В походе приняло участие 6 человек (2 девушки, 4 мужчин). Перед составлением раскладки был проведен опрос среди участников на наличие возможных пищевых аллергий, вкусовых предпочтений и проч. В результате опроса было принято решение, что перекусы во время движения закупаем на всю группу. В остальном раскладка максимально учитывала пищевые предпочтения участников. Раскладка была составлена на 5 дней с дальнейшим повторением.

Дневной рацион состоял из горячих завтрака и ужина и холодного или горячего обеда. Завтраки состояли из сладких каш с сухофруктами и сгущенкой. Обеды чередовались – сухой или горячий в зависимости от погодных условий (в жару горячее есть не хотелось) и темпа прохождения маршрута. В некоторые дни на перекус и обед мы останавливались в кафе, знакомясь с гастрономическими особенностями кухни Дагестана. Ужины состояли из крупы, сублимированного мяса (с добавлением тушенки) и свежих овощей. Хлеб покупался свежий в магазинах на 1-2 приема пищи.

В основном на горячую готовку воду закупали в магазинах или набирали в населённых пунктах.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 человек** | **Дагестан 2021** |  | **Велосипедный** | **2КС** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Наименование** | **на 1 пригот.пищи** | **на чел., г** | **ккал 100 г** | **калорийность на чел.** |
| **День 1** | **Завтрак** |   |   |   |   |
|   | ***Каша овсяная:*** |   |   |   |   |
|   | Овсянка | 360 | 60 | 360 | 216 |
|   | Курага | 120 | 20 | 215 | 43 |
|   | Молоко сгущ. в кашу 1 ст.л | 90 | 15 | 330 | 83 |
|   | Молоко сгущ. в кофе 1 ч.л. | 30 | 5 | 330 | 17 |
|   | Сахар в чай и в кашу | 210 | 35 | 140 | 49 |
|   | Кофе |   |   |   |   |
|   | Печенье | 240 | 40 |   | 164 |
|   | **Перекус** |  |   |   |   |
|   | Козинак 2 шт по 150 г | 300 | 50 | 530 | 265 |
|   | **Обед** |  |   |   |   |
|   | ***Суп горох 4 пакета*** | 260 | 40 | 386 | 154 |
|   | Картофель, 4-5 сред.шт | 600 | 100 | 76 | 76 |
|   | Мясо сублимированное (гов) | 240 | 40 | 474 | 189 |
|   | Зажарка в пакет |   |   |   |   |
|   | Масло подсолнечное | 15 |   | 899 | 4 |
|   | ***Бутеры с сыром:*** |  |   |   |   |
|   | Сыр | 400-500 | 70-80 | 340 | 255 |
|   | Хлеб, 2 ломтика |   | 100 | 270 | 270 |
|   | Конфеты шоколад "Степ" | 300 | 50 | 490 | 245 |
|   | Чай |   |   |   |   |
|   | **Перекус** |  |   |   |   |
|   | Финики | 180 | 30 | 274 | 82 |
|   | **Ужин** |  |   |   |   |
|   | Макароны | 480 | 80 | 370 | 296 |
|   | Тушенка 2 банки\* прим340 г | 680 | 85 | 230 | 196 |
|   | ***Свеж.овощи*** |   |   |   |   |
|   | Майонез | 30 | 5 | 600 | 30 |
|   | Лук, чеснок |   |   |   |   |
|   | Пряники | 240 | 40 |   | 134 |
|   | Чай |   |   |   |   |
|   | Сахар | 100 | 15 | 140 | 21 |
|  | **Вес** | **4860** | 810 |  | **2789** |
|  | **Наименование** | **на 1 пригот.пищи** | **на чел., г** | **ккал 100 г** | **калорийность на чел.** |
| **День 2** | **Завтрак** |   |   |   |   |
|   | ***Каша пшеная:*** |   |   |   |   |
|   | Пшено | 420 | 70 | 360 | 288 |
|   | Курага | 120 | 20 | 215 | 43 |
|   | Молоко сгущ. в кашу 1 ст.л | 90 | 15 | 330 | 83 |
|   | Молоко сгущ. в кофе 1 ч.л. | 30 | 5 | 330 | 17 |
|   | Кофе |   |   |   |   |
