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** |