

# גיליון כמויות מזון, כלים וציוד-קורס הסבה למו"ד

## פרטים כלליים:

תאריך הקמפוס : ימים ב-ד מאי 2018  
שם הקבוצה: קורס מו"ד- השלמה לתו תקן - בי"ס לתיירות  
מספר משתתפים: 20+3 צוות  
מספר ימי טיול: 3 ימי כלכלה : 2  
בסיס הכלכלה - צמחוני

## מקום ושעת מפגש

חניוני לילה:

1. יער עופר- חניון תנועות הנוער או מול חניון תנועות הנוער  
2. חניון הזיתים על כביש הגישה למושב עופר

## צוות "אפי":

אפי+תמיר

## רכבים:

1. רכב שטח + עגלה קטנה

## תפריט:

\*\*\* כל הארוחות, בכלים רב-פעמיים באחריות החניכים. המינהלה מביאה כמה ערכות אישיות רזרביות

\*\*\* כל ערב לאחר הארוחה עמדת קפה / תה +עוגיות ע"י המנהלה

## יום 1

נחל המערות – פינת קפה ועוגיות (הכנה ע"י מנהלה)  
{בורד גדול תה + בורד קטן-קפה שחור ; עוגיות.}

## ערב 1 – ארוחה בחוליות (4 בחוליה; 4 חוליות)

מים קרים וממותקים

מנה מרכזית – מרק אפונה +קרוטונים ושקדי מרק {הכנה – מינהלה}

מנה ראשונה - סלט ירקות; חמוצים ; טחינה;

מנה עיקרית –אורז ועדשים אדומים

ירק מבושל כולל פטריות

קינח –פרי העונה ;

לחם

## יום 2

ארוחת בוקר: (צוות תורן)

פינת קפה (שחור +נס); תה לטבעוני חלב סויה

ירקות חתוכים ; ביצים (להחלטת הצוות התורן); דייסת שיבולת שועל; גבינה לבנה (קוטג'  
+לאבנה); גבינה קשה (צפתית +צהובה); לחם פרוס

**צהרים נארזת:** לעבות ארוחת בקר  
קופסת חומוס לחולייה; ירקות קשים (מלפפון;פלפל;גזר;קולורבי); פרי ; חטיף חלבה (מיני);  
לחם פרוס

**ערב 2 – ארוחת ערב בבישול עצמי {כל חוליה מבשלת/מכינה מנה אחת לכולם}**  
מים קרים וממותקים  
מרק בצל {הכנה – מינהלה}  
אפיית פיתות על סאג'ים (במקום/כתוספת ללחם)  
**מנה ראשונה** - סלטים : סלט ירקות +שומר+צנוניות; חמוצים;טחינה מרכזי;  
**מנה עיקרית** –קוסקוס +מרק לקוסקוס  
**קינוח** –סלט פירות

**יום 3**  
**ארוחת בקר:** (צוות תורן)  
פינת קפה (שחור +נס); תה **לטבעוני חלב סויה**  
ירקות חתוכים; ביצים (להחלטת הצוות התורן); דייסת שיבולת שועל; גבינה לבנה (קוטג'  
+לאבנה); גבינה קשה (צפתית +צהובה); לחם פרוס  
**נארזת:** פירות קשים +פירות יבשים (4 ערכות) + אנרג'י בארס

**צהרים יום אחרון**  
מים קרים וממותקים  
**מנה ראשונה** - סלטים : סלט חסה עם עגבניות שרי;סלט כרוב אדום /לבן;  
חומוס;טחינה;חמוצים  
**מנה עיקרית** – כדורי פלאפל + פיתות  
**קינוח** –פרי העונה ; שתייה קלה (קולה וכו')

**\*\*\* אין הובלת מצרכים ; הכל נקנה טרי באותו יום אחה"צ לערב +בוקר וצהריים  
שלמחרת , פרט למצרכים באריזה יבשה ו/או שאינם דורשים הובלה בקרור.**

### **ציוד כללי / נוסף באחריות המינהלה :**

- תאורה- גנרטור ; 2-3 פרוז'קטורים ; גירלנדה לתאורת איזור הכנת המזון.רבי – שקע להטענת ניידים.
- מים – מיכל 1/2 קוב + שוקת עם 6 ברזים ; ג'ריקנים לרזרבה + 4 לשטח.
- כלי בישול : מערכות גז {לפחות 6 ערכות} ; כלי בישול שונים על פי התפריט.
- כלי ניקוי וריכוז ופינוי אשפה.
- כלי עבודה וציוד כללי {מעדר,גרזן,פטיש וכו'}; מחצלות.
- עצים למדורות .
- הצללה / כיסוי נגד רטיבות , לפי הצורך.
- ציוד ייעודי נוסף- לפי דרישה.