

Питание в походе

РАСКЛАДКА

Раскладка по питанию была составлена на самый длительный автономный участок, 6,5 дней первой половины маршрута, проходящий в горной и малонаселенной местности. Во второй половине маршрут проходил в населенной местности и каждые 3-4 дня были магазины. Раскладка повторялась по мере наличия продуктов в магазине.

В связи с высокой автономностью маршрута, график закупки совпадал в точности с посещением н.п. Кош-Агач.

(в 1 день похода, во время заброски, питались в кафе, ужин полевой)

2й день		17.июл
Продукт	Порция на 1 человека, грамм	Порция на группу, грамм
ЗАВТРАК 2й день		
Рис	75	450
сгущ. Молоко	25	150
Сухофрукты	25	150
Хлеб б.	83	500
Сыр	40	240
Чай	3	18
Сахар	16.6	100
Печенье	40	240
Карманное питание 2й день		
Орех. Смесь	30	180
Конфеты	30	180
Обед/перекус 2й день		
Хлеб ч. (0.65)	108	650
Колбаса	40	240
Пастила	40	240
Чай	3	18
Сахар	16.6	100
Ужин 2й день		
Чечевица	71,5	500
Мясо сух.	30	210
Хлеб ч. (0.65)	93	650
Чай	3	18
Зефир	40	240
Сахар	16.6	100
ИТОГО за 2й день:		

3й день		18.июл
Продукт	Порция на 1 человека, грамм	Порция на группу, грамм
ЗАВТРАК 3й день		
Геркулес	57	400
сгущ. Молоко	21,5	150
Сухофрукты	21,5	150
Хлеб б.	71,5	500
Сыр	40	280
Чай	3	21
Сахар	14,3	100
Печенье	40	280
Карманное питание 3й день		
Шоколад	28,5	200
Конфеты	30	210
Обед/перекус 3й день		
Хлеб ч. (0.65)	93	650
Лук/чеснок	10	70
Колбаса	40	280
Чай	3	21
Сахар	14,3	100
Баранки, сушки	40	280
Ужин 3й день		
Гречка	62,5	500
Мясо сух.	30	210
Хлеб ч. (0.65)	93	650
Чай	3	18
Халва	35,7	250
Сахар	14,3	100
ИТОГО за 3й день:		

4й день		19.июл	
Продукт	Порция на 1 человека, грамм	Порция на группу, грамм	
З А В Т Р А К 4й день			
Рис	71,5	500	
сгущ. Молоко	21,5	150	
Сухофрукты	21,5	150	
Сухарь сладкий	35,7	250	
Сыр твердый	40	280	
Чай	3	21	
Сахар	14,3	100	
Печенье	40	280	
Карманное питание 4й день			
Конфеты	30	210	
Чернослив	30	210	
Обед/перекус 4й день			
сухари ч.	30	210	
с/к колбаса	40	280	
Суп вермишелевый кур.	20	140	
Вермишель	30	210	
Вафли	40	280	
Ужин 4й день			
Макароны	80,0	560	
Мясо сух.	30	210	
Сухарь ч.	30	210	
Чай	3	18	
Козинак	40	280	
Сахар	14,3	100	
ИТОГО за 4й день:			

5й день		20.июл	
Продукт	Порция на 1 человека, грамм	Порция на группу, грамм	
З А В Т Р А К 5й день			
Геркулес	57	400	
сгущ. Молоко	21,5	150	
Сухофрукты	21,5	150	
Сухарь сладкий	35,7	250	
Сыр твердый	40	320	
Чай	3	18	
Сахар	14,3	100	
Халва	35,7	250	
Карманное питание 5й день			
Сухофрукты	30	210	
Орех. Смесь	30	210	
Обед/перекус 5й день			
Суп вермишелевый кур.	20	140	
Вермишель	30	210	
с/к колбаса	40	280	
пряник	40	280	
finn crisp	28,5	200	
Ужин 5й день			
Макароны	80,0	560	
Мясо сух.	30	210	
Сухарь ч.	30	210	
Чай	3	18	
Ойла союзная	67	470	
Сахар	10,5	84	
ИТОГО за 5й день:			

