

## Раскладка по питанию.

Перед составлением раскладки по питанию проведен опрос группы на выявление аллергии и других заболеваний, а также предпочтений по питанию. Группа составляет 9 человек, аллергии ни у кого в ходе опроса не выявлено и проблем с органами ЖКТ.

В ходе составления таблицы учтена развесовка продуктов содержащих мясо, поскольку один член группы придерживается диеты. Первоначально составлено меню, далее произведен расчет энергетических характеристик, произведен анализ продуктового рынка и подобрана масса продуктов в соответствии с реалиями на полках.

### х.1 День 1

Раскладка группы на 1-ый день, представлена в Таблице 1.1

Таблица 1.1 раскладка продуктов на первый ходовой день.

Продукт	Порция (г/чел)	Калорийно сть на 100г. (ккал)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал)
<b>Обед</b>	<b>362,05</b>	<b>2999</b>	<b>90,1</b>	<b>141,4</b>	<b>309,5</b>	<b>49,62%</b>
Сыр плавленый						
Карат/Дружба	50	332	11,6	27,2	10,3	166
копчености	45	281	14	25	0	126,45
Картофельное пюре	28	320	7	1	72	89,6
ск колбаса	25	424	20,4	37,4	0	106
хлеб пшеничный	30	217	6,9	0,4	45,2	65,1
конфеты ротфронт 2						
шт	30	514	11	29	53	154,2
печенье овсяное	35,55	450	6,2	18,1	65,9	159,98
сушеная зелень (укроп+петрушка)	1	210	3	0	24,5	2,1
перец черный молотый	1	251	10	3,3	38,6	2,51
морковь	41	40	0,93	0,24	6,28	16,4
лук	20	40	1,4	0,2	8,2	8
вермишель	55,5	331	0,1	0,1	82	183,71
						0
Перекус	110	1079,5	19,3	53	186,2	17,00%
гематоген	30	334,5	6	3	75,7	100,35
Чернослив	50	231	2,3	21	57,5	115,5
конфеты ротфронт	30	514	11	29	53	154,2
<b>Ужин</b>	<b>258,88</b>	<b>1798</b>	<b>59,1</b>	<b>73,1</b>	<b>288,5</b>	<b>33,38%</b>
гречка	88,88	317	8,8	2,3	63,4	281,75
зелень (укроп+петрушка)	3	210	3	0	24,5	6,3
тушенка говяжья	65	186	16,5	12,4	0,4	120,9
соль	1	0	0	0	0	0
чай	3	0	0	0	0	0
сахар	3	59	0	0	100	1,77
хлеб пшеничный	40	217	6,9	0,4	45,2	86,8

ветчина	25	270	14	24	0	67,5
конфеты родные просторы	30	539	9,9	34	55	161,7

В таблице 1.2 показана итоговая калорийность и масса продуктов в первый день.

**Таблица 1.2 Итоговая сводка по БЖУ и массе первого ходового дня.**

Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Вес на 1 чел (г.)	Вес на группу, (г.)	Белки (%)	Жиры (%)	Углеводы (%)	Калорийность(ккал)
61,7	96,53	290,84	730,93	6 578,37	13,67	21,5	64,84	2 176,81

## х.2 День 2

В таблице 2.1 приведена итоговая раскладка на второй день похода.

