Раскладка составлена на 3 полных дня. Далее предполагается повторение меню до конца похода. Обед холодный на 3 человек. По возможности кипятили чай. Соотношение Б:Ж:У = 1:1:4. Ориентировочный вес раскладки 700гр./чел. Калорийность дневной раскладки около 2500 ккал./чел., чего вполне достаточно для оптимального питания на маршруте.

**Походная раскладка**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Норма, г/чел. | В 100 г | | | Калорийность, Ккал/чел. | Вес на 3 чел. |
| Белки ,г | Жиры, г | Увглеводы, г |
| День 1 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |
| Пшено | 60 | 12 | 2,9 | 69,3 | 200,4 | 180 |
| Молоко сухое | 30 | 25,6 | 25 | 39,4 | 142,5 | 90 |
| Сыр российский | 50 | 23,4 | 30 | 0 | 185,5 | 150 |
| Чай | 3 |  |  |  |  | 9 |
| Лимон | 6 |  |  |  |  | 18 |
| Мармелад | 50 | 0 | 0,1 | 77,7 | 148 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 101,6 | 120 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием: | 239 | 68,7 | 60,4 | 239,8 | 778 | 717 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Перекус 1-2: |  |  |  |  |  |  |
| Курага | 20 | 5,2 | 0 | 65,9 | 54,4 | 60 |
| Арахис | 20 | 26,3 | 45,2 | 9,7 | 109,6 | 60 |
| Вафли с фруктовой начинкой | 30 | 3,2 | 2,8 | 80,1 | 102,6 | 90 |
| Итого за прием: | 70 | 34,7 | 48 | 155,7 | 266,6 | 210 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |
| Колбаса варено-копченая | 50 | 28,2 | 27,5 | 0 | 180 | 150 |
| Хлеб ржаной | 40 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 85,6 | 120 |
| Пастила | 50 | 0,5 | 0 | 80,4 | 152,5 | 150 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием: | 140 | 33,4 | 28,2 | 130,2 | 418,1 | 420 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Перекус 3-4: |  |  |  |  |  |  |
| Миндаль | 30 | 18,6 | 57,7 | 13,6 | 193,5 | 90 |
| Чернослив | 20 | 2,3 | 0 | 65,6 | 52,8 | 60 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием: | 50 | 20,9 | 57,7 | 79,2 | 246,3 | 150 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин: |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия | 100 | 10 | 0 | 72 | 344 | 300 |
| Говядина тушеная | 70 | 16,8 | 18,3 | 0 | 162,4 | 210 |
| Хлеб ржаной | 30 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 64,2 | 90 |
| Чай | 3 |  |  |  |  | 9 |
| Лимон | 6 |  |  |  |  | 18 |
| Зефир | 40 | 0,5 | 0 | 80,4 | 122 | 120 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием: | 249 | 32 | 19 | 202,2 | 692,6 | 747 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день: | 748 | 189,7 | 213,3 | 807,1 | 2401,6 | 2244 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |
| Рисовая | 60 | 7 | 0,6 | 73,7 | 193,8 | 180 |
| Молоко сухое | 30 | 25,6 | 25 | 39,4 | 142,5 | 90 |
| Сыр российский | 50 | 23,4 | 30 | 0 | 185,5 | 150 |
| Какао-порошок | 20 |  |  |  |  | 60 |
| Молоко сгущенное | 30 | 7,2 | 8,5 | 56 | 94,5 | 90 |
| Пряники | 30 | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 100,8 | 90 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 101,6 | 120 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием: | 260 | 75,7 | 69,3 | 300,2 | 818,7 | 780 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Перекус 1-2: |  |  |  |  |  |  |
| Вишня | 20 | 1,5 | 0 | 73 | 58,4 | 60 |
| Грецкий орех | 20 | 13,8 | 61,3 | 10,2 | 129,6 | 60 |
| Вафли с фруктовой начинкой | 30 | 3,2 | 2,8 | 80,1 | 102,6 | 90 |
| Сухари пшеничные | 30 | 11,2 | 1,4 | 72,4 | 99,3 | 90 |
| Итого за прием: | 100 | 29,7 | 65,5 | 235,7 | 389,9 | 300 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |
| Скумбрия | 120 | 19,5 | 15,8 | 0 | 264 | 360 |
| Хлеб ржаной | 40 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 85,6 | 120 |
| Халва в шоколаде | 40 | 14 | 33 | 45 | 216 | 120 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием: | 200 | 38,2 | 49,5 | 94,8 | 565,6 | 600 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Перекус 3-4: |  |  |  |  |  |  |
| Колбаса варено-копченая | 50 | 28,2 | 27,5 | 0 | 180 | 150 |
| Хлеб ржаной | 40 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 85,6 | 120 |
