

Раскладка Крымского похода						
1 день	завтрак					
	<i>Название продуктов</i>	<i>Гр/чел</i>	<i>ккал на 100г</i>	<i>ккал/чел</i>	<i>Гр/группу</i>	<i>кол-во чел</i>
	каша геркулесовая в пакетиках	60	269	161,4	420	7
	джем	5	273	13,65	35	
	хлеб батон	25	270	67,5	175	
	сыр	20	350	70	140	
	конфеты	30	748	224,4	210	
	сахар (на весь день)	30	400	120	210	
	чай/кофе (на весь день)	10	0	0	70	
	Итого:	180	2310	656,95	1260	
обед	<i>Название продуктов</i>	<i>Гр/чел</i>	<i>ккал на 100г</i>	<i>ккал/чел</i>	<i>Гр/группу</i>	<i>кол-во чел</i>
	сыр	40	284	113,6	280	7
	батон нарезной 1 шт	25	273	68,25	175	
	колбаса салями	65	568	369,2	455	
	помидоры	30	16	4,8	210	
	огурцы	30	16	4,8	210	
	печенье	95	370	351,5	665	
	клубника/черешня	200	52	104	1400	
	соль (на сутки)	5	0	0	35	
	Итого:	490	1579	1016,15	3430	
ужин	<i>Название продуктов</i>	<i>Гр/чел</i>	<i>ккал на 100г</i>	<i>ккал/чел</i>	<i>Гр/группу</i>	<i>кол-во чел</i>
	картофель (карпюр)	30	284	85,2	210	7
	батон нарезной 1 шт	25	273	68,25	175	

	колбаса саями/ветчина	65	568	369,2	455	
	помидоры	30	16	4,8	210	
	огурцы	30	16	4,8	210	
	вафли	95	291	276,45	665	
	рыбная консерва	80	214	171,2	560	
	сосиски	55	76	41,8	55	
	Итого:	410	1738	1021,7	2540	
2 день	завтрак					
	<i>Название продуктов</i>	<i>Гр/чел</i>	<i>ккал на 100г</i>	<i>ккал/чел</i>	<i>Гр/группу</i>	<i>кол- во чел</i>
	геркулес порционный в пакетиках	60	360	216	420	7
	хлеб батон	25	270	67,5	175	
	сыр	20	350	70	140	
	конфеты	30	748	224,4	210	
	чай (на весь день)	10	1	0,1	70	
	кофе растворимый	5	2	0,1	35	
	Итого:	150	1731	578	1015	
обед	<i>Название продуктов</i>	<i>Гр/чел</i>	<i>ккал на 100г</i>	<i>ккал/чел</i>	<i>Гр/группу</i>	<i>кол- во чел</i>
	сыр	40	284	113,6	280	7
	батон нарезной 1 шт	25	273	68,25	175	
	колбаса ветчина	65	145	94,25	455	
	помидоры	30	16	4,8	210	
	огурцы	30	16	4,8	210	
	печенье	95	370	351,5	665	
	клубника/черешня	200	52	104	1400	
	соль (на сутки)	5	0	0	35	
	Итого:	490	1156	741,2	3430	
ужин	<i>Название продуктов</i>	<i>Гр/чел</i>	<i>ккал на 100г</i>	<i>ккал/чел</i>	<i>Гр/группу</i>	<i>кол- во чел</i>

	пакеты для супа	15	40	6	105	7
	лук	35	40	14	245	
	картофель	60	75	45	420	
	тушенка мясная	80	214	171,2	560	
	ячневая крупа	30	313	93,9	210	
	хлеб	25	270	67,5	175	
	колбаса	30	568	170,4	210	
	чай	5	0	0	35	
	мармелад	20	300	60	140	
	специи для супа	3	150	4,5	21	
	Итого:	288	1930	626,5	2016	
3 день	завтрак					
	Название продуктов	Гр/чел	ккал на 100г	ккал/чел	Гр/группу	кол-во чел
	геркулес	80	350	280	560	7
	джем	5	273	13,65	35	
	хлеб батон	25	270	67,5	175	
	сыр	20	350	70	140	
	вафли	30	748	224,4	210	
	чай/кофе (на весь день)	10	0	0	70	
	Итого:	170	1991	655,55	1190	
	обед					
	Название продуктов	Гр/чел	ккал на 100г	ккал/чел	Гр/группу	кол-во чел
	сыр	40	284	113,6	280	7
	батон нарезной 1 шт	25	273	68,25	175	
	колбаса салями	65	568	369,2	455	
	помидоры	30	16	4,8	210	
	огурцы	30	16	4,8	210	
	печенье	95	370	351,5	665	
	клубника/черешня	200	52	104	1400	
	соль (на сутки)	5	0	0	35	
	Итого:	490	1579	1016,15	3430	

ужин						
Название продуктов	Гр/чел	ккал на 100г	ккал/чел	Гр/группу	кол-во чел	
рис	50	129	64,5	350	7	
пакеты для супа	15	40	6	105	7	
лук	35	40	14	245		
картофель	15	75	11,25	105		
тушенка	80	214	171,2	560		
хлеб	25	270	67,5	175		
мармелад	30	318	95,4	210		
колбаса	30	568	170,4	210		
Итого:	280	1654	600,25	1960		

Маршрут похода был построен так, что каждый день мы двигались мимо населенных пунктов, что облегчало план закупок продуктов. Воду для приготовления пищи так же покупали в магазине из расчета по 2 л/чел на ужин-завтрак. Один раз воду набирали из родника в Чокракской долине, где была организована ночевка. Ходовую воду и личные продукты по желанию каждый мог купить самостоятельно, из сладкого популярностью пользовалось Сакское мороженое и газированный напиток "Живчик".

В городе Саки находится завод по изготовлению мороженого, который работает с 2014 года. Процесс изготовления мороженого можно узнать посетив экскурсию на производстве.

Полностью автономного дня на маршруте не было. Продукты закупались на три приема пищи обед, ужин и завтрак практически ежедневно, за исключением нескольких дней, когда закупка была на 2 дня вперед. Утром приготовление пищи, горячих напитков и мытье посуды занимало достаточное время, что удлиняло время на сборы для дежурных, а значит и всей группы. Было принято решение использовать кашу быстрого приготовления, которая заваривается в тарелку каждому участнику похода, а в кане кипятится только вода. Это позволило нам выиграть немного времени в утренних сборах.

Закупка карманного питания - раз в два дня. Магазины Крыма имели хороший ассортимент продуктов, что позволило при участии в конкурсе на самый лучший ужин и завтрак приготовить что-то оригинальное, в нашем случае это был бисквитный торт с клубникой, калмыцкий чай и голубцы ленивые.

В добавок к раскладке мы обедали в кафе, в первый раз мы остановились в пос.Береговое, это первое заведение, которое открылось в начале лета, в меню нам предложили плов, супы нескольких видов, пюре с котлетой, бургеры, картошку фри и напитки в ассортименте: чай, сок, компот.

Далее в Бахчисарае и у подножья Чуфут-Кале мы обедали так же в местном кафе, пережидая жару, попробовали местную татарскую кухню, лагман, янтык, шашлыки разных видов и люля-кебаб, вкусные Крымские чебуреки на вынос. По дороге так же закупали ягоды на обед или ужин, перевозили в пластиковой бутылке от 5л воды, что позволило сохранить их форму.