

Раскладка для похода составлялась с учетом калорийности и БЖУ, 700 - 800г. на человека в сутки. Примерно 2500ккал. в день. Перекусы были исключены из раскладки. Каждый участник самостоятельно покупал продукты, которые любит (шоколад, орехи, сухофрукты, бананы, мороженое и.т.д) Раскладку на поезд не составляли потому, что все участники группы ехали в разных вагонах. Продукты в Москве закупались участниками группы только на первые сутки. На маршруте есть магазины, поэтому нет необходимости везти все продукты с собой. Есть привычные магазины «Магнит» и «Пятерочка», а также много маленьких поселковых магазинчиков, радующих своим ассортиментом и свежей выпечкой. Вкусная местная молочная продукция сметана, сыр, ряженка. По дороге встречаются ярмарки где продают фрукты овощи и ягоды. Во время нашего похода был сезон черешни и клубники мы покупали и с удовольствием ели. Оплатить покупки в больших магазинах можно наличными или картой. В маленьких магазинах карту принимали не всегда, оплата только наличными или переводом онлайн по номеру телефона. В некоторых маленьких магазинах продают крупы и макароны на развес — это очень удобно что бы рассчитать нужное количество и не покупать лишнего.

Изначально по раскладке мы планировали на обед бутерброды, но по факту обедали в кафе и столовых. На маршруте их много. Обеды были вкусные. На ужин мы покупали свежие овощи для салата.

**Вода:** в данном регионе проблем с водой не было. Для приготовления еды воду покупали в магазине или наливали в аппарате для воды в пустые бутылки. Каждый участник возил по 2 литра общественной воды. Для ходового питья покупали воду, минеральную воду, соки, газировку. Родников по пути мы встречали мало.

ДЕНЬ 1 5 июня			734	4406	2213
Завтрак		человек	вес на 1 чел.г.	вес на группу/гр	калории
Каша мультизлаковая с курагой	Каша быстрого приготовления (варка 5 мин)	6	70	420	120
	Курага	6	25	150	60
	Сгущенка с сахаром	6	30	180	99
Бутерброд с сыром плавленным- 2 шт.	Хлеб пшеничный	6	40	240	106
	Сыр плавленный сливочный	6	50	300	130
Сахар - 2 куса		6	10	60	40

Чай/кофе	Чай Greenfield, Кофе молотый Lavazza	6			
Конфеты 2 шт. халва в шоколаде или другие		6	40	240	212
<b>Итого:</b>			<b>265</b>	<b>1590</b>	<b>767</b>
<b>Обед</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	<b>калории</b>
	Сыр плавленый	6	50	300	130
Бутерброды с сыром плавленным - 2 шт	Хлеб пшеничный	6	80	480	212
Бутерброды с колбасой с/к - 2 шт	Колбаса с/к	6	25	150	137
Чай		6			
Сахар - 2 куса		6	10	60	40
Лимон	лимон	6			
Мармелад	мармелад	6	54	325	175
<b>Итого:</b>			<b>219</b>	<b>1315</b>	<b>694</b>
<b>Ужин</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	<b>калории</b>
Каша гречневая с тушенкой	гречка	6	80	480	254
	Тушенка	6	110	660	194
чай		6			
сахар - 2 куса		6	10	60	40
Вафли Коровка по 2 шт.		6	50	300	264
<b>Итого:</b>			<b>250</b>	<b>1500</b>	<b>752</b>
<b>ДЕНЬ 2 6 июня</b>			<b>768</b>	<b>4612</b>	<b>2405</b>
<b>Завтрак</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	<b>калории</b>
Каша пшенная с изюмом	Пшено	6	70	420	245
	изюм	6	10	60	26
	Сгущенка с сахаром	6	30	180	99
Бутерброд с колбасой с/к - 2 шт.	Хлеб пшеничный	6	40	240	106
	Колбаса с/к	6	25	150	137
конфеты шоколадные 2 шт	конфеты	6	40	240	212
чай/кофе					
сахар - 2 куса		6	10	60	40
<b>Итого:</b>			<b>225</b>	<b>1350</b>	<b>865</b>
<b>Обед</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	<b>калории</b>
	Сыр творожный	6	50	300	115
Бутерброд с сыром творожным - 2 шт	Хлеб ржаной	6	40	240	90
	Хлеб пшеничный	6	40	260	106
	Паштет мясной	6	40	240	128