|   | Сахар в чай  | 90 | 15 | 140 | 21 |
|   | Пряники(печенье) | 240 | 40 |   | 134 |
|   | **Перекус** |  |   |   |   |
|   | Козинак 2 шт по 150 г | 300 | 50 | 530 | 265 |
|   | **Обед** |  |   |   |   |
|   | ***Суп гречневый*** |   |   |   |   |
|   | Картофель, 4-5 сред.шт | 600 | 100 | 76 | 76 |
|   | Мясо сублимированное (гов) | 240 | 40 | 474 | 189 |
|   | Масло подсолнечное | 15 |   | 899 | 4 |
|   | Зажарка в пакет |   |   |   |   |
|   | Гречка | 240 | 40 | 360 | 144 |
|   | Хлеб, 2 ломтика |   | 100 | 270 | 270 |
|   | Конфеты шоколад "Степ" | 300 | 50 | 490 | 245 |
|   | Чай |   |   |   |   |
|   | **Перекус** |  |   |   |   |
|   | Финики | 180 | 30 | 274 | 82 |
|   | **Ужин** |  |   |   |   |
|   | Картофель отварной | 2400 | 600 | 76 | 456 |
|   | Сало свиное | 300 | 50 | 800 | 400 |
|   | Масло топленое | 60 | 10 | 892 | 89 |
|   | ***Свеж.овощи*** |   |   |   |   |
|   | Майонез | 30 | 5 | 600 | 30 |
|   | Лук, чеснок |   |   |   |   |
|   | Пряники | 240 | 40 |   | 134 |
|   | Чай |   |   |   |   |
|   | Сахар | 100 | 15 | 140 | 21 |
|   | **Вес** | **5995** | 1295 |   | **2991** |
|  | **Наименование** | **на 1 пригот.пищи** | **на чел., г** | **ккал 100 г** | **калорийность на чел.** |
| **День 3** | **Завтрак** |   |   |   |   |
|   | ***Каша рисовая:*** |   |   |   |   |
|   | Рис | 420 | 70 | 360 | 252 |
|   | Изюм  | 90 | 15 | 264 | 40 |
|   | Молоко сгущ. в кашу 1 ст.л | 90 | 15 | 330 | 83 |
|   | Молоко сгущ. в кофе 1 ч.л. | 30 | 5 | 330 | 17 |
|   | Кофе |   |   |   |   |
|   | Сахар в чай  | 90 | 15 | 140 | 21 |
|   | Пряники(печенье) | 240 | 40 |   | 134 |
|   | **Перекус** |  |   |   |   |
|   | Козинак 2 шт по 150 г | 300 | 50 | 530 | 265 |
|   | **Обед** |  |   |   |   |
|   | ***Суп вермиш.*** |   |   |   |   |
|   | Картофель, 4-5 сред.шт | 600 | 100 | 76 | 76 |
|   | Мясо сублимированное (гов) | 240 | 40 | 474 | 189 |
|   | Масло подсолнечное | 15 |   | 899 | 4 |
|   | Зажарка в пакет |   |   |   |   |
|   | Вермишель мелкая | 240 | 40 | 360 | 144 |
|   | ***Бутеры с колбасой:*** |  |   |   |   |
|   | Колбаса  |   | 50 | 450 | 23 |
|   | Хлеб, 2 ломтика |   | 100 | 270 | 270 |
|   | Конфеты шоколад "Степ" | 300 | 50 | 490 | 245 |
|   | Чай |   |   |   |   |
|   | **Перекус** |  |   |   |   |
|   | Финики | 180 | 30 | 274 | 82 |
|   | **Ужин** |  |   |   |   |
|   | Гречка | 480 | 80 | 360 | 288 |
|   | Мясо сублимированное (гов) | 240 | 40 | 474 | 189 |
|   | Масло топленое | 60 | 10 | 892 | 89 |
|   | Сало свиное | 300 | 50 | 800 | 400 |
|   | ***Свеж.овощи*** |   |   |   |   |
|   | Майонез | 30 | 5 | 600 | 30 |
|   | Лук, чеснок |   |   |   |   |
|   | Пряники | 240 | 40 |   | 134 |
|   | Чай |   |   |   |   |
|   | Сахар | 100 | 15 | 140 | 21 |
|  | **Вес** | **5160** | 860 |  | **2995** |
|  | **Наименование** | **на 1 пригот.пищи** | **на чел., г** | **ккал 100 г** | **калорийность на чел.** |
| **День 4** | **Завтрак** |   |   |   |   |
|   | ***Каша гречневая:*** |   |   |   |   |
|   | Гречка | 480 | 80 | 360 | 288 |
|   | Молоко сухое в кашу | 150 | 25 | 518 | 130 |
|   | Молоко сгущ. в кофе 1 ч.л. | 30 | 5 | 330 | 17 |
|   | Кофе |   |   |   |   |
|   | Сахар в чай  | 90 | 15 | 140 | 21 |