**Таблица 2.1 раскладка на второй ходовой день.**

Продукт	Порция (г/чел)	Калорийно сть			Калорийность		
		на 100г. (ккал)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	(ккал)	
<b>Завтрак</b>	<b>186,46</b>	<b>2445</b>	<b>62,61</b>	<b>58,48</b>	<b>505,81</b>	<b>23,52%</b>	
Рис	55,55	360	6,61	0,58	79,31	199,98	
Сгущеное молоко	10	324	6,8	8,3	63,5	32,4	
Джем	10	273	0,3	0	68	27,3	
Изюм	10	264	2,9	0,6	66	26,4	
хлеб пшеничный	33,33	217	6,9	0,4	45,2	72,33	
Плавленый сыр	22,25	257	16,8	11,2	23,8	57,18	
вафли молочные	33,33	547	6,8	32,4	55	182,32	
Чай	2	0	0	0	0	0	
Сахар	3	59	0	0	100	1,77	
кофе растворимый	2	94	15	3,5	0	1,88	
кофе 3 в 1	5	50	0,5	1,5	5	2,5	
<b>Обед</b>	<b>328,49</b>	<b>2689</b>	<b>97,9</b>	<b>140,8</b>	<b>233,6</b>	<b>35,30%</b>	
Лапша	66,66	137	4,5	2	25	91,32	
основа для супа магги	28	112	1,5	2	12	31,36	
тушенка говяжья	42,25	186	16,5	12,4	0,4	78,59	
хлеб пшеничный	40	217	6,9	0,4	45,2	86,8	
ск колбаса	25	424	20,4	37,4	0	106	
сыр твердый 40%	22,25	292	22,5	19,9	3,4	64,97	
конфеты маска 2 шт	20	523	8,8	31	54	104,6	
Вафли молочные	33,33	547	6,8	32,4	55	182,32	

перец черный молотый	1	251	10	3,3	38,6	2,51
<u>Сушеное мясо</u>						
<u>свинина</u>	50	316	42	15	1,2	158
Перекус	113,33	1199,8	25,7	45,4	166,2	19,13%
изюм	30	264	2,9	0,6	66	79,2
Орехи кешью	50	600	18	42	22,5	300
Пряники	33,33	335,8	4,8	2,8	77,7	111,92
<b>Ужин</b>	<b>224,35</b>	<b>1318</b>	<b>57,47</b>	<b>25,47</b>	<b>312,77</b>	<b>22,05%</b>
Макароны рожки	77,77	336	16	1	70	261,31
тушенка говяжья	65	186	16,5	12,4	0,4	120,9
Чай	3	0	0	0	0	0
Сахар	3	59	0	0	100	1,77
хлеб пшеничный	33,33	217	6,9	0,4	45,2	72,33
сыр плавленый	22,25	257	16,8	11,2	23,8	57,18
Пастила	20	263	1,27	0,47	73,37	52,6
сахар	3	59	0	0	100	1,77
хлеб белый	33,33	257	8,08	2,32	49	85,66
плавленый сыр	22,25	257	16,8	11,2	23,8	57,18
чай	3	0	0	0	0	0
сахар	3	59	0	0	100	1,77

В таблице 2.2 приведена информация по итоговой калорийности и массе продуктов.

**Таблица 2.2 Итоговая сводка по БЖУ и массе продуктов второго ходового дня.**

Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Вес на 1 чел (г.)	Вес на группу, (г.)	Белки (%)	Жиры (%)	Углеводы (%)	Калорийность( ккал)
102,61	94,05	324,58	852,63	7673,67	19,67	18	62,33	2567,73

### х.3 День 3

В таблице 3.1 приведена раскладка на день 3.

**Таблица 3.1 раскладка продуктов на третий ходовой день.**

Продукт	Порция (г/чел)	Калорийно сть		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал)
		на 100г. (ккал)	на 100г. (ккал)				
<b>Завтрак</b>	<b>209,28</b>	<b>2409</b>	<b>2409</b>	<b>66,58</b>	<b>78,52</b>	<b>451,5</b>	<b>20,82%</b>
Кукурузная каша	66,7	71	71	1,7	0,5	14	47,36
Сгущенка	10	324	324	6,8	8,3	63,5	32,4
Джем	10	273	273	0,3	0	68	27,3
Хлеб белый	30	257	257	8,08	2,32	49	77,1
бекон	25	500	500	23	45	0	125
конфеты коровка	22,25	351	351	2,7	4,4	82	78,1
печенье к чаю	33,33	430	430	8,5	13	70	143,32
чай	2	0	0	0	0	0	0
сахар	3	59	59	0	0	100	1,77

