

продукт	01.05	02.05	03.05	04.05	05.05
обедаы					
сыр в вакууме	245			245	245
сыр плавл. в ассорт.		130	130		
кондитерка	280	280	280	280	280
ужины					
Макароны	700				
Yelli Масурдал (чечевица)		500			
Yelli Басмати			500		
Гречка				490	
Yelli суп Паста (паста и чечевица)					500
тушенка Кронидов	500	500	500	500	500
колбаса сырокоп.в вак	200	200	200	200	200
хлеб на три приема	990				
кондитерка	280	280	280	280	280
чай (200гр)					
сахар (700гр на весь поход)					
лимон (1шт)					
завтраки					
рис	420				
полтавская		420			
пшениная крупа			420		
ячневая крупа				420	
кукурузная					420
изюм	150				150
чернослив		150			
курага			150		
клюква				150	
сгущенка	100	100			
сухмолоко			100	100	100
соль (500гр на весь поход)					
кондитерка	280	280	280	280	280
сыр в вакууме	245			245	245
сыр плавл. в ассорт.		130	130		
итого на группу	4390	2970	2970	3190	3200
итого на участника	627	424	424	456	457

Перед составлением меню все участники прошли опрос об аллергиях, пищевой непереносимости. Были выявлены несколько продуктов, от которых отказались. Выявлены вегетарианцы, которым не требовалось замен и хватало сыра. Далее было составлено меню на несколько дней, которое потом на маршруте повторили.

При подготовке к походу и поиске магазинов, на участке от Кенделена до пригорода Кисловодска не было обнаружено крупных магазинов. Поэтому, чтоб не тратить на маршруте время на закупку, развесовку, скотчевание, фасовку, распределение, набег в несколько магазинов для поиска необходимых продуктов, было решено взять из Москвы основную часть продуктов на 5 дней. Некоторые продукты докупались по мере необходимости.

На весь поход везли сахар, соль, приправы, заварку. Перед заездом на ночевку каждый раз докупали хлеб на три приема (ужин, завтрак, обед), овощи на ужин при наличии на прилавке, воду на готовку, если близ места ночевки не предвиделось источника питьевой воды.

Свежий хлеб на первые три приема и сыр на первые несколько дней купили в Пятерочке в Нальчике (отмечено зеленым), затем сыр докупали в Кисловодске (отмечено серым).

Готовые смеси супов и вторых блюд Yelli очень здорово облегчают подготовку, вносят вкусовое разнообразие и быстро готовятся.

Плановые закупки раскладки были в Карачаевске в Магните N 43.76777° E 41.89997° и в Усть-Джегуте в Пятерочке N 44.04688° E 41.94671°.

Питание в поезде туда и обратно, ходовые перекусы, ходовую воду участники обеспечивали себе самостоятельно на свой вкус и аппетит.

На маршруте группа позволила себе несколько раз отобедать в кафе. Особенно успехом пользовались хычины. Таким образом сохранившиеся в раскладке обеденные продукты переносились на следующие приемы.

На магазины в небольших населенных пунктах возлагать большие надежды не стоит, они могут оказаться закрыты, или вовсе нерабочие, или со скудным ассортиментом. Лучше иметь запас продуктов. Например, в Кичи-Балык магазин оказался закрыт, некоторые отмеченные заранее магазины на маршруте тоже были на замке, в некоторых отсутствуют какие-то продукты, благо, мы на них не рассчитывали.

В последние пару дней группа ужинала менее охотно из-за пересыщения в цивилизации и некоторые продукты поехали в качестве общего питания в поезде (гречка, которую в поезде запарили в кане кипятком, горбуша, сладкое).

Выводы: группа не голодала, меню подобрано оптимально, пополнение раскладки происходило вовремя и по плану, дефицита необходимых продуктов не было.