|   | ***Бутеры с сыром:*** |  |   |   |   |
|   | Сыр | 400-500 | 70-80 | 340 | 255 |
|   | Хлеб, 2 ломтика |   | 100 | 270 | 270 |
|   | **Перекус** |  |   |   |   |
|   | Козинак 2 шт по 150 г | 300 | 50 | 530 | 265 |
|   | **Обед** |  |   |   |   |
|   | ***Борщ:*** |  |   |   |   |
|   | Картофель, 5 сред.шт | 600 | 100 | 76 | 76 |
|   | Помидоры 2 сред. |   |   |   |   |
|   | Мясо курица, говядина | 600 | 100 | 190 | 190 |
|   | Зажарка в пакет |   |   |   |   |
|   | Капуста 1 небол. |   |   |   |   |
|   | Морковь 1 шт |   |   |   |   |
|   | Лук 1 небол. |   |   |   |   |
|   | Чеснок |   |   |   |   |
|   | Перец болг. 1 шт |   |   |   |   |
|   | Масло подсолнечное | 30 | 5 | 899 | 4 |
|   | ***Бутеры с колбасой:*** |  |   |   |   |
|   | Колбаса  |   | 50 | 450 | 23 |
|   | Хлеб, 2 ломтика |   | 100 | 270 | 270 |
|   | Шоколад, 2 шт 100 гр |   | 30 | 540 | 178 |
|   | Чай |   |   |   |   |
|   | **Перекус** |  |   |   |   |
|   | Финики | 180 | 30 | 274 | 82 |
|   | Пряники(печенье) | 240 | 40 |   | 134 |
|   | **Ужин** |  |   |   |   |
|   | Макароны | 480 | 80 | 370 | 296 |
|   | Тушенка 2 банки\* прим340 г | 680 | 85 | 230 | 196 |
|   | ***Свеж.овощи*** |   |   |   |   |
|   | Майонез | 30 | 5 | 600 | 30 |
|   | Лук, чеснок |   |   |   |   |
|   | Пряники | 240 | 40 |   | 134 |
|   | Чай |   |   |   |   |
|   | Сахар | 100 | 15 | 140 | 21 |
|  | **Вес** | **5730** | 955 |  | **2879** |
|  | **Наименование** | **на 1 пригот.пищи** | **на чел., г** | **ккал 100 г** | **калорийность на чел.** |
| **День 5** | ***Каша овсяная:*** |   |   |   |   |
|   | Овсянка | 180 | 60 | 360 | 216 |
|   | Курага | 120 | 20 | 215 | 43 |
|   | Молоко сгущ. в кашу 1 ст.л | 90 | 15 | 330 | 83 |
|   | Молоко сгущ. в кофе 1 ч.л. | 30 | 5 | 330 | 17 |
|   | Сахар в чай и в кашу | 210 | 35 | 140 | 49 |
|   | Кофе |   |   |   |   |
|   | Печенье | 240 | 40 |   | 164 |
|   | **Перекус** |  |   |   |   |
|   | Козинак 2 шт по 150 г | 300 | 50 | 530 | 265 |
|   | **Обед** |  |   |   |   |
|   | ***Суп горох 4 пакета*** | 260 | 40 | 386 | 154 |
|   | Картофель, 4-5 сред.шт | 600 | 100 | 76 | 76 |
|   | Мясо сублимированное (гов) | 240 | 40 | 474 | 189 |
|   | Зажарка в пакет |   |   |   |   |
|   | Масло подсолнечное | 15 |   | 899 | 4 |
|   | ***Бутеры с сыром:*** |  |   |   |   |
|   | Сыр | 400-500 | 70-80 | 340 | 255 |
|   | Хлеб, 2 ломтика |   | 100 | 270 | 270 |
|   | Конфеты шоколад "Степ" | 300 | 50 | 490 | 245 |
|   | Чай |   |   |   |   |
|   | **Перекус** |  |   |   |   |
|   | Финики | 180 | 30 | 274 | 82 |
|   | **Ужин** |  |   |   |   |
|   | ***Ленивые голубцы:*** |   |   |   |   |
|   | Рис | 300 | 50 | 360 | 180 |
|   | Капуста |   |   |   |   |
|   | Мясо сублимированное (гов) | 240 | 40 | 474 | 189 |
|   | Тушенка 2 банки\* прим340 г | 680 | 85 | 230 | 196 |
|   | Морковь 1 шт |   |   |   |   |
|   | Лук 1 небол. |   |   |   |   |
|   | Чеснок |   |   |   |   |
|   | ***Свеж.овощи*** |   |   |   |   |
|   | Майонез | 30 | 5 | 600 | 30 |
|   | Лук, чеснок |   |   |   |   |
|   | Пряники | 240 | 40 |   | 134 |
|   | Чай |   |   |   |   |
|   | Сахар | 100 | 15 | 140 | 21 |
|  | **Вес** | **4920** | 820 |  | **2862** |