

Раскладка по питанию и график закупок

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	грамм на 1 чел	На группу 4 человека	На группу 5 человек	Примечание
Геркулес	60	240	300	
Молоко сухое	15	60	75	
Курага	10	40	50	
Чай	3	12	15	
Сахар в чай и в кашу	25	100	125	
Сладкое печенье	20	80	100	по 2шт.
ИТОГО:	133	532	665	
ОБЕД				
Колбаса с\к	50	200	250	
хлебцы	39	156	250	3 шт
Крекер/печенье	20	80	100	по 2шт.
Щербет	50	200	250	
Чай	3	12	15	
Сахар в чай	10	40	50	
ИТОГО:	172	688	915	
ПЕРЕКУС				
Орехи/сухофрукты	40	160	200	
Конфеты леденцы	40	160	200	
ИТОГО:	80	320	400	
УЖИН				
гречка	90	360	450	
мясо сублимированное	20	80	100	
ИТОГО:	110	440	550	

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	грамм на 1 чел	На группу 4 человека	На группу 5 человек	Примечание
Рис	60	240	300	
Молоко сухое	15	60	75	
Изюм	10	40	50	
Чай	3	12	15	
Сахар в чай и в кашу	25	100	125	
Сладкое печенье	20	80	100	2шт.
ИТОГО:	133	532	665	
ОБЕД				
Колбаса с\к	50	200	250	
Крекер/печенье	20	80	100	2шт.
сухари (черный хлеб)	30	120	150	
Сахар в чай	10	40	50	
Чай	3	12	15	
ИТОГО:	113	452	565	

ПЕРЕКУС	грамм на 1 чел	На группу 4 человека	На группу 5 человек	Примечание
Орехи/сухофрукты	40	160	200	
Конфеты	40	160	200	
ИТОГО:	80	320	400	
УЖИН	грамм на 1 чел	На группу 4 человека	На группу 5 человек	Примечание
чечевица	50	200	250	
мясо сублимированное	20	80	100	
мармелад	30	120	150	2 шт.
Сухари с изюмом	50	200	250	
Сахар в чай	10	40	50	
Чай	3	12	15	
ИТОГО:	163	652	815	

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	грамм на 1 чел	На группу 4 человека	На группу 5 человек	Примечание
Макароны/лапша	80	320	400	
Молоко сухое	15	60	75	
Изюм	10	40	50	
Курага	10	40	50	
Чай	3	12	15	
Сахар в чай и в кашу	25	100	125	
Сладкое печенье	20	80	100	2шт.
ИТОГО:	163	652	815	
ОБЕД	грамм на 1 чел	На группу 4 человека	На группу 5 человек	Примечание
Колбаса с\к	50	200	250	
Крекер/печенье	20	80	100	2шт.
Сахар в чай	10	40	50	
Чай	3	12	15	
ИТОГО:	83	332	415	
ПЕРЕКУС	грамм на 1 чел	На группу 4 человека	На группу 5 человек	Примечание
Орехи/сухофрукты	40	160	200	
Конфеты	40	160	200	
ИТОГО:	80	320	400	
УЖИН	грамм на 1 чел	На группу 4 человека	На группу 5 человек	Примечание
Гречка	90	360	450	
мясо сублимированное	20	80	100	
Крекер/печенье	20	80	100	2 шт.
Вафли	50	200	250	
Сахар в чай	10	40	50	
Чай	3	12	15	
ИТОГО:	193	772	965	

График закупок

Из Москвы было взято сухое молоко на весь поход, сублимированное мясо 1 кг (на 10 дней), сухари на 10 дней (черные), горчица, 1 упаковка сырокопченой колбасы (600гр).

График закупок:

1. 24.07 Бишкек – основная закупка на 8 дней похода
2. 01.08 Бобомбаево – закупка на 1.5 дня
3. 02.08 Кочкор – закупка на 5 дней

Фактически из-за облегчения заключительной части маршрута (исключения пер. Кегеты) кол-во продуктов было избыточным тк можно было закупаться в крупных населенных пунктах на трассе.

В середине первой части маршрута кол-во продуктов тоже оказалось избыточным по причине покидания группы одним участником утром 28.07.