

Раскладка

Дата:	04.06.2022		05.06.2022		06.06.2022		07.06.2022		08.06.2022		09.06.2022		10.06.2022		11.06.2022	
	На чел		На группу		На чел		На группу		На чел		На группу		На чел		На группу	
завтрак																
пшено	70	210														
гречка							70	210								
бургур					70	210			70	210			70	210		
Сосиски			2шт	6шт							2шт	6шт				
Макаронны			90	270							90	270				
Сгущенка					10	30	10	30								
Хлеб	30	210	30	210	30	210	30	210	30	210	30	210	30	210	30	210
Колбаса	50	150	50	150	50	150	50	150	50	150	50	150	50	150	50	150
сыр	80	240	80	240	80	240	80	240	80	240	80	240	80	240	80	240
Кофе 3 в 1	1шт	3шт	1шт	3шт	1шт	3шт	1шт	3шт	1шт	3шт	1шт	3шт	1шт	3шт	1шт	3шт
Крупа кус-кус															70	210
обед																
хлеб	Обед в кафе		Обед в кафе		90	270	Обед в кафе		90	270	Обед в кафе		Обед у магазина без готовки из купленных тут же продуктов		Обед в кафе	
сыр					240	720			240	720						
Колбаса					150	450			150	450						
Печенье																
Пряники					50	150			50	150						
чай					1пак	3пак			1пак	3пак						
сахар					16	48			16	48						
огурец					1шт	3шт			1шт	3шт						
ужин																
Гречка	80	240					80	240								
Макаронны			90	270												
Бургур					50	150					50	150				
Крупа кус-кус									70	210			70	210		
Тушенка	75	225	75	225					75	225	75	225	75	225		
Рыбная консерв.					50	150										
Индейка консерв.							75	225								
Чай	1п.	3п.	1п.	3п.	1п.	3п.	1п.	3п.	1п.	3п.	1п.	3п.	1п.	3п.	1п.	3п.
Сахар	16	48	16	48	16	48	16	48	16	48	16	48	16	48	16	48
Печенье	50	150	50	150	50	150										
пряники							50	150	50	150	50	150	50	150	50	150
лимон			15	45	15	45	15	45	15	45	15	45	15	45	15	45
хлеб	30	210	30	210	30	210	30	210	30	210	30	210	30	210	30	210
огурец			1шт	3шт							2шт	6шт				
помидоры							1шт	3шт								
перекус																
яблоки	по желанию в магазинах		по желанию в магазинах		2шт	6шт	по желанию в магазинах				по желанию в магазинах		по желанию в магазинах		по желанию в магазинах	
бананы									2шт	6шт						

Выводы и рекомендации завхоза по питанию.

На 1 день питания частично закупка была приобретена дома, так как на яндекс-карте не было информации, что магазины, встречающиеся по пути в 1й день, гарантированно работают вечером выходного дня. По факту магазинов много, они все работали в выходные до 18.00 точно.

Обедали в основном в кафе. 2 раза за поход обед был бутербродами и чаем на горелках – на перегоне между Приветным и Солнечногорским на ЮБШ и при подъеме на Ай-Петри. На эти участки была заранее куплена вода и продукты.

При закупках по маршруту проблем не было, магазины есть во всех городах и поселках. Разнообразие продуктов достаточно большое, все необходимые продукты были в наличии, цены как везде, продукты хорошего качества. В маленьких поселковых магазинах не было особого разнообразия, но найти необходимое всегда можно. Практически везде принимали карты или переводами на сбербанк, но на всякий случай лучше иметь запас наличных.

Карманное питание, еду на перекусы и воду на активную часть дня каждый участник самостоятельно приобретал для себя, исходя из своих вкусов и потребностей. В походе была возможность побаловать себя фруктами и ягодами – либо покупными на рынках, либо по пути - в основном в степной части Крыма.

В походе питьевую воду в основном закупали в магазинах. Иногда на местах обеда и ночевки встречались родники и ручьи с пресной водой. 1 раз использовали фильтр воды Аквафор Универсал для фильтрации воды из Новоульяновского водохранища.

Одним из видов круп был приобретён кускус. Главная его особенность в том, что варить долго его не нужно, можно просто залить кипятком и дать настояться. Данную крупу использовали и на ужин, как гарнир и на завтрак, как кашу. Очень удобно в случае дефицита времени.

В последний день закупали продукты в поезд. В поездах «Таврия» работает полноценный вагон-ресторан - еда вкусная, не полуфабрикаты, но дороговато.

График закупок

Дата	Населенный пункт	Закупка продуктов	Кол-во
4.06.2022	Джанкой	Вода питьевая 1,5 л Батончики для перекуса	3 бут 6шт
5.06.2022	Белогорск	Хлеб Сыр Колбаса Огурцы Сгущенка Вода Яблоки Лимон Печенье Кофе 3в1	1 300гр 300гр 6шт 1б 9л 6шт 2шт 500гр 9шт
6.06.2022	Солнечногорское	Хлеб Сыр Крупа булгур Помидоры Печенье Сосиски Колбаса Рыба консервная	1шт 530гр 450гр 3шт 2уп 6шт 1шт 1б
7.06.2022	Гурзуф	Сыр Сосиски Хлеб Клубника Лимон Бананы Индейка	320гр 6шт 1шт 5гр 1шт 6шт 1б

08.06.2022	Ялта	Сыр Хлеб Тушёнка Пряники Крупа кускус	550гр 3шт 1б 2шт 1уп 0,45гр
09.06.2022	Голубинка	Кофе Вода Хлеб Сыр Огурцы Тушенка	12шт 9л 1шт 430гр 6шт 1б
10.06.2022	Балаклава	Хлеб Тушёнка Огурцы Печенье	1шт 1б 6шт 1уп
11.06.2022	Севастополь	Хлеб Колбаса Сыр	1шт. 500гр 300гр