

Раскладка по питанию

Перед составлением раскладки по питанию проведен опрос группы на выявление аллергии и других заболеваний, а также предпочтений по питанию. Группа составляет 8 человек, аллергии ни у кого в ходе опроса не выявлено и проблем с органами ЖКТ. Первоначально составлено меню, далее произведен расчет энергетических характеристик и веса, произведен анализ продуктового рынка района УТП.

День 1

Раскладка группы на 1-ый день, представлена в Таблице 1.1. Завтрак был заранее заказан в кафе вблизи аэропорта с учетом требуемой калорийности.

Таблица 1.1 раскладка продуктов на первый ходовой день.

	Продукты	Кол-во, гр/чел	Калорийность		граммы		
			Калорийность, ккал/100гр	Калорийность порции	белки	жиры	углеводы
обед	Основа для супа магги	40	94	38	0,6	0,3	7,2
	Макароны (вермишель)	60	366	220	8,7	0,8	44,3
	Зажарка из овощей	60	267	160	2,3	6,9	22,1
	Тушенка говяжья	40	290	116	6,0	10,0	0,0
	Хлеб черный	40	201	80	2,6	0,4	16,4
	Сыр 50% жирности	30	379	114	6,4	9,1	0,8
	Зелень сушеная	3	210	6	0,1	0,0	0,7
	Конфеты	30	332	100	1,6	5,4	11,2
ужин	Макароны	60	344	206	6,2	0,7	42,9
	Тушенка говяжья	70	290	203	10,5	17,5	0,0
	Чай	3	0	0	0,0	0,0	0,0
	Сахар-рафинад, песок	3	400	12	0,0	0,0	3,0
	Хлеб пшеничный, лучший	40	268	107	2,3	0,2	22,4
	Конфеты птица пава	20	550	110	1,2	6,8	10,8
	Помидоры	50	24	12	0,6	0,1	0,9
	Огурцы	50	14	7	0,4	0,1	4,0
	Сыр 50% жирности	30	379	114	6,4	9,1	0,8
	зелень для салата	5					

Перекус	Орехи грецкие	20	621	124,2	0,8	3,4	0,7
	Чернослив	20	272	54,4	0,0	1,3	1,3
	Курага	20	284	56,8	0,2	0,0	2,6
	ИТОГО:	887	грамм	2533	16,57%	22,29%	61,14%

День 2

В таблице 2.1 приведена итоговая раскладка на второй день похода.

Таблица 2.1 раскладка на второй ходовой день.

	Продукты	Кол-во, гр/чел	Калорийность		граммы		
			Калорийность, ккал/100гр	Калорийность порции	белки	жиры	углеводы
завтрак	Овсяная	60	336	202	5,3	3,5	35,9
	Абрикосы без косточки (курага)	15	284	43	0,8	0,0	9,9
	Чай	3	0	0	0,0	0,0	0,0
	Сахар-рафинад, песок	5	400	20	0,0	0,0	5,0
	Хлеб пшеничный	30	217	65	2,1	0,1	13,6
	Сыр 45% жирности	30	316	95	7,0	7,4	0,0
	Джем МАХЕЕВЪ Клубничный	10	272	27	0,0	0,0	5,8
	Конфеты рот фронт	30	514	154	3,2	8,9	16,0
обед	БОРЩ Основа для супа магги	40	94	38	0,6	0,3	7,2
	Макароны (вермишель)	60	366	220	8,7	0,8	44,3
	Зажарка из овощей	60	267	160	2,3	6,9	22,1
	Тушенка говяжья	40	290	116	6,0	10,0	0,0
	Хлеб черный	40	201	80	2,6	0,4	16,4
	Колбаса С/К	30	473	142	7,4	12,5	0,0
	Зелень сушеная	3	210	6	0,1	0,0	0,7
	Пастила	30	324	97	0,2	0,0	24,0
ужин	Рис	60	334	200	4,0	0,5	43,7
	Тушенка говяжья	70	290	203	10,5	17,5	0,0
	Чай	3	0	0	0,0	0,0	0,0
	Сахар-рафинад, песок	5	400	20	0,0	0,0	5,0
	Хлеб пшеничный, лучший	40	268	107	2,3	0,2	22,4
	Зефир	20	320	64	0,2	0,0	16,0
	Помидоры	50	24	12	0,6	0,1	0,9
	Огурцы	50	14	7	0,4	0,1	4,0

	Сыр 50% жирности	30	379	114	6,4	9,1	0,8
	зелень для салата	5		0	0,0	0,0	0,0
перекус	Орехи грецкие	30	621	186,3	1,2	5,0	1,1
	Чернослив	30	272	81,6	0,0	2,0	2,0
	Курага	30	284	85,2	0,3	0,0	4,0
	ИТОГО:	909	грамм	2545	15,77%	18,64%	65,59%

День 3

В таблице 3.1 приведена раскладка на день 3.

