

Питание в походе

Перед составлением походного меню, был проведен опрос участников на пищевые аллергии и предпочтения.

В ходе опроса выяснилось:

- в группе есть два вегетарианца (едят рыбу);
- у одного участника непереносимость грубых круп (например, пшенки, кус-кус, булгур и пр.), бобовых, свежего чеснока, лука, редиса, капусты, а также солений (например, квашеной капусты, соленых огурцов и т.д.);
- у двоих участников имеется аллергия на мед;
- у третьего нелюбовь к морепродуктам;
- у четвертого к овсянке и укропу;
- у пятого к манной крупе.

На основе опроса было составлено походное меню, а также продуманы замены продуктов некоторым участникам группы. Меню повторялось каждые четыре дня похода с некоторыми изменениями в зависимости от ассортимента магазинов на маршруте и пожеланий участников похода. Меню включало в себя: завтрак, обед, ужин и 3 ходовых перекуса.

Далее представлено меню на 4 дня похода:

	День 1 (7.06, 11.06, 15.06)	День 2 (8.06, 12.06)	День 3 (9.06, 13.06)	День 4 (10.06, 14.06)
завтрак	каша кукурузная с цукатами и сгущенкой, пастила, чай/кофе, бутерброды с ветчиной (вегетарианцам с сыром плавленым в ломтиках)	каша пшеничная с курагой и сгущенкой, вафли, чай, какао «Несквик» бутерброды с творожным сыром	кус-кус с изюмом, пряники, бутерброды с твердым сыром, чай/кофе,	каша рисовая с сухофруктами и сгущенкой, печенье, чай/кофе, бутерброды с колбасой (вегетарианцам с твердым (обычным) сыром)
обед	хлеб зерновой (лепешки), с/к колбаса (вегетарианцам - плавленый сыр), конфеты	2 бутерброда с сыром), мармелад	хлеб зерновой (лепешки), колбаса (вегетарианцам сыр), зефир	2 бутерброда с сыром), мармелад
ужин	рис, сайра (консервы), рулет с маком, чай черный с сахаром, лимон, хлеб ржаной с колбасой и сыром твердым "Российский" для вегетарианцев	гречка, тушенка (вегетарианцам консервированные грибы, пряники, чай черный с сахаром и лимоном, хлеб с твердым сыром (кетчуп).	макаронны, тушенка (вегетарианцам консервированный тунец), хлеб ржаной с плавленым сыром, пастила, чай черный с сахаром, лимон.	картофель, тушенка (вегетарианцам консервы бондюэль кабачки потоскански), халва в шоколаде, хлеб ржаной с сыром, (кетчуп), чай (с сахаром) с лимоном.

перекус №1	сухофрукты	батончик Corny	орехи кешью	цукаты
перекус №2	конфета «Отломи»	сухофрукты	вяленые груши	вяленая вишня
перекус №3	шоколадные конфеты	арахис соленый	шоколадные конфеты	орехи фундук

После утверждения меню группой, была составлена продуктовая раскладка, которая рассчитывалась с учетом БЖУ и калорийности около 3000 кк на человека в день, для того, чтобы восполнить энергозатраты участников на маршруте.

Продуктовая раскладка:

Прием	Продукты	Вес на человека (гр.)	Вес на группу (гр.)	Калорийность продукта на 100гр	Ккал на 1 порцию
День 1					
Завтрак	каша кукурузная «Увелка» в пакетиках (замена одному участнику -овсянка)	60	600	360	216
	цукаты "Дары природы" ананас, папайя (2 пачки по 150гр.)	30	300	360	108
	сгущеное молоко, «Рогачевское»/ «Алексеевское»	15	150	330	49,5
	пастила «Шармэль» вкус ваниль 2 шт.	60	500	320	192
	чай/кофе	3	30		0
	сахар	20	200	374	74,8
	соль	3	30		0
	хлеб белый нарезной	50	500	254	127
	ветчина	50	400	279	139,5
	плавленный сыр (для вегетарианцев)	40	80	226	90,4
итого		291	3440	2277	906,8
Перекус	сухофрукты (коктейль «Джаз»)	20	200	480	96
итого		20	200	480	96
Перекус	конфета «Отломи»	25	200	410	102,5
итого		25	200	410	102,5
Обед	хлеб зерновой (лепешки) (2 шт)	50	500	254	127
	колбаса с/к	50	320	514	257
	конфеты "Коровка", вафельные 2шт.	30	60	560	168
	плавленный сыр (для вегетарианцев)	60	480	514	308,4
итого		130	880	1328	552
Перекус	шоколадные конфеты "Птичье молоко" по 2 шт. (1 упаковка)	25	250	460	115
итого		25	250	460	115
Ужин	сайра (консервы)	80	800	270	216
	рис	70	700	323	226,1

