**Отчет завпита**

Несмотря на то что готовили на костре (за редким исключением), питание было разнообразным и обильным как ни в одном походе. В основном дневной рацион состоял из горячих завтрака и ужина, а также многочисленных перекусов с горячим чаем, сладостями, мясной нарезкой с хлебом. Благодаря малой автономности, участники группы в дополнение к традиционным кашам питались первыми блюдами, овощными салатами, выпечкой, овощами и колбасами на гриле, имелся натуральный кофе и др... В Карелии распространены сетевые магазины и цены такие же, как и центральных регионах РФ. Необходимости везти с собой запас еды не было, только отдельные продукты покупались максимум на 2-3 дня. При закупке продуктов обычно делали перекус, включавший молочные продукты, выпечку и конфеты. Довелось отведать и традиционную карельскую еду: калитки, красную рыбу и др.. Также некоторый вклад в рацион внесли дикоросы: мы собирали грибы и ягоды(чернику, малину и даже смороду).

Итак, горячие блюда в походе из расчета на четверых:

Завтрак - каша (600 гр сухого вещества: пшено, овсяные хлопья, кукурузная крупа) с сухофруктами (изюм, курага) и сгущенным молоком.

Ужин - каша (600 гр сухого вещества: греча, рис, пшено) с сушеным мясом (куриное филе 200 гр сырого вещества) и сушеными овощами, колбаса гриль.

Почти всегда ужин дополнялся салатами или свежими овощами. Нередко ужин дополнялся различными супами.

**Закупки перед походом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Что** | **Кол-во раз** | **Кол-во, граммы** |
| гречка |  | 800 |
| рис |  | 900 |
| чечевица |  | 500 |
| пшено |  | 800 |
| овсянка |  | 500 |
| специи |  |  |
| Печеньки | на 2 дня |  |
| Чай | на весь поход | 300 |
| Хлеб/хлебцы/галеты |  |  |
| сухофрукты | на весь поход |  |
| соль  | на весь поход |  |
| сахар | на весь поход | 500 |
| сгущенка |  | 3 банки |
| Сыр на перекус |  | 600 |
| Тушёнка |  | 2 банки |
| Копчёная колбаса |  | 2 упаковки |
| Овощи |  |  |
| Сушёное мясо | на весь поход | 800 |
| Сало |  | 500 |

**Магазины на маршруте**

Магазины в г. Кондопога

Магазины в г. Шуя Магнит и др.

Магазины в пос. Эссойла Магнит и др.

Магазины в г Суоярви Магнит, продуктовый Ника близ вокзала, Флуидор и др.

Магазин в Райконкоски

Магазины в г. Ласкеля Пятерочка и др.

Магазин в п. Рускеала

Магазины сетевые в г. Сортавала (Магнит, Пятёрочка, Великолукский Мясокомбинат)