

Раскладка по питанию

дата	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
завтрак	Бишкек													Дневка в Тосгоре									
мультизлаковые хлопья	Питание в кафе	√				√						√			Питание свободное	√							
рис			√				√						√					√					
пшено					√				√							√				√			
ячка						√				√											√		
крупа в ассортименте 1											√											√	
крупа в ассортименте 2												√											√
молоко сухое			√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√		√	√	√	√	√	√
сахар			√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√		√	√	√	√	√	√
соль			√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√		√	√	√	√	√	√
чай			√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√		√	√	√	√	√	√
сухофрукты в ассортименте			√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√		√	√	√	√	√	√
сыр в асс./плавленый				√		√	√		√		√		√			√			√		√		√
кондитерка в ассортименте			√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√		√	√	√	√	√	√
хлеб/цы/галеты/лепешка			√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√		√	√	√	√	√	√
обед	Старт			Закупка, кафе в Чак									Поддневка. Закупка в Тосгорчик	Дневка в Тосгоре							выборка из Карызола		
хлеб/цы/галеты/лепешка		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		Питание свободное	√	√	√	√	√	√		
сыр в асс. плавл.		√		√	√		√		√		√		√				√		√		√	√	
колбаса сырокоп		√		√		√		√		√		√					√		√		√	√	
кондитерка ассортимент		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√				√	√	√	√	√	√	
смесь орехов		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√				√	√	√	√	√	√	
ужин							Ночевка в юрте Согт-Кель							Дневка в Тосгоре									
макаронь/вермишель/спагетти		√			√										Питание свободное	√							
гречка ядрица			√			√						√						√					
булгур				√			√						√						√				
кукурузная крупа					√			√												√			
крупа в ассортименте 1									√												√		
крупа в ассортименте 2										√												√	
крупа в ассортименте 3											√											√	
тушенка Кронидов		√																			√		

фарш сушеный			v		v		v		v		v		v		v		v		v
колбаса ск /суджук		v		v	v		v		v		v		v		v		v		v
овощи сушеные	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
соль	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
приправы	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
чай	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
сыр в асс. плавл.	v		v			v		v		v		v		v		v		v	
хлеб/цы/галеты/лепешка	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
кондитерка в ассортименте	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

Перед составлением меню все участники прошли опрос об аллергиях, пищевой непереносимости. Были выявлены несколько продуктов, от которых отказались. Выявлены вегетарианцы, которым заменили мясные приемы сыром. Далее было составлено меню на весь маршрут.

При подготовке к походу по информации из отчетов были найдены и отмечены несколько населенных пунктов с магазинами с достойным ассортиментом. Наметились автономные участки, где нет магазинов. С учетом этих условий составлен график закупки, списки продуктов на каждую закупку и распределение их между участниками. Первый этап, закупка в Бишкеке – раскладка на 4 полных дня (3 + 1 резервный), второй этап, закупка в Чаек – на 9 полных дней (8+1 резервный), третий этап, закупка в Тоссоре – на 6 дней (5+1 резервный), в последние дни магазинов более, чем достаточно, планировали доесть резервный паек и докупить продукты на оставшиеся приемы.

Для облегчения раскладки и исключения поисков мясных продуктов на весь поход из Москвы взяли сушеный мясной фарш и сушеные овощи, заготовленные участниками, сырокопченую колбасу разных вкусов. На первый ужин взяли тушенку Кронидов.

Ходовые перекусы каждый участник брал лично на свой вкус с учетом автономности разных участков маршрута. Пополняли по мере необходимости в имеющихся магазинах по маршруту.

На маршруте старались покупать свежие лепешки на ближайшие несколько дней, перед девятидневкой запаслись так же свежими лепешками и частично хлебцами. Так же при возможности покупали в мелких магазинах томаты и огурцы, пару раз покупали арбузы и дыню.

На закупках в магазинах делали точную развесовку круп и прочих продуктов (в Глобусе самостоятельно на весах в зале, в магазинах в Чаек и в Тоссоре продавцы взвешивали в точности сколько мы просили).

Воду на готовку при возможности покупали бутилированную, уменьшая риски пищевых отравлений.

Воду, взятую из реки с пасущимся скотом поблизости, поначалу пробовали отстаивать на хлорных таблетках Аквабриз, затем просто ограничивались продолжительным кипячением. Во всех случаях вода из ручьев и рек была без взвеси, прозрачная.

Ходовую воду так же старались покупать бутилированную, набирать из колонок, пополнять из ручьев без скота поблизости и без следов пребывания скота. На автономном участке воду кипятили и разливали по бутылкам, или разливали по бутылкам остывший чай.

Питание в кафе на маршруте было в Чаек в день закупки раскладки (N 41.92660° E 74.51824°, небольшое кафе со стандартным местным меню), при подъеме на Каракичи (N 41.79389° E 74.69999°, скромная ашкана, на выбор два-три блюда, домашняя кухня). В Юрте на Сонг-Кель питание на ужин и завтрак было включено в стоимость (с хозяйкой договорились о ранней подаче завтрака, чтоб выехать на маршрут как можно раньше). В Тоссоре на дневке питание было вольным, заказывали пиццу, заказывали и оплачивали отдельно питание в хостеле на некоторые приемы пищи, так же у местных узнали про кафе-шатер на пляже Иссык-Куль и ездили туда налегке ужинать на закате (N 42.17466° E 77.45472°). После спуска с Джуку в населенном пункте Саруу так же отобедали в кафе (N 42.32192° E 77.92172°, выбор скромный из трех блюд).

Так же на маршруте было изобилие даров природы: абрикосов, облепихи, яблок. Из них получается отличный компот.

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.

Выводы завхоза

Группа не голодала, меню подобрано оптимально, пополнение раскладки происходило вовремя и по

плану, дефицита необходимых продуктов не было.