

дата	03(чт)	04(пт)	05(сб)	06(вс)	07(пн)	08(вт)	09(ср)	10(чт)	11(пт)	12(сб)	13(вс)	14(пн)	15(вт)	16(ср)	17(чт)	18(пт)	
завтрак																	
крупa в асс.	завтрак в поезде	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
молоко сухое		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
сахар		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
соль		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
чай		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
сухофрукты в асс.		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
сыр в асс.			√		√			√		√		√		√		√	
кондитерка		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
хлеб		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
обед		Расклиз Москвы				Закупка в Хазидон			Закупка в Безенги	Закупка в Былым			Закупка в Каменномост.				
хлеб	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Кафе в «Долине нарзанов»	√	√	Кафе в Кисловодске	
сыр в асс.		√		√		√		√		√		√		√			
колбаса ск.	√		√		√		√		√		√						
кондитерка	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√	√		
ужин						Закупка Кашхатау		Кемпинг параплан-тов									
крупa в асс.	√	√	√	√	√	√	√	Кафе в кемпинге параланеристов Чедем (Тузулгу)	√	√	√	√	«Домашнее кафе» на смотровой площадке.	√	√	Питание домашнее в гостевом доме и в кафе в Кисловодске	
фарш суш.	√		√		√		√		√	√	√	√		√	√		√
колбаса ск		√		√		√			√	√	√	√		√	√		√
овощи суш.	√	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√		√	√		√
соль	√	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√		√	√		√
чай	√	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√		√	√		√
сыр в асс.	√		√		√		√			√		√			√		√
хлеб	√	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√		√	√		√
кондитерка	√	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√		√	√		√
дата	03(чт)	04(пт)	05(сб)	06(вс)	07(пн)	08(вт)	09(ср)		10(чт)	11(пт)	12(сб)	13(вс)		14(пн)	15(вт)		16(ср)

Перед составлением меню все участники прошли опрос об аллергиях, пищевой непереносимости. Были выявлены продукты, от которых отказались. Далее было составлено меню на весь маршрут. Безлактозному типу питания подобраны колбасные замены сыру, на первые дни приобретен особый сыр, а так же исключены/заменены прочие лактозосодержащие продукты.

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: Хазнидон, Кашхатау, Безенги, Былым, Каменноостское. В последние дни магазинов более, чем достаточно, планировали доесть резервный паек и докупить продукты на оставшиеся приемы.

В итоге закупка раскладки происходила по плану.

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 вкусов, а так же взяли на весь поход сухое молоко. Для участника на безлактозном типе питания была взята колбаса-замена сыру на весь поход.

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 ближайшие несколько приемов пищи.

Воду на готовку набирали в ручьях, реках, источниках чистую. На случай мутной воды с собой имелись фильтры и хлорные таблетки Аквабриз. Воду фильтровали на пару готовок за весь поход.

Ходовую воду вначале взяли бутилированную из Владикавказа, далее набирали в ручьях, покупали в магазинах.

Цивилизованное питание так же присутствовало:

- ужин в кафе в кемпинге парапланеристов Чегем (Тузулгу);
- обед в кафе в «Долине нарзанов»;
- ужин в «Домашнем кафе» на смотровой площадке на Эльбрус.

И конечно, не упускали возможности купить в магазине на ближайший обед что-то особенное «не по раскладке» и порадовать себя свежим карбонадом, или куском ветчины, арбузами, свежими овощами. А так же устраивали привалы близ магазинов и отъедались разными вкусностями.

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.