Бутерброд с паштетом мясным 2 шт					
конфеты шоколадные 2 шт		6	40	240	212
Чай					
Сахар - 2 куса		6	10	60	40
Лимон		6			
<b>Итого:</b>			<b>223</b>	<b>1340</b>	<b>691</b>
<b>Ужин</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	<b>калории</b>
Макаронны с тушенкой	Макаронны	6	75	450	324
	Тушенка говядина	6	108	650	194
Хлеб ржаной - 1 кусок		6	22	132	41
Лечо из болгарского перца	Лечо	6	75	450	70
Зефир 2 шт		6	40	240	130
<b>Итого:</b>			<b>320</b>	<b>1922</b>	<b>759</b>
<b>ДЕНЬ 3 7 июня</b>			<b>653</b>	<b>3920</b>	<b>2177</b>
<b>Завтрак</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	<b>калории</b>
Каша геркулесовая с курагой	Сгущенка с сахаром	6	30	180	99
	Масло топленое	6	10	60	90
	курага	6	25	150	60
	Геркулес быстрого приготовления (варка 5 мин)	6	70	420	246
чай/кофе					
Лимон		6			
сахар - 2 куса		6	10	60	40
Бутерброд с сыром 2 шт	Хлеб пшеничный	6	40	240	106
	сыр	6			
пряники 2 шт.					
		6	50	300	185
<b>Итого:</b>			<b>235</b>	<b>1410</b>	<b>826</b>
<b>Обед</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	<b>калории</b>
Бутерброды с колбасой с/к по 2 шт	Хлеб пшеничный	6	80	480	212
	Сыр	6	25	150	108
	Колбаса	6	25	150	137
Бутерброды с сыром 2 шт					
конфеты шоколадные 2 шт.		6	40	240	212

Чай					
Сахар - 2 куска		6	10	60	40
<b>Итого:</b>			<b>180</b>	<b>1080</b>	<b>709</b>
<b>Ужин</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	<b>калории</b>
Суп куриный с вермишелью	Суп куриный в пакетиках	6	35	210	123
	Тушенка	6	54	325	97
	Картошка (4 шт.)	6	30	180	25
	Лук 1 шт.	6			
Бутерброд с ветчиной	Хлеб ржаной	6	40	240	90
	Ветчина	6	25	150	92
чай					
сахар - 2 куска		6	10	60	40
Мармелад		6	54	325	175
<b>Итого:</b>			<b>248</b>	<b>1490</b>	<b>642</b>
<b>ДЕНЬ 4 8 июня</b>			<b>735</b>	<b>4410</b>	<b>2382</b>
<b>Завтрак</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	<b>калории</b>
Каша рисовая с курагой и черносливом	Сгущенка с сахаром	6	30	180	99
	Рис	6	60	240	195
	Курага	6	25	150	60
Бутерброд с плавленым сыром 2 шт	Хлеб пшеничный	6	40	240	106
	сыр плавленый	6	<b>50</b>	<b>300</b>	130
пастила 2шт	<b>пастила</b>	6	40	240	160
сахар - 2 куска		6	10	60	40
чай		6			
<b>Итого:</b>			<b>235</b>	<b>1410</b>	<b>790</b>
<b>Обед</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	<b>калории</b>
Бутерброды с сыром 2 шт	Хлеб пшеничный	6	80	480	212
Бутерброд с колбасой 2 шт	Сыр	6	25	150	108
чай	колбаса	6	25	150	137
сахар - 2 куска		6	10	60	40
Печенье овсяное 2 шт		6	40	240	174
<b>Итого:</b>			<b>180</b>	<b>1080</b>	<b>671</b>
<b>Ужин</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	<b>калории</b>
Картофельное пюре быстрорастворимое	картофельное пюре	6	100	600	337
сосиски - по 2 шт	сосиски	6	50	300	320

Салат огурцы и редиска	Огурцы, редиска	6	100	600	15
Хлеб ржаной		6	20	120	41
чай					
сахар - 2 куса		6	10	60	40
печенье крекер		6	40	240	168
<b>Итого:</b>			<b>320</b>	<b>1920</b>	<b>921</b>
<b>ДЕНЬ 5 9 июня</b>			<b>752</b>	<b>4513</b>	<b>2065</b>
<b>Завтрак</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	<b>калории</b>
Каша геркулесовая с курагой	Сгущенка с сахаром	6	30	180	99
	Курага	6	25	150	60
	Геркулес быстрого приготовления (варка 5 мин)	6	70	420	246
Бутерброд с сыром 2шт	Хлеб пшеничный	6	40	240	106
	Сыр	6	25	150	108
Пряник 2 шт.		6	50	300	185
чай с лимоном		6			
сахар		6	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>40</b>
<b>Итого:</b>			<b>250</b>	<b>1500</b>	<b>804</b>
<b>Обед</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	<b>калории</b>
Бутерброды с творожным сыром 2 шт	Хлеб ржаной	6	40	240	90
	Хлеб белый	6	40	240	106
	сыр творожный	6	50	150	115
Бутерброды с паштетом мясным 2 шт	паштет мясной	6	40	240	128
чай					
Сахар - 2 шт.		6	10	60	40
Конфеты шоколадные 2 шт		6	40	240	212
<b>Итого:</b>			<b>220</b>	<b>1170</b>	<b>691</b>
<b>Ужин</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	<b>калории</b>
Суп рыбный	Горбуша/ лосось	6	78	468	105
	картофель 4 шт	6	30	180	25
	рис	6	20	120	65
	зажарка				
Лечо из болгарского перца	Лечо	6	75	450	70
Хлеб ржаной по 2 куса		6	40	240	90
чай					
сахар - 2 куса		6	10	60	40