кофе растворимый	2	94	15	3,5	0	1,88
кофе 3 в 1	5	50	0,5	1,5	5	2,5
<b>Обед</b>	<b>315,98</b>	<b>1881</b>	<b>111,68</b>	<b>71,42</b>	<b>291</b>	<b>28,81%</b>
хлеб белый	55,55	257	8,08	2,32	49	142,76
хлеб ржаной	55,55	193	8,5	3,3	48	107,21
ск колбаса	30	424	20,4	37,4	0	127,2
сыр твердый 40%	33,33	292	22,5	19,9	3,4	97,32
чай	3	0	0	0	0	0
сахар	3	59	0	0	100	1,77
зефир	30	321	0,8	0,1	79,8	96,3
яблоки	55,55	47	0,4	0,4	9,8	26,11
Сушеное мясо						
Куриное	50	288	51	8	1	144 0
Перекус	110	1214	36,12	42,2	169,9	18,23%
цукаты	30	216	3	0	54,4	64,8
Казинак						
подсолнечник	50	529	11,6	29,7	55	264,5
Халва	30	469	21,52	12,5	60,5	140,7
<b>Ужин</b>	<b>367,13</b>	<b>2000</b>	<b>72,68</b>	<b>53,7</b>	<b>382</b>	<b>32,14%</b>
Картофельное пюре	88,9	320	7	1	72	284,48
Килька в томатном						
соусе	50	182	14	12	4,5	91
сухое молоко	33,33	476	26	25	37	158,65
яблоки	33,33	47	0,4	0,4	9,8	15,67
огурцы	33,33	63	0,1	0,9	3,5	21
помидоры	33,33	18	0,2	0,88	3	6
мармелад	33,33	321	0,1	0	79,4	106,99
хлеб белый	33,33	257	8,08	2,32	49	85,66
плавленый сыр	22,25	257	16,8	11,2	23,8	57,18
чай	3	0	0	0	0	0
сахар	3	59	0	0	100	1,77

В Таблице 3.2 показана итоговая калорийность и масса продуктов в третий день.

**Таблица 3.2 Итоговая сводка по БЖУ и массе продуктов третьего ходового дня.**

Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Вес на 1 чел (г.)	Вес на группу, (г.)	Белки (%)	Жиры (%)	Углеводы (%)	Калорийность( ккал)
104,31	81,61	367	1002,39	9021,51	18,83	14,83	66,33	2577,79

#### х.4 День 4.

В таблице 4.1 приведена раскладка на день 4.

