

дата	23(вс)	24(пн)	25(вт)	26(ср)	27(чт)	28(пт)	29 (сб)	30 (вс)	1(пн)	2(вт,дн)	3 (ср)	4 (чт)	5 (пт)	6 (вт)			
завтрак																	
крупа в асс.	завтрак в поезде	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	питание домашнее в гостевом доме в Коммуне	✓	✓	✓	✓			
молоко сухое		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		
сахар		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		
соль		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		
чай		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		
сухофрукты в асс.		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		
сыр в асс./плавл.		✓		✓			✓		✓				✓			✓	
кондитерка в асс.		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
хлеб/лепешки		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
обед		Раскл.из Москвы												Закупка в Кубачи		Закупка в Дербенте	
хлеб/лепешки	✓	✓	✓	✓	✓	столовая в Ботлихе	✓	кафе в Карадахе	✓	обед в гостях у местных в Чохе	✓	✓	✓	✓			
сыр в асс./плавл.	✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓	✓		✓	✓	
колбаса ск/суджук		✓		✓										✓			
кондитерка асс.	✓	✓	✓	✓	✓		✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ужин			Закупка в Шамилькала						Гостевой дом Коммуне		Закупка в Кумух						
крупа в асс.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	питание домашнее в гостевом доме в Коммуне	✓	✓	✓	✓	питание домашнее в гостевом доме в Дербенте			
фарш сушеный		✓		✓		✓		✓		✓	✓	✓					
колбаса ск/суджук	✓		✓		✓		✓			✓	✓						
овощи сушеные	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓		
соль	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓		
чай	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓		
сыр в асс./плавл.		✓		✓		✓		✓			✓		✓				
хлеб/лепешки	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓		
кондитерка в асс	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓		
дата	23 (вскр)	24 (пн)	25 (вт)	26 (ср)	27 (чт)	28 (пт)	29 (сб)	30 (вс)		1 (пн)	2 (вт,дневка)	3 (ср)	4 (чт)		5 (пт)	6 (вт)	

Перед составлением меню все участники прошли опрос об аллергиях, пищевой непереносимости. Были выявлены продукты, 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 и по данным из разных карт были найдены и

отмечены несколько населенных пунктов с магазинами с достойным ассортиментом. Наметились участки, где магазинов не предвиделось. С учетом этих условий составлен график закупки, списки продуктов на каждую закупку и распределение их между участниками. Закупки были намечены в населенных пунктах: Шамилькала, Ботлих, Карадах, Коммуна, Кумух, Кули, Тпиг, или Кубачи (на запасном варианте). В последние дни магазинов более, чем достаточно, планировали доесть резервный паек и докупить продукты на оставшиеся приемы.

В итоге группа ехала быстрее, чем ела и закупки были чуть реже: в Шамилькала, Кумух, Кубачи, пригороде Дербента.

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 кусков, а так же взяли на весь поход сухое молоко.

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 покупали свежий хлеб и лепешки на ближайšie несколько приемов пищи.

Воду на готовку набирали в источниках чистую. На случай мутной воды с собой имелись хлорные таблетки Аквабриз. Но они так и не пригодились.

Ходовую воду вначале взяли бутилированную из Кизилюрт, далее набирали в источниках.

Цивилизованное питание так же присутствовало:

- пили кофе с мороженым в кафе Буйнакск. Сочтем за перекус, обедала группа потом своим пайком
- в Кижани второй раз позавтракали в гостях на террасе дома у сочинских дагестанцев. Нас угощали чуду и жареной курицей, а потом всякими сладостями к чаю

- обедали в столовой в Ботлихе (42.67019 46.20202). Выбор есть, вкусно, бюджетно. Потом там же из-под крана пополнили запасы воды

- в Карадахе обедали в кафе (42.47088 46.86740). Обслуживали нас нехотя (воскресенье 30 апр.), заказ то ли приняли, то ли не приняли. Так и не поняли, почему нас не хотели сначала обслуживать, хотя кроме нас людей было достаточно и до нас там было открыто. Но чуду в итоге сделали, было вкусно

- в Коммуне в гостевом доме питание вольное, ужинали и завтракали тем, что купили и приготовили на плите

- обедали в Чохе у местных (за оплату) домашними блюдами. Во время дождя и непогоды продавщица в магазине (42.32076 47.03182) рассказала как местные кормят приезжих туристов и после нашей заинтересованности позвонила одной хозяйке, заказала стол для нас и показала куда ехать

- в Дербенте по прибытию в гостевой дом питание было вольным.

И конечно, в это время года нет «подножного корма» в виде абрикосов, например, но на маршруте было изобилие даров от местного населения в виде: фиников, шоколада, соков, всяких сладостей. Особенно удивил идущий наперерез пастух с ружьем под перевальным взлетом на Изани, угостивший на плиткой шоколада. Так же местные периодически приглашали выпить чаю.

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.

Меню подобрано оптимально, пополнение раскладки происходило вовремя и по плану, дефицита необходимых продуктов не было, группа не голодала.