	кетчуп				0
	соль	3	30		0
	хлеб ржаной	50	500	254	127
	колбаса с/к	40	320	514	205,6
	сыр твердый "Российский" (вегетарианцам)	40	80	371	148,4
	сахар (песок)	10	100	374	37,4
	чай черный (без ароматизаторов)	3	30		0
	рулет "Сдобная Особа" с маком	60	600	390	234
итого		356	3480	1903	1194,5
Всего за день					2966,8
День 2					
	сыр твороженный	40	400	226	90,4
	крупа пшеничная	60	600	334	200,4
	сгущеное молоко, «Рогачевское»/ «Алексеевское»	15	150	330	49,5
	курага	20	200	272	54,4
	соль	3	30		0
	сахар (песок) для чая и каши	20	200	374	74,8
	чай черный (без ароматизаторов)	3	30		0
	хлеб нарезной	50	500	254	127
Завтрак	вафли по 2 шт.	50	500	484	242
итого		206	2060	1718	698,6
Перекус	батончик Corny	25	250	410	102,5
итого		25	200	410	102,5
Перекус	сухофрукты (коктейль Джаз)	25	250	480	105,6
итого		22	200	480	105,6
	хлеб нарезной	50	500	280	420
	сыр твердый "Российский"	40	400	371	148,4
Обед	мармелад (дольки апельсин)	30	300	328	98,4
итого		180	1800	608	518,4
Перекус	орех кешью	40	400	470	117,5
итого		25	400	470	117,5
	консервированные грибы	70	140	240	168
	сыр плавленый	40	80	371	148,4
	гречка	70	700	329	230,3
	тушенка (говядина)	70	560	232	162,4
	соль	3	30		0
	хлеб нарезной	50	500	254	127
	колбаса с/к	60	480	514	308,4
Ужин	кетчуп				

	сахар (песок)	10	100	374	37,4
	чай черный (без ароматизаторов)	3	30		0
	пряники «Полет» с ягодной начинкой 3 шт. (2 упаковки по 300гр.)	60	600	353	211,8
	масло растительное для салата, соевый соус	4	40	899	134,85
Итого					1212,15
Всего за день					2754,75

День 3

	рис	70	700	323	226,1
	молоко сгущенное «Алексеевское»/ «Рогачев»	20	200	315	63
	изюм	20	200	272	54,4
	соль	3	30		0
	сахар (песок)	15	150	374	56,1
	чай черный (без ароматизаторов)	3	30		0
	батон «Черемушки» нарезной	50	500	254	127
	сыр твердый	40	80	226	90,4
	колбаса с/к 4кусочка	40	320	514	205,6
Завтрак	печенье «Юбилейное»	45	450	510	229,5
итого		306		2788	1052,1
Перекус	орехи кешью	20	200	553	110,6
итого		20	200	553	110,6
Перекус	вяленые груши	40	300	246	98,4
итого		40	300	246	98,4
	сыр «Российский»	60	60	371	222,6
	колбаса с/к	60	480	514	308,4
	хлеб нарезной	50	500	254	127
Обед	финики	30	320	274	82,2
итого		50	400	254	517,6
Перекус	арахис соленый	20	160	548	109,6
итого		20	160	548	109,6
	консервированный тунец	80	160	91	72,8
	макароны (спиральки) Макфа	80	800	338	270,4
	тушенка (говядина) 1 банка 500гр	70	560	232	162,4
	соль	3	30		0
	хлеб нарезной	50	500	254	127
	сыр твердый "Российский"	40	400	371	148,4
	кетчуп				0
	сахар (песок)	10	100	374	37,4
Ужин	чай черный (без ароматизаторов)	3	30		0