Таблица 3.1 раскладка продуктов на третий ходовой день.

	Продукты	Кол-во, гр/чел	Калорийность		граммы		
			Калорийность, ккал/100гр	Калорийность порции	белки	жиры	углеводы
завтрак	Пшено	60	324	194	3,0	0,8	22,4
	Изюм	15	299	45	0,5	0,0	11,2
	Чай	3	0	0	0,0	0,0	0,0
	Сахар-рафинад, песок	5	400	20	0,0	0,0	5,0
	Хлеб пшеничный	30	217	65	2,1	0,1	13,6
	Колбаса вареная	40	257	103	5,1	8,9	0,6
	Джем МАХЕЕВЪ	10	272	27	0,0	0,0	5,8
	Овсяное печенье	40	450	180	2,2	7,2	27,6
обед 35% ккал	Сыр плавленый Карат/Дружба	50	332	166	5,8	13,6	5,2
	Копченая грудка	45	281	126,45	6,3	11,3	0,0
	Картофельное пюре	30	320	96	2,1	0,3	21,6
	ск колбаса	40	424	169,6	8,2	15,0	0,0
	Хлеб черный	40	201	80,4	2,6	0,4	16,4
	сушеная зелень (укроп+петрушка)	1	210	2,1	0,0	0,0	0,2
	Зажарка из овощей	40	267	106,8	1,5	4,6	14,8
	вермишель	50	331	165,5	0,1	0,1	41,0
	Конфеты	30	332	100	1,6	5,4	11,2
ужин	Гречка	60	317	190	5,3	1,4	38,0
	Тушенка говяжья	70	290	203	10,5	17,5	0,0
	Чай	3	0	0	0,0	0,0	0,0
	Сахар-рафинад, песок	5	400	20	0,0	0,0	5,0
	Хлеб пшеничный, лучший	40	268	107	2,3	0,2	22,4
	Торт вафельный	40	340	136	2,8	3,8	23,2
	Помидоры	50	24	12	0,6	0,1	0,9

	Кукуруза консервированная	50	14	7	0,4	0,1	4,0
	Пекинская капуста	50	16	8	0,6	0,1	1,5
	Сыр 50% жирности	30	379	114	6,4	9,1	0,8
	зелень для салата	5	15	1	0,1	0,0	0,1
перекус	Пряники	30	336	100,8	1,8	0,8	23,4
	Козинак	40	580	232	17,2	13,6	13,6
	Курага	20	360	72	0,1	0,2	16,6
	ИТОГО:	1022	грамм	2749	16,21%	20,85%	62,95%

День 4.

В таблице 4.1 приведена раскладка на день 4.

Таблица 4.1 раскладка продуктов на четвертый ходовой день

	Продукты	Кол-во, гр/чел	Калорийность		граммы		
			Калорийность, ккал/100гр	Калорийность порции	белки	жиры	углеводы
завтрак	Рис	60	334	200	4,0	0,5	43,7
	Чернослив	15	256	38	0,3	0,1	8,7
	Чай	3	0	0	0,0	0,0	0,0
	Сахар-рафинад, песок	5	400	20	0,0	0,0	5,0
	Хлеб пшеничный	30	217	65	2,1	0,1	13,6
	Сыр плавленный	40	300	120	8,2	9,2	1,0
	Джем МАХЕЕВЪ	10	272	27	0,0	0,0	5,8
	Зефир	40	320	128	0,4	0,0	32,0
обед	Основа для супа магги	40	94	38	0,6	0,3	7,2
	Рис	60	334	200	4,0	0,5	43,7
	Зажарка из овощей	60	267	160	2,3	6,9	22,1
	Тушенка говяжья	40	290	116	6,0	10,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	217	87	2,8	0,2	18,1
	Ветчина	30	279	84	6,8	6,3	0,0
	Зелень сушеная	3	210	6	0,1	0,0	0,7
	Конфеты	30	332	100	1,6	5,4	11,2
ужин	Картофель пюре	60	354	212	5,0	0,2	45,0
	Консервы лосось	70	125	88	14,7	2,8	0,0
	Чай	3	0	0	0,0	0,0	0,0
	Сахар-рафинад, песок	5	400	20	0,0	0,0	5,0
	Хлеб пшеничный, лучший	40	268	107	2,3	0,2	22,4
	Конфеты	30	550	165	1,8	10,2	16,2
	Помидоры	50	24	12	0,6	0,1	0,9
	Огурцы	50	14	7	0,4	0,1	4,0
	Перец свежий	50		0			
	Сыр 50% жирности	30	379	114	6,4	9,1	0,8

