### ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ

Обеспечение группы питанием в походе особых проблем не вызвало. В крупных городах ассортимент в магазинах достаточно широк. Из Москвы везли только сухое мясо (курицу и свинину). Первую большую закупку сделали в Бишкеке. Цены дешевле, чем в Москве, ассортимент не хуже. Купили на первые два дня тушенку из яка и конины. Тушенка не понравилась. Много бульона, мало мяса. Но зато - экзотика!

Далее в городах по маршруту были некие проблемы с сырокопченой колбасой и тушенкой в жестяных банках, была в стекле. Но мы не особо расстраивались и с удовольствием ели сухое мясо, любезно приготовленное Машей. На первые дни покупали лепешки, потом переходили на разные хлебцы, которые были в магазинах. Также по возможности покупали овощи и фрукты, майонез. Также было с собой оливковое масло (0,5 л). Карманное питание не входило в раскладку, его покупали индивидуально. С собой возили н/з еды на один день. Кроме магазинов иногда была возможность питаться в кафе, что также использовалось группой. Киргизская кухня великолепна. На пятый день похода было принято решение, что на завтрак едим крупы на 10г меньше, а на ужин на 10г больше. Последние четыре дня на обед и ужин ели только сухое мясо.

Ниже приведена раскладка на поход, которая повторялась каждые четыре дня.

**Раскладка на поход**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-ый день** | **2-ой день** | **3-ий день** | **4-ый день** |
|  | **Продукты** | **Вес** |  | **Продукты** | **Вес** |  | **Продукты** | **Вес** |  | **Продукты** | **Вес** |  |
| Завьрак | Овсянка | 60 | 540 | Рис | 70 | 630 | Пшено | 70 | 630 | Дружба | 70 | 630 |
| Мол. сгущ. ссахаром | 15 | 135 | Мол. сгущ. ссахаром | 15 | 135 | Мол. сгущ. ссахаром | 15 | 135 | Молоко сгущ. С сахаром | 15 | 135 |
| Сухофрукты | 15 | 135 | Сухофрукты | 15 | 135 | Сухофрукты | 15 | 135 | Сухофрукты | 15 | 135 |
| Халва | 50 | 450 |  Вафли | 50 | 450 |  Козинаки | 50 | 450 | Зефир | 50 | 450 |
| Сыр | 30 | 270 |  Сыр | 30 | 270 | Сыр | 30 | 270 | Сыр | 30 |  270 |
| Сахар | 15 | 135 | Лепешка | 50 | 450 | Хлебцы | 25 | 225 |  Хлебцы | 25 | 225 |
| Лепешка | 50 | 450 | Сахар | 15 | 135 | Сахар | 15 | 135 | Сахар  | 15 | 135 |
| Чай | 5 | 45 |  Чай | 5 | 45 |  Чай | 5 | 45 |  Чай | 5 |  45 |
| Обед | **Общий вес** | **240** | **2160** |  | **250** | **2250** |  | **225** | **2025** |  | **225** | **2025** |
| Колбаса с/к | 100 | 900 | Сухое мясо | 30 | 270 | Колбаса с/к | 100 | 900 | Сухое мясо | 30 | 270 |
|  Лепешка | 50 | 450 |  Лепешка | 50 | 450 |  Лепешка | 50 | 450 | Лепешка | 50 | 450 |
| Конфеты шок. | 50 | 450 | Сахар | 15 | 135 | Сахар | 15 | 135 | Сахар | 15 | 135 |
| Чай | 5 | 45 | Конфеты шок. | 50 | 450 |  Конфеты шок. | 50 | 450 |  Конфеты шок. | 50 | 450 |
| Сахар | 15 | 135 | Чай | 5 | 45 | Чай | 5 | 45 | Чай | 5 | 45 |
| **Общий вес** | **220**  | **1980** |  | **150** | **1350** |  | **220** | **1980**  |  | **150** | **1350**  |
| Ужин | Греча | 70 | 630 | Макароны | 100 | 900 | Рис | 70 | 630 | Чечевица | 70 | 630 |
| Тушенка | 90 | 810 | Тушенка | 90 | 810 | Сухое мясо | 30 | 270 | Сухое мясо | 30 | 270 |
| Лепешка | 50 | 450 | Лепешка | 50 | 450 | Хлеб | 50 | 450 | Хлеб | 50 | 450 |
| Сахар | 15 | 135 | Сушки | 30 | 270 | Печенье | 30 | 270 | Печенье | 30 | 270 |
|  Печенье | 30 | 270 | Сахар | 15 | 135 | Сахар | 15 | 135 | Сахар | 15 | 135 |
|  Кетчуп | 15 | 135 | Чай | 5 | 45 | Чай | 5 | 45 | Чай | 5 | 45 |
|  Чеснок | 10 | 90 | Чеснок | 10 | 90 | Чеснок | 10 | 90 | Чеснок | 10 | 90 |
| Лук репчатый | 20 | 180 | Лук репчатый | 20 | 180 | Лук репчатый | 20 | 180 | Лук репчатый | 20 | 180 |
| Чай | 5 | 45 | Кетчуп | 15 | 135 | Кетчуп | 15 | 135 | Кетчуп | 15 | 135 |
| **Общий вес** | **305**  | **2745**  |  | **335**  | **3015** |  | **245** | **2205**  |  | **245** | **2205** |
| **Общий вес** | **765**  | **6885**  |  | **735**  | **6615**  |  | **690** | **6210**  |  | **690** | **5580**  |