**ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ**

В учебно-тренировочном походе приняло участие 9 человек (3 девушки, 6 мужчин). Перед составлением раскладки был проведен опрос среди участников на наличие возможных пищевых аллергий, вкусовых предпочтений и проч. В результате опроса было принято решение, что перекусы во время движения каждый берёт на себя сам. Также выяснили, что один человек не ест сыр – данный момент легко решился дополнительным куском колбасы для участника. В остальном раскладка максимально учитывала пищевые предпочтения участников.

Дневной рацион состоял из горячих завтрака и ужина и холодного или горячего обеда. Завтраки состояли из сладких каш с сухим молоком или сгущенкой (в сложные дни). В один из завтраков сложного дня были макароны с овощами и сыром с целью увеличения количества получаемых углеводов. В качестве сухофруктов решили использовать сушеные ягоды от производителя "Гала-Гала". Решение оказалось довольно удачным. Обеды чередовались – сухой или горячий. Для горячих обедов использовали сухие супы Гала-Гала. Не всегда удавалось сделать закупку овощей, так как ве всегда был выбор. Ужины состояли из крупы, сушеных овощей и тушенки фирмы Кронидов. В качестве хлеба в Москве были закуплены хлебцы на половину похода. По возможности хлеб покупался свежий в магазинах на 1-2 приема пищи.

На момент похода в Самарской области был карантин по африканской чуме свиней. В связи с этим было принято решение все мясные продукты (колбасы, тушенка) закупить в Москве. Также в Москве была сделана закупка продуктов на первые 4 дня похода, так как не проезжали крупных магазинов, плюс это позволило сэкономить время при движении на маршруте. Такая закупка в итоге позволила нам варьировать раскладку, при желании или необходимости. Закупка продуктов была произведена на 4 и 6 дни похода, плюс в 7 день на обед у нас было посещение кафе.