**Таблица 4.1 раскладка продуктов на четвертый ходовой день.**

Продукт	Порция (г/чел)	Калорийно сть			Углеводы (г.)	Калорийность (ккал)
		на 100г. (ккал)	Белки (г.)	Жиры (г.)		
<b>Завтрак</b>	<b>218,1</b>	<b>2587</b>	<b>90,5</b>	<b>97,3</b>	<b>423,7</b>	<b>27,00%</b>
каша овсяная	77,77	336	8,9	5,9	59,8	261,31
сухое молоко	30	476	26	25	37	142,8
батон	33,33	262	7,5	2,4	51,9	87,32
ск колбаса	15	424	20,4	37,4	0	63,6
конфеты птичье						
молоко	30	289	5,1	13,3	38,5	86,7
чай	2	0	0	0	0	0
сахар	3	59	0	0	100	1,77
кофе растворимый	2	94	15	3,5	0	1,88
кофе 3 в 1	5	50	0,5	1,5	5	2,5
Сгущенка	10	324	6,8	8,3	63,5	32,4
Джем	10	273	0,3	0	68	27,3
<b>Обед</b>	<b>224,32</b>	<b>1880</b>	<b>60,08</b>	<b>35,02</b>	<b>272,8</b>	<b>22,57%</b>
перловка	55,55	352	9,9	1,2	62	195,54
основа магги	28	112	1,5	2	12	31,36
тушенка говяжья	42,25	186	16,5	12,4	0,4	78,59
хлеб белый	44,44	257	8,08	2,32	49	114,21
паштет	18,75	191	10,3	13,7	6,5	35,81
зефир	33,33	321	0,8	0,1	79,8	106,99
сушеная зелень (укроп+петрушка)	1	210	3	0	24,5	2,1
перец черный молотый	1	251	10	3,3	38,6	2,51
морковь	41	40	0,93	0,24	6,28	16,4
лук	20	40	1,4	0,2	8,2	8
Перекус	133,26	1497	28,8	93,35	140,91	17,10%
кекс	50	345	5,5	18,75	41,41	172,5
Курага	33,33	215	5,2	0,3	51	71,66
Конфеты	33,33	289	5,1	13,3	38,5	96,32
грецкий орех	16,6	648	13	61	10	107,57
<b>Ужин</b>	<b>278,68</b>	<b>2348</b>	<b>78,1</b>	<b>95,7</b>	<b>372</b>	<b>33,32%</b>
гречка	88,8	317	8,8	2,3	63,4	281,5
сыр твердый 40%	22,22	292	22,5	19,9	3,4	64,88
тушенка свиная	65	315	13,4	27,8	0,3	204,75
печенье овсяное	22,22	451	6,2	18,1	65,9	100,21
хлеб пшеничный	30	217	6,9	0,4	45,2	65,1
сыр плавленый	22,22	257	16,8	11,2	23,8	57,11
конфеты ромашка	22,22	440	3,5	16	70	97,77
чай	3	0	0	0	0	0
сахар	3	59	0	0	100	1,77

В Таблице 4.2 показана итоговая калорийность и масса продуктов в четвертый день.

**Таблица 4.2 Итоговая сводка по БЖУ и массе продуктов четвертого ходового дня.**

Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Вес на 1 чел (г.)	Вес на группу, (г.)	Белки (%)	Жиры (%)	Углеводы (%)	Калорийность(ккал)
80,14	92,49	356,75	854,36	7689,24	15,17	17,5	67,33	2620,22

## х.5 День 5

Раскладка группы на 5-ый день, представлена в Таблице 5.1

**Таблица 5.1 раскладка продуктов на пятый ходовой день.**

Продукт	Порция (г/чел)	Калорийно сть					Калорийность (ккал)
		на 100г. (ккал)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал)	
<b>Завтрак</b>	<b>237,51</b>	<b>2566</b>	<b>92,48</b>	<b>111,72</b>	<b>380,6</b>	<b>37,17%</b>	
Каша пшеничная	66,67	106	2,8	3,4	16,8	70,67	
Сгущеное молоко	10	324	6,8	8,3	63,5	32,4	
хлеб белый	44,4	257	8,08	2,32	49	114,11	
сыр плавленый	22,22	257	16,8	11,2	23,8	57,11	
конфеты степ	30	499	10,5	27,5	51	149,7	
чай	2	0	0	0	0	0	
сахар	3	59	0	0	100	1,77	
Колбаса кабанос	30	440	25	35	2,5	132	
печенье рот фронт	22,22	480	7	19	69	106,66	
кофе растворимый	2	94	15	3,5	0	1,88	
кофе 3 в 1	5	50	0,5	1,5	5	2,5	
<b>Обед</b>	<b>228,21</b>	<b>1956</b>	<b>55,08</b>	<b>87,82</b>	<b>338,5</b>	<b>36,06%</b>	
хлеб белый	50	257	8,08	2,32	49	128,5	
хлеб ржаной	50	193	8,5	3,3	48	96,5	
ск колбаса	33,33	424	20,4	37,4	0	141,32	
пастила белевская	33,33	290	1,2	0	79	96,66	
паштет	33,33	191	10,3	13,7	6,5	63,66	
чай	3	0	0	0	0	0	
сахар	3	59	0	0	100	1,77	
Конфеты Алленка	22,22	542	6,6	31,1	56	120,43	
<b>Перекус</b>	<b>120</b>	<b>1615</b>	<b>38,93</b>	<b>43,05</b>	<b>263,77</b>	<b>26,76%</b>	
финики	30	277	1,81	0,15	74,97	83,1	
пряники мятные	30	370	5,1	2,9	77,3	111	
Конфеты	20	499	10,5	27,5	51	99,8	
Халва	40	469	21,52	12,5	60,5	187,6	
грецкий орех	16,6	648	13	61	10	107,57	

В Таблице 5.2 показана итоговая калорийность и масса продуктов в пятый день.