мармелад	мармелад	6	54	325	175
Итого:			<b>307</b>	<b>1843</b>	<b>570</b>
<b>ДЕНЬ 6 10 июня</b>			<b>765</b>	<b>4590</b>	<b>2314</b>
<b>Завтрак</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	<b>калории</b>
Каша пшенная с изюмом	Сгущенка с сахаром	6	30	180	99
	Пшено	6	70	420	245
	изюм	6	10	60	25
	Масло	6	10	60	90
Бутерброд с сыром - 1 шт.	Хлеб	6	40	240	106
	Сыр	6	25	150	108
чай					
сахар - 2 куска		6	10	60	40
печенье по 2 шт		6	40	240	168
Итого:			<b>235</b>	<b>1410</b>	<b>881</b>
<b>Обед</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	<b>калории</b>
Бутерброды с колбасой по 2 шт	Хлеб пшеничный	6	80	480	212
	Колбаса	6	25	150	137
	сыр	6	25	150	108
Бутерброды с сыром по 2 шт					
чай					
сахар 2 куска		6	10	60	40
Конфеты 2 шт		6	40	240	212
Итого:			<b>180</b>	<b>1080</b>	<b>709</b>
<b>Ужин</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	<b>калории</b>
Рис с тушенкой	Рис	6	80	480	260
	Тушенка говядина	6	110	660	254
	Приправа для плова				
	Зажарка Maggi				
	Майонез	6	10	60	65
Салат огурцы и редиска, зелень	Огурцы, редиска, зелень	6	100	600	15
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	6	40	240	<b>90</b>
чай с лимоном		6			
сахар		6	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>40</b>
Итого:			<b>350</b>	<b>2100</b>	<b>724</b>
<b>ДЕНЬ 7 11 июня</b>			<b>795</b>	<b>4770</b>	<b>2525</b>

Завтрак		человек	вес на 1 чел/гр.	вес на группу/гр	калории
Каша мультизлаковая с курагой	Каша быстрого приготовления (варка 5 мин)	6	70	420	120
	Курага	6	25	150	60
	Масло топленое	6	10	60	90
	Сгущенка с сахаром	6	30	180	99
Бутерброд с плавленым сыром	Хлеб пшеничный	6	40	240	106
	Сыр плавленый сливочный	6	50	300	130
чай	Чай Greenfield, Кофе молотый Lavazza	6			
сахар		6	10	60	40
Пряник 2 шт.		6	50	300	185
Итого:			<b>285</b>	<b>1710</b>	<b>830</b>
Обед		человек	вес на 1 чел/гр.	вес на группу/гр	калории
Бутерброды с колбасой слк по 2 шт	Хлеб пшеничный	6	80	480	212
	Сыр	6	25	150	108
	Колбаса	6	25	150	137
Бутерброды с сыром 2 шт					
конфеты шоколадные 2 шт.		6	40	240	212
Чай					
Сахар - 2 куска		6	10	60	40
Итого			<b>180</b>	<b>1080</b>	<b>709</b>
Ужин		человек	вес на 1 чел/гр.	вес на группу/гр	калории
Картофельное пюре быстрорастворимое	картофельное пюре	6	100	600	337
сосиски - по 2 шт	сосиски	6	50	300	320
Салат огурцы, редиска, помидоры	Огурцы, редиска, помидоры	6	100	600	15
	лук, зелень				
	Майонез	6	10	60	65
Хлеб ржаной		6	20	120	41
чай		6			
сахар - 2 куска		6	10	60	40
печенье крекер		6	40	240	168
Итого:			<b>330</b>	<b>1980</b>	<b>986</b>
<b>ДЕНЬ 8 12июня</b>					
Завтрак и обед в кафе.					

Перекус на каждый день (орехи.сухофрукты,шоколад мороженое и.т.д)	150-200 гр. на человека. Каждый покупает сам.				
ОБЩАК на каждый день					
Сахар					
Чай					
Кофе					
Лимон					
Соль					
Зажарка Маги					
Смесь приправ..					