| Яблоки | 40 | 3,2 | 0 | 68 | 109,2 | 120 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием: | 130 | 36,1 | 28,2 | 117,8 | 374,8 | 390 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин: |  |  |  |  |  |  |
| Гречневая ядрица | 80 | 12,6 | 2,6 | 68 | 263,2 | 240 |
| Говядина тушеная | 70 | 16,8 | 18,3 | 0 | 162,4 | 210 |
| Хлеб ржаной | 30 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 64,2 | 90 |
| Чай | 3 |  |  |  |  | 9 |
| Лимон | 6 |  |  |  |  | 18 |
| Зефир | 40 | 0,5 | 0 | 80,4 | 122 | 120 |
| Масло топленое | 10 | 0,3 | 98 | 0,6 | 88,7 | 30 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием: | 239 | 34,9 | 119,6 | 198,8 | 700,5 | 717 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день: | 929 | 214,6 | 332,1 | 947,3 | 2849,5 | 2787 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |  |  |  |  |  |  |
| Овсяная | 60 | 11,9 | 5,8 | 65,4 | 207 | 180 |
| Молоко сухое | 30 | 25,6 | 25 | 39,4 | 142,5 | 90 |
| Сыр плавленный | 40 | 24 | 13,5 | 0 | 90,4 | 120 |
| Чай | 3 |  |  |  |  | 9 |
| Лимон | 6 |  |  |  |  | 18 |
| Конфеты глазированные | 30 | 2,9 | 10,7 | 76,6 | 118,8 | 90 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 101,6 | 120 |
| Печенье Юбилейное | 30 | 7 | 23 | 63 | 147 | 90 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием: | 239 | 79,1 | 80,4 | 297,8 | 807,3 | 717 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Перекус 1-2: |  |  |  |  |  |  |
| Груша | 60 | 2,3 | 0 | 62,1 | 147,6 | 180 |
| Арахис | 20 | 26,3 | 45,2 | 9,7 | 109,6 | 60 |
| Зефир | 40 | 0,5 | 0 | 80,4 | 122 | 120 |
| Печенье Юбилейное | 30 | 7 | 23 | 63 | 147 | 90 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием: | 150 | 36,1 | 68,2 | 215,2 | 526,2 | 450 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |
| Ветчина | 40 | 22,6 | 20,9 | 0 | 111,6 | 120 |
| Хлеб ржаной | 30 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 85,6 | 90 |
| Шоколад темный | 40 | 5,4 | 35,3 | 52,6 | 216 | 120 |
| Изюм кишмиш | 20 | 2,3 | 0 | 71,2 | 55,8 | 60 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием: | 130 | 35 | 56,9 | 173,6 | 469 | 390 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Перекус 3-4: |  |  |  |  |  |  |
| Колбаса варено-копченая | 50 | 28,2 | 27,5 | 0 | 180 | 150 |
| Хлеб ржаной | 40 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 85,6 | 120 |
| Яблоки | 40 | 3,2 | 0 | 68 | 109,2 | 120 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием: | 130 | 36,1 | 28,2 | 117,8 | 374,8 | 390 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин: |  |  |  |  |  |  |
| Чечевица | 80 | 24,8 | 1,1 | 53,7 | 248 | 240 |
| Свинина тушеная | 70 | 14,9 | 32,2 | 0 | 244,3 | 210 |
| Хлеб ржаной | 30 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 64,2 | 90 |
| Чай | 3 |  |  |  |  | 9 |
| Лимон | 6 |  |  |  |  | 18 |
| Зефир | 40 | 0,5 | 0 | 80,4 | 122 | 120 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием: | 229 | 44,9 | 34 | 183,9 | 678,5 | 687 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день: | 878 | 231,2 | 267,7 | 988,3 | 2855,8 | 2634 |

Закупки на маршруте проводили по мере необходимости, чаще всего в конце ходового дня. Район похода густонаселен, проблем с магазинами и пополнением продовольственных запасов нет 😊

Воду брали из родников или колодцев. Ходовую воду кипятили и остужали или, если была возможность, закупали в магазине в начале дня.

**График закупок на маршруте**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Участков маршрута** | **Место закупки** |
| **1.** | 11.07.2020 | С-Петербург (Ладожский вокзал) - Сестрорецк | С-Петербург, ул.Яхтенная, д. 137, к. 1 |
| **2.** | 11.07.2020 | С-Петербург (Ладожский вокзал) - Сестрорецк | г. Сестрорецк, ул. Транспортная, д.2 |
| **3.** | 14.07.2020 | г. Выборг - д. Кузьминское | д. Гончарово, магазин «Пятерочка» |
| **4.** | 15.07.2020 | оз. Лемболовское - д. Орехово (б/о Журавушка) | п. Орехово, продуктовый магазин у ж/д станции |
| **5.** | 19.07.2020 | д. Орехово - оз. Затейливое | Магазин у горно-лыжного курорта «Снежный», (близ д. Васильево) |