Первые 2 дня и в обед 7 дня воду на готовку брали из местных водоемов и фильтровали. Советуем обязательно практиковать долгое кипячение воды из водоёмов во избежание ухудшения самочувствия из-за цветения или качества воды. В основном на горячую готовку воду закупали в магазинах или набирали в населённых пунктах.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | норма, гр | | 12.09 | 13.09 | 14.09 | 15.09 | 16.09 | 17.09 | 18.09 | 19.09 |
|  | на 1 чел | на группу | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день |
| **завтрак** | | | | | | | | | | |
| пшеничные хлопья | 44,5 | 400,5 |  |  |  | х |  |  | х |  |
| геркулес | 44,5 | 400,5 |  | х |  |  | х |  |  | х |
| хлопья 5-8 злаков | 44,5 | 400,5 |  |  |  |  |  | х |  |  |
| макароны | 50 | 450 |  |  | х |  |  |  |  |  |
| сухое молоко | 15 | 135 |  |  |  | х |  | х | х | х |
| сгущенка | 35,5 | 319,5 |  | х |  |  | х |  |  |  |
| овощи сушеные | 5,6 | 50,4 |  |  | х |  |  |  |  |  |
| соль | 3 | 27 |  | х | х | х | х | х | х | х |
| сахар в кашу | 15 | 135 |  |  |  | х |  | х | х | х |
| сухофрукты в кашу | 3,7 | 33,3 |  | х |  | х | х | х | х | х |
| сыр | 37,5 | 300 |  | х | х | х | х | х | х | х |
| колбаса с/к | 40 | 400 |  | х | х |  | х |  |  |  |
| колбаса для Димы | 37,5 | 37,5 |  |  |  | х |  | х | х | х |
| хлебцы белые | 23,4 | 210,6 |  | х | х | х | х | х | х | х |
| чай черный | 3 | 27 |  |  | х |  | х |  | х |  |
| чай зеленый | 3 | 27 |  | х |  | х |  | х |  | х |
| кофе | 1,6 | 14,4 |  | х | х | х | х | х | х | х |
| сахар к чаю/кофе | 15 | 135 |  | х | х | х | х | х | х | х |
| конфеты рот-фронт | 28 | 252 |  |  |  |  |  | х |  |  |
| вафли Голландские | 36 | 324 |  | х |  |  | х |  |  |  |
| конфеты СТЕП | 20 | 180 |  |  | х |  |  |  | х |  |
| конфеты крокант | 21 | 189 |  |  |  | х |  |  |  | х |
| ВЕС: |  | на 1 чел | 0 | 243,2 | 199,1 | 220,2 | 243,2 | 227,2 | 219,2 | 220,2 |
|  |  | на группу | 0 | 2188,8 | 1791,9 | 1981,8 | 2188,8 | 2044,8 | 1972,8 | 1981,8 |
| **обед** | | | | | | | | | | |
| хлебцы серые | 33,4 | 300,6 | х | х | х | х | х | х | х | х |
| колбаса с/к | 40 | 400 |  | х |  |  | х |  |  | х |
| грудинка с/к | 40 | 400 |  |  | х |  |  | х |  |  |
| бекон с/к | 40 | 400 | х |  |  | х |  |  | х |  |
| сыр | 37,5 | 300 |  |  | х | х |  | х |  | х |
| суп Гала-гала | 20 | 180 |  | х |  |  | х |  | х |  |
| икра кабачковая | 40 | 360 | х |  |  |  |  | х |  |  |
| фасоль в том. соусе | 44,5 | 400,5 |  |  |  | х |  |  |  | х |
| смесь консервир овощей | 44,5 | 400,5 |  |  | х |  |  |  |  |  |
| чай черный | 3 | 27 |  | х |  |  | х |  | х |  |
| сахар к чаю | 15 | 135 |  | х |  |  | х |  | х |  |
| свежие овощи | 0 | 0 | х | х | х | х | х | х | х | х |
| масло растительное | 4,6 | 41,4 | х | х | х | х | х | х | х | х |
| сникерс | 50,5 | 454,5 |  | х |  |  |  | х |  |  |
| пикник | 52 | 468 | х |  |  | х |  |  |  | х |
| натс | 50 | 450 |  |  |  |  | х |  |  |  |
| марс | 50 | 450 |  |  | х |  |  |  | х |  |
| ВЕС: |  | на 1 чел | 170 | 166,5 | 210 | 212 | 166 | 206 | 166 | 212 |
|  |  | на группу | 1530 | 1498,5 | 1890 | 1908 | 1494 | 1854 | 1494 | 1908 |
| **ужин** | | | | | | | | | | |
| фунчоза | 88,9 | 800,1 | х |  |  | х |  |  |  |  |
| чечевица | 77,8 | 700,2 |  | х |  |  |  | х |  |  |
| гречка | 77,8 | 700,2 |  |  | х |  |  |  | х |  |
| картошка | 200 | 1800 |  |  |  |  | х |  |  |  |
| соус терияки 2 уп | 26,7 | 240,3 | х |  |  | х |  |  |  |  |
| тушенка | 55,6 | 500,4 | х |  |  | х |  | х |  |  |
| буженина | 72,3 | 650,7 |  | х | х |  | х |  | х |  |
| овощи сушеные | 5,6 | 50,4 | х | х | х | х | х | х | х |  |
| соль | 3 | 27 | х | х | х | х | х | х | х |  |
| лук | 10 | 90 | х |  | х |  | х |  | х |  |
| чеснок | 10 | 90 |  | х |  | х |  | х |  |  |
| хлебцы а-ля "finn crisp" | 33,4 | 300,6 | х | х | х | х | х | х | х |  |
| приправы | 0,5 | 4,5 | х | х | х | х | х | х | х |  |
| майонез/соус | 11,1 | 99,9 | х | х | х | х | х | х | х |  |
| кетчуп с приправами | 11,1 | 99,9 | х | х | х | х | х | х | х |  |
| лимон | 5 | 45 | х | х | х | х | х | х | х |  |
| чай черный | 6 | 54 | х | х | х | х | х | х | х |  |
| сахар к чаю | 15 | 135 | х | х | х | х | х | х | х |  |
| щербет | 44,5 | 400,5 | х |  |  |  | х |  |  |  |
| конфеты "Бел пуща" | 52 | 468 |  | х |  |  |  | х |  |  |
| нуга | 30 | 270 |  |  | х |  |  |  | х |  |
| милки вэй | 26 | 234 |  |  |  | х |  |  |  |  |
| ВЕС: |  | на 1 чел | 316,4 | 302,8 | 280,8 | 297,9 | 417,5 | 286,1 | 280,8 | 0 |
|  |  | на группу | 2847,6 | 2725,2 | 2527,2 | 2681,1 | 3757,5 | 2574,9 | 2527,2 | 0 |
| ВЕС НА ДЕНЬ: |  | на 1 чел | **486,4** | **712,5** | **689,9** | **730,1** | **826,7** | **719,3** | **666** | **432,2** |
|  |  | на группу | 4377,6 | 6412,5 | 6209,1 | 6570,9 | 7440,3 | 6473,7 | 5994 | 3889,8 |