	Колбаса вареная	30	257	77	3,8	6,7	0,5
	зелень для салата	5		0	0,0	0,0	0,0
перекус	Кешью	30	572	171,6	5,3	12,6	9,3
	Шоколадка с орехами	30	569	170,7	12,0	13,1	13,1
	Курага	30	284	85,2	0,3	0,0	4,0
	ИТОГО:	1019	грамм	2619	17,63%	18,20%	64,17%

День 5

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

Таблица 5.1 раскладка продуктов на пятый ходовой день

	Продукты	Кол-во, гр/чел	Калорийность		граммы		
			Калорийность, ккал/100гр	Калорийность порции	белки	жиры	углеводы
завтрак	Овсяная	60	336	202	5,3	3,5	35,9
	Абрикосы без косточки (курага)	15	284	43	0,8	0,0	9,9
	Чай	3	0	0	0,0	0,0	0,0
	Сахар-рафинад, песок	5	400	20	0,0	0,0	5,0
	Хлеб пшеничный	30	217	65	2,1	0,1	13,6
	Колбаса с/к	30	424	127	6,1	11,2	0,0
	Джем МАХЕЕВЪ Клубничный	10	272	27	0,0	0,0	5,8
	Пастила	30	324	97	0,2	0,0	24,0
	Сгущенное молоко						
обед	Сыр плавленый	50	332	166	5,8	13,6	5,2
	Лосось консервированный	70	125	88	14,7	2,8	0,0
	Зажарка из овощей	60	267	160	2,3	6,9	22,1
	Карпюр	30	290	87	4,5	7,5	0,0
	Хлеб черный	40	201	80	2,6	0,4	16,4
	Ветчина	30	279	84	6,8	6,3	0,0
	Зелень сушеная	3	210	6	0,1	0,0	0,7
	Конфеты	30	324	97	0,2	0,0	24,0
ужин	гречка	60	317	190	5,3	1,4	38,0
	Тушенка говяжья	70	290	203	10,5	17,5	0,0
	Чай	3	0	0	0,0	0,0	0,0
	Сахар-рафинад, песок	5	400	20	0,0	0,0	5,0
	Хлеб пшеничный, лучший	60	268	161	3,5	0,3	33,7
	конфеты	30	550	165	1,8	10,2	16,2
	Помидоры	50	24	12	0,6	0,1	0,9
	Огурцы	50	14	7	0,4	0,1	4,0

	Сыр плавленый	30	332	100	3,5	8,2	3,1
	зелень для салата	5		0	0,0	0,0	0,0
	Фета	30	265	80	4,3	6,5	1,2
	Колбаса с/к	30	424		6,1	11,2	0,0
перекус	Шоколадка с орехами	40	569	227,6	3,3	16,0	17,5
	конфеты	40	550	220	13,6	21,6	21,6
	пряники	20	336	67,2	1,2	0,6	15,5
	ИТОГО:	1019	грамм	2722	18,47%	25,58%	55,95%

День 6,7,8,9

Раскладка группы на оставшиеся дни повторяла предыдущие по принципу:

- Раскладка День 6 = Раскладка дня 2,
- Раскладка День 7 = Раскладка дня 3,
- Раскладка День 8 = Раскладка дня 4
- Раскладка День 9 = Раскладка дня 5

Анализ маршрута

На основе анализа маршрута был составлен план закупок:

- В первый ходовой день закупка на 2 дня
- В третий ходовой день закупка на 3 дня

После бго ходового дня закупка осуществлялась ежедневно.

Забор воды для приготовления пищи и ходовой преимущественно осуществляется в рамках закупки, частично были запланировано и использование источников (но они были немногочисленные).