	мармелад "Ударница" Зеленое яблоко, 4 шт.	60	480	540	324
	масло растительное для салата, соевый соус	4	40	899	134,85
	огурцы	80	800	16	12,8
	перец болгарский	50	500	0	
	зелень (укроп/петрушка)				0
итого		4220	4220		946,85
Всего за день					2835,15

День 4

	кукус	70	700	360	252
	изюм	20	200	272	54,4
	соль	3	30		0
	сахар (песок)	15	150	374	56,1
	чай черный (без ароматизаторов)	3	30		0
	батон «Черемушки» нарезной	50	500	254	127
	сыр твороженный (типа Альмете, сливочный)	40	300	270	108
	зефир «Шармель»	45	450	322	144,9
Завтрак	шоколад темный	30	300	540	162
итого		246		1852	904,4
Перекус	цукаты "Ананас"	130	1200	78	101,4
итого		130	1200	78	101,4
Перекус	вяленая вишня	35	350	292	102,2
итого		35	350	292	102,2
	хлеб нарезной	50	500	280	420
	сыр твердый "Российский"	40	400	371	148,4
Обед	леденцы Бон Пари	30	300	520	90
итого		175	1750	800	496
Перекус	орехи фундук	20	200	645	129
итого		20	200	645	129
	сыр твердый "Российский"	40	80	371	148,4
	консервы Бондюэль "Кабачки по - тоскански"	100	200	283	283
	картофель	70	700	115	80,5
	соль	3	30		0
	сахар (песок) для чая	15	150	374	56,1
	хлеб нарезной	50	500	254	127
	колбаса с/к	80	640	514	411,2
	тушенка (говядина)	80	640	232	185,6
	чай черный с лимоном	3	30		0
Ужин	пряники 3 шт. (шоколадные, "Хлебный дом")	60	600	369	221,4

	масло растительное для салата	15	150	899	134,85
	огурцы	80	800	16	12,8
	помидоры	80	800	18	14,4
	зелень (укроп/петрушка)				
итого		676	5320	2791	1243,85
Всего за день					2976.85

Примечания:

- Для того, чтобы внести разнообразие в походное меню, участники выбрали несколько видов специй и соль, которые были пересыпаны в маленькие герметичные баночки с плотно закрывающимися крышками.
- Свежие овощи и фрукты старались покупать в каждую закупку и употреблять в тот же день.
- Сахар был куплен в Москве и пересыпан в две небольшие полулитровые бутылки.

Продукты на первый день похода везли из Москвы для того, так как прибываем рано, и магазины Армавира будут еще закрыты, а первая закупка будет в городе Лабинск..

Закупки продуктов на маршруте:

7 июня - Г. Лабинск

8 июня – ст. Ахметовская

10 июня – п. Псебай

12 июня - п. Каменноостский

14 июня – г. Апшеронск

Закупки на маршруте происходили следующим образом: с помощью меню и раскладки составлялся список закупки. По данному списку несколько человек из группы под руководством завхоза, собирали продуктовую корзину, кассиром расплачивался на кассе из «общегруппового» кошелька. Затем, происходила упаковка и фасовка продуктов.

Закупка продуктов делалась таким образом, чтобы иметь запас еды минимум на один прием в случае непредвиденных обстоятельств.

Питьевой режим на маршруте.

Ходовая вода на первый день похода была куплена заранее, в Москве или в поезде, после чего в нашем распоряжении остались пластиковые бутылки, в которые можно было наливать воду из источников. Но чаще всего получалось купить воду в магазине.

Выводы по раскладке:

Пищевая раскладка была составлена с учетом предпочтений участников и сбалансирована таким образом, чтобы восполнять затраты энергии в течение всего похода. Овощи и фрукты-ягоды дополняли рацион, делали его разнообразнее.