**Таблица 5.2 Итоговая сводка по БЖУ и массе продуктов пятого ходового дня.**

Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Вес на 1 чел (г.)	Вес на группу, (г.)	Белки (%)	Жиры (%)	Углеводы (%)	Калорийность(ккал)
66,52	72,65	262,04	563,50	5071,50	0,99	1,09	3,92	1920,71

## х.6 Средние показатели.

В таблице 6.1 показаны средние показатели калорийности на группу

**Таблица 6.1 Итоговая сводка БЖУ среднее**

Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Вес на 1 чел (г.)	Вес на группу, (г.)	Белки (%)	Жиры (%)	Углеводы (%)	Калорийность(ккал)
83,05	87,2	320	800,762	7207	14,83	18,17	67,17	2372,67

## х.7 Запас продуктов на случай непредвиденных ситуаций

На случай непредвиденных ситуаций составлен запас продуктов на 1 прием пищи. Раскладка приведена в таблице 7.1

Продукт	Порция (г/чел)	Калорийно			Калорийность		
		сть	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
		на 100г. (ккал)	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)	
<b>Завтрак</b>	<b>111,58</b>	<b>1467</b>	<b>57,02</b>	<b>75</b>	<b>214</b>	<b>100,00%</b>	
Колбаса кабанос	50	440	25	35	2,5	220	
конфеты степ	22,25	499	10,5	27,5	51	111,0275	
чай	3	0	0	0	0	0	
сахар	3	59	0	0	100	1,77	
Халва	33,33	469	21,52	12,5	60,5	156,3177	

В Таблице 7.2 приведена итоговая калорийность и масса продуктов.

**Таблица 7.2 Итоговая сводка БЖУ запаса**

Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Вес на 1 чел (г.)	Вес на группу, (г.)	Белки (%)	Жиры (%)	Углеводы (%)	Калорийность(ккал)
22,01	27,79	35,76	111,58	1004,22	1,00	1,20	1,50	489,12

## х.8 Анализ маршрута

По итогам оценки маршрута закупки были распределены на 3 дня, со 2-го по 4-ый ходовые дни включительно. Первый ходовой день проходит без завтрака в связи со стартом в позднее время. Пятый ходовой день проходит без ужина в связи с завершением маршрута.

В целях экономии времени на протяжении первого ходового дня закупка не осуществляется, в связи с поздним началом движения по нитке маршрута. Забор воды будет осуществляться исключительно в источниках, подобранных на маршруте.

Во второй ходовой день закупка осуществляется на следующие приемы пищи:

- Ужин второго дня,
- Завтрак 3-го дня.

В начале третьего ходового дня осуществляется закупка на 4 приема пищи, необходимость этого связана с тем, что на нитке маршрута Бурково-Никола-Ленивец после 15 км от начала ходового дня магазины отсутствуют, или имеют не установленный график работы. Также есть магазин в Завизжах в конце ходового дня, время его работы до 19:00. Закупки осуществляются на следующие приемы пищи:

- обед день 3;
- ужин день 3;
- завтрак день 4,
- обед день 4.

В четвертый ходовой день по нитке Никола-Ленивец-Полотняный Завод предвидится множество населенных пунктов с наличием крупных сетевых магазинов с известным графиком работы, закупка в 4 день осуществляется на приемы пищи до конца маршрута:

- ужин день 4;
- завтрак день 5;
- обед день 5.

По каждой нитке маршрута подобрано как минимум 2 источника родниковой воды, одни в начале ходового дня и второй во второй половине, вода набирается в тары, взятые на маршрут.