

## Раскладка по питанию

на 1 чела    на группу

День 1			
<b>Обед 1</b>			
<b>вода</b>	Закупка воды на старте 4л. После 35км ищем место где приткнуться		
Суперсуп куриный с вермишел	17,5	70	1 пакет на 2 чел.
Вермишель	20	80	
Пюре из индейки Тёма	30	120	
колбаса "Сальчичон"	25	100	
хлеб черный	20	80	
Печенье	22	88	4 порции на обед 1
Чай/кофе	10	40	
Сахар	10	40	
Соль	5	20	
<b>Перекус 1</b>	<b>51</b>	<b>153</b>	
Конфеты ассорти	51	204	4 порции на перекус 1
<b>Ужин 1</b>	<b>1882</b>	<b>5646</b>	
<b>вода</b>	Закупка воды на ужин завтрак, обед 12л. Алексин 67-68км + овощи на ужин и банан на завтрак		
гречка	80	320	
Тушенка говяжья Берёзовская	67	268	
хлеб черный	20	80	
Печенье	22	88	4 порции
Чай/кофе	10	40	
Сахар	10	40	
Соль	5	20	

ДЕНЬ 2			
<b>Завтрак 2</b>	<b>190</b>	<b>760</b>	
каша 5 злаков	35	140	4 пакета по 70г
хлеб белый	25	100	4 порции
сыр мягкий	30	120	4 порции
Молоко сгущеное Рогачев	30	120	
печенье	40	160	4 порции
чай/кофе	5	20	
сахар	20	80	
соль	5	20	
<b>Обед 2</b>	<b>92</b>	<b>368</b>	
колбаса "Сальчичон"	25	100	
хлеб черный	20	80	
Печенье	22	88	
Чай/кофе	10	40	
Сахар	10	40	
Соль	5	20	
<b>Перекус 2</b>	<b>51</b>	<b>204</b>	
Конфеты	51	204	4 порции
<b>Ужин 2</b>	<b>223</b>	<b>892</b>	
<b>вода</b>	Плановая закупка после Тулы, Пятёрочка и дикси(сыр), вода на ужин и завтрак 8л. 154км+ овощи на ужин и банан на завтрак		
Макаронны рожки	75	300	
Тушенка говяжья Берёзовская	67	268	
хлеб черный	20	80	
Вафли голландские	36	144	
Чай/кофе	10	40	
Сахар	10	40	
Соль	5	20	

<b>ДЕНЬ 3</b>	<b>724</b>	<b>2896</b>	
<b>Завтрак 3</b>	<b>215</b>	<b>860</b>	
каша пшенная	60	240	
хлеб белый	25	100	
сыр мягкий	30	120	
Молоко сгущеное Рогачев	30	120	
печенье	40	160	
чай/кофе	5	20	
сахар	20	80	
соль	5	20	
<b>Обед 3</b>	<b>242</b>	<b>968</b>	
<b>Вода</b>			<b>Пятерочка крапивна</b>
Сыр плавленый	50	200	
картофель	25	100	
лук	25	100	
морковь	25	100	
Масло растительное	25	100	
колбаса С/к	25	100	
хлеб черный	20	80	
Печенье	22	88	
Чай/кофе	10	40	
Сахар	10	40	
Соль	5	20	
<b>Перекус 3</b>	<b>51</b>	<b>204</b>	
Конфеты	51	204	
<b>Ужин 3</b>	<b>216</b>	<b>864</b>	
<b>Вода</b>			<b>Пятерочка Одоев Вода на ужин, завтрак.</b>
рис круглозерный	70	280	
горбуша натуральная	61	244	
хлеб черный	20	80	
печенье	40	160	
Чай/кофе	10	40	
Сахар	10	40	
Соль	5	20	

<b>ДЕНЬ 4</b>	<b>624,5</b>	<b>3073,5</b>	
<b>Завтрак 4</b>	<b>195</b>	<b>780</b>	
Каша овсяная б/п	40	160	пакетики быстрого приготовления
хлеб белый	25	100	
сыр мягкий	30	120	
Молоко сгущеное Рогачев	30	120	
печенье	40	160	
чай/кофе	5	20	
сахар	20	80	
соль	5	20	
<b>Обед 4</b>	<b>164,5</b>	<b>658</b>	
<b>Вода</b>			<b>Дикси в Суворове. Плановая закупка, вода на Обед, Ужин, Завтрак 12л</b>
Суперсуп харчо	17,5	70	
Рис круглозерный	25	100	
Пюре из говядины Тёма	30	120	
колбаса С/К	25	100	
хлеб черный	20	80	
Печенье Овсяное	22	88	
Чай/кофе	10	40	
Сахар	10	40	
Соль	5	20	
<b>Перекус 4</b>	<b>51</b>	<b>204</b>	
Конфеты	51	204	
<b>Ужин 4</b>	<b>214</b>	<b>856</b>	
гречка	80	320	
Тушенка говяжья Берёзовская	67	268	
хлеб черный	20	80	
Печенье	22	88	
Чай/кофе	10	40	
Сахар	10	40	
Соль	5	20	

<b>ДЕНЬ 5</b>	<b>467</b>	<b>1368</b>	
<b>Завтрак 5</b>	<b>215</b>	<b>860</b>	
Рис круглозерный	65	260	
Молоко сгущеное Рогачев	30	120	
Хлеб белый	25	100	
Сыр мягкий	30	120	
Печенье с джемом	40	160	
Чай	10	40	
Сахар	10	40	
Соль	5	20	
<b>Обед 5</b>	<b>202</b>	<b>808</b>	
<b>вода</b>			
суп в пакете грибной с вермишелью	15	60	
картофель	25	100	
лук	25	100	
морковь	25	100	
Масло растительное	25	100	
колбаса "Сальчичон"	25	100	
хлеб черный	20	80	
Печенье	22	88	
Чай/кофе	10	40	
Сахар	10	40	
Соль			

Дополнения к рациону:

**К ужину, по возможности закупки:**

помидор
огурец
Зелень(зеленый лук)
лечо или закуска

**Соусы:**

Кетчуп
Майонез
Джем

**К завтраку, по возможности закупки:**

Банан
-------

**Выводы и рекомендации**

По результатам похода можно сказать, что раскладка полностью соответствует походу 1 к.с. При составлении раскладки упор делался на вес и разнообразие, а не на калорийность, т.к. энергозатраты в подобном походе невелики. Хочется отметить, что на маршруте были участки, где в течении дня не попадались магазины и источники питьевой воды, поэтому воду на весь день приходилось везти с собой. На 4 и 5 день маршрута наблюдалось большое количество осадков и было принято решение сделать обед в кафе, а завтрак последнего дня украсить яичницей с грудинкой и помидорами. Это сильно подняло моральное и эмоциональное состояние группы. Так же на маршруте встречались магазины, не отмеченные на осм картах. в таких случаях делались отметки на треке.

В качестве рекомендации можно сказать, что благоприятный сезон и низкая автономность проведения маршрута позволяет включать в рацион, помимо основной раскладки, свежие фрукты и овощи, чем не стоит пренебрегать.