6й день		21.июл	
Продукт	Порция на 1 человека, грамм	Порция на группу, грамм	
ЗАВТРАК 6й день			
Рис	71,5	500	
сгущ. Молоко	21,5	150	
Сухофрукты	21,5	150	
Печенье мрия	51	360	
Сыр	50	350	
Чай	3	21	
Сахар	14,3	100	
Карманное питание 6й день			
Шоколад	25	200	
Конфеты	30	210	
Обед/перекус 6й день			
Сухари ч.	30	210	
-	-	-	
Сало	40	280	
Баранки, сушки	40	280	
Ужин 6й день			
Гречка	62,5	500	
Мясо сух.	30	210	
Галеты	51	360	
Чай	3	18	
Ойла союзная	67	470	
Сахар	14,3	100	
ИТОГО за 6й день:			

7й день		22.июл	
Продукт	Порция на 1 человека, грамм	Порция на группу, грамм	
ЗАВТРАК 7й день			
Геркулес	57	400	
сгущ. Молоко	21,5	150	
Сухофрукты	21,5	150	
Сыр	50	350	
Печенье мрия	51	360	
Чай	3	18	
Сахар	14,3	100	
Карманное питание 7й день			
Сухофрукты	30	210	
Чернослив	30	210	
Обед/перекус 7й день			
Суп вермишелевый кур.	20	140	
Вермишель	30	210	
finn crisp	28,5	200	
Баранки, сушки	40	280	
Ужин 7й день			
Чечевица	71,5	500	
Мясо сух.	30	210	
Галеты	51	360	
Чай	3	18	
Козинак	40	280	
Сахар	14,3	100	
ИТОГО за 7й день:			

На все дни		
Соль	г	500
Масло топл.	г	500
Масло растит.	г	500
Майонез	г	500
Лук\чеснок	г	500

Учитывая высокую степень автономности, раскладка составлялась на каждый день с учетом требований, поставленных руководителем похода, таким как:

- вес сухого продукта на человека в сутки должен был минимальным;
- продукты должны иметь длительный срок хранения;
- продукты должны иметь малый объем и быть подходящими для длительной перевозки.

Низкая плотность населения в районе проведения похода не позволяла рассчитывать на крупные магазины с большим ассортиментом продуктов питания. Большинство еды везли из дома, что позволило наиболее равномерно разделить значительный вес между участниками похода и выбрать наиболее подходящие для длительной транспортировки продукты.



Общий вес продуктов, закупленных в Москве, превышал 15 кг. Для перевозки было решено взять дополнительное место багажа в самолете. Свободный вес в дополнительном багаже был заполнен общественным снаряжением.

Долгохранящиеся продукты отличаются низким содержанием жиров и большим количеством углеводов. Для правильного питания и соблюдения норм БЖУ с собой на маршрут дополнительно предусмотрели продукты с высоким содержанием жира: мало растительное, масло топленое, майонез.

В целях уменьшения веса пришлось отказаться от привычного тушеного мяса и заменить его на сушеное. Мясо сушилось в электросушилке «Tefal Fruit Air DF 1008». Для приготовления сушеного мяса стоит выбирать нежирную говядину, баранину или птицу. При сушении свинины, содержащийся в мясе жир прогоркнет и мясо может испортиться. Перед сушкой мясо следует равномерно посолить и добавить специи по вкусу. Масса готового продукта в 3 раза меньше сырого мяса.



Сушеное мясо было заготовлено на все автономные участки похода. Это пригодилось на первом автономе, когда группа отставала от графика и продукты заканчивались. Дополнительно завхоз взял на маршрут аварийный прием пищи – в пластиковой, литровой бутылке смесь сухого картофельного пюре, сухого мяса, размельченного в кофемолке и сухого молока. Подобные аварийные пайки обязательно надо иметь с собой в походе, особенно в походах высоких категорий. Они позволяют минимизировать последствия отставания от графика движения или быть переданными встречной группе, оставшейся без еды.

Вода, которую использовали для питья и приготовления пищи, была из родников, речек и озер и была пригодна для употребления. В населенных пунктах закупалась бутилированная вода.