение воспринимать, мыслить, рассуждать и принимать решения.

Коррекционная школа – образовательная организация для детей с ограниченными возможностями здоровья, где программа адаптирована под особые образовательные потребности обучающихся и созданы особые образовательные условия.

«Макатон» – языковая программа, объединяющая речь, жесты и символы (пиктограммы) для людей с нарушениями коммуникации и их окружения. Служит дополнительной или альтернативной коммуникацией.

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья.

ОКПР – общероссийский классификатор профессий по образованию, систематизирующий специальности и направления подготовки.

Профориентация (профессиональная ориентация) – система мер для помощи человеку в выборе профессии с учетом индивидуальных особенностей.

Распределенная опека – форма опеки, при которой обязанности по уходу и защите подопечного разделены между несколькими лицами или организациями. Каждый опекун исполняет только часть функций (например, медицинское сопровождение, социальная поддержка, ведение финансов), что снимает чрезмерную нагрузку с одного человека. Чаще применяется для взрослых с инвалидностью, тяжелыми ментальными нарушениями, когда невозможно найти одного универсального опекуна. Такая система предотвращает конфликт интересов и дает возможность законно распределить ответственность между родственниками, специалистами и некоммерческими организациями, обеспечивая полноценную жизнь подопечного вне интерната.

Реабилитация – комплекс мероприятий, направленных на восстановление или компенсацию здоровья, утраченных функций, трудоспособности. Под профессиональной реабилитацией понимают комплекс мер для восстановления или развития способностей к труду, профессиональному обучению, трудоустройству инвалидов.

Сопровождение – предоставление профессиональной психолого-педагогической помощи человеку с ограниченными возможностями здоровья в успешном выполнении им учебных, трудовых задач, адаптации, поддержки его стабильного психоэмоционального состояния, мотивации, функциональности.

Сопровождаемое проживание – комплекс мер помощи людям с инвалидностью для нормализации и обеспечения качества жизни, поддержка максимальной возможной самостоятельности в организации своего быта, досуга, взаимодействия и общения с другими людьми, а также обеспечения необходимого ухода в условиях нестационарного проживания (то есть проживания вне интернатов).

Социальная адаптация – процесс активного приспособления личности к нормам, требованиям и условиям социальной среды для эффективного функционирования в обществе, формирования ролевого поведения, самоконтроля, принятия правил, развития навыков общения и установления связей с окружающими.

Транзитное трудоустройство – временный процесс, помогающий людям с ограниченными возможностями здоровья овладеть профессиональными навыками и адаптироваться для постоянной работы. Может включать обучение, стажировку и поддержку специалистов.

ФЗ – Федеральный закон.

Ясный язык – максимально упрощенная форма речи и письма, обеспечивающая доступное понимание информации людям с ограниченными возможностями восприятия.

Технологии обучения молодых людей с психическими нарушениями профессиональным кулинарным навыкам. Опыт Гастрономической модельной площадки (ГАМП) РБОО «Центр лечебной педагогики»

Под редакцией Марианны Орликовой

Научный редактор Тамара Исаева

Литературный редактор Марианна Орликова

Выпускающий редактор Екатерина Попова

Макет и верстка Даниил Дименштейн

Корректор Надежда Жигурова

Подписано 9.12.2025.

Формат 70×100/16

Гарнитуры PT Serif, PT Sans.

Издательство «Теревинф»

тел.: (495) 585 05 87

эл. почта: shop@terevinf.com

сайт: terevinf.ru

интернет-магазин: terevinf.com

соцсети: t.me/terevinf, vk.com/terevinf