**Отчет по питанию**

Питание в походе, на мой взгляд, было обильным и разнообразным. В основном дневной рацион состоял из горячих завтрака и ужина, а также многочисленных перекусов с горячим чаем, сладостями, мясной нарезкой с хлебом, а в первые дни еще и с вареными яйцами. С собой у нас было два термоса объемом 1,0 и 1,2 литра, которые мы наполняли не только сами, кипятив утром и вечером воду на костре, но и с помощью жителей деревень, встречающихся на нашем пути, которые не отказывали нам в горячей воде. Автозаправки Холма и Локни встречали нас ароматным кофе.

Итак, горячие блюда в походе из расчета на троих:

Завтрак - каша (400 гр сухого вещества: пшено, овсяные хлопья, кукурузная крупа) с сухофруктами (изюм, курага) и сгущенным молоком.

Ужин - каша (400 гр сухого вещества: греча, рис, пшено) с сушеным мясом (куриное филе 200 гр сырого вещества) и сушеными овощами.

 Сладостями (по большей части это была различная выпечка) мы закупались в попутных магазинах. Особенно запомнилась продукция Локнянского хлебозавода (кексы, штрудели, сочники) - разнообразная и очень вкусная.

**Магазины на маршруте**

Магазин РайПО в пос. Черпесса

Магазины в г.Холм, в т.ч. сетевые (Магнит, Пятёрочка, Великолукский Мясокомбинат)

Также в г.Холм есть магазин «Апельсин» по адресу: Шулёжная ул., 16/39 (не далеко от заправки) с вкусными пирожками местного производства.

Магазин на заправке «Сургутнефтегаз» на трассе, проходящей мимо г.Холм.

Магазины в селе Подберезье работают до 17-18:00

Магазин на заправке «Сургутнефтегаз» возле ж/д переезда в ПГТ Локня

Магазины в ПГТ Локня

Также в ПГТ Локня есть магазин с вкуной выпечкой «Горячий хлеб» по адресу: ул Первомайская д,64, режим работы с 8:00 до 22:00.

Магазины в дер. Михайлов Погост

Магазины в дер. Миритницы

Магазины в дер. Вяз

Магазин в дер. Забелье

Магазины в г. Новосокольники