

Раскладка по питанию и график закупок

Исходя из того, что авиакомпания-перевозчик S7 предложила тариф, по которому можно было провезти на борту 10 кг ручной клади + 23 кг багажа + дополнительно велосипед весом до 23 кг, напрямую по перевесу в самолет мы не испытывали. К тому же путь подброски на автомобиле к началу маршрута проходил через г.Ховд, и сам маршрут был проложен через Ховд (там мы должны были проезжать на 7-8 день пути). Было решено везти почти все продукты из Тулы (по крайней мере за качество их можно было не переживать) и оставлять заброску в Ховде. Недостающие продукты мы докупили на Алтае и везли в Монголию практически с полным комплектом.

Маршрут был проложен через горную и малонаселенную местность. По маршруту встретилось 4 населенных пункта с магазинами, где можно было закупиться. Надобности в дополнительной закупке продуктов у нас не возникло, т.к. закупленных продуктов перед маршрутом с запасом хватило на весь поход.

Во время автомобильной заброски к началу маршрута питались в кафе.

Учитывая высокую степень автономности, раскладка составлялась на каждый день с учетом требований, таких как:

- вес сухого продукта на человека в сутки должен был минимальным;
- продукты должны иметь длительный срок хранения;
- продукты должны иметь малый объем и быть подходящими для длительной перевозки.

	16 июля	17 июля	18 июля	19 июля	20 июля	21 июля	22 июля	23 июля	24 июля	25 июля	26 июля	27 июля	28 июля	29 июля	30 июля	31 июля	1 августа	2 августа	3 августа	
рис	30	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
геркулес		60																		
пшено																				
макарроны																				
кашевидный крахм.																				
сухофрукт																				
масло топленое	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
сухое молоко	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
чай																				
супл. всего																				
супл. всего																				
супл. куринный																				
порошок																				
звездочка																				
харчо																				
различные																				
сопленка																				
печенье																				
сыр																				
Тушенка	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81
колбаса																				
сало																				
пук. всего	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
чешнок. всего																				
сыр	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
черный сушар, 10 гр	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
белый сушар	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
чай	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
сало. всего																				
сахар	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
карбонат	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
капша	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
козинак																				
ирис/платон	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
леденцы	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
конфеты																				
шоколад/батонч	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
рисов	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
сушара	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
мало. сухары	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Финиковая паста																				
Фундук	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
миндаль																				
	249	508	521	771	820	784	820	781	568	839	814	809	838	832	816	814	825	787	856	

Низкая плотность населения в районе проведения похода не позволяла рассчитывать на крупные магазины с большим ассортиментом продуктов питания. Все продукты везли из дома, что позволило наиболее равномерно разделить ее значительный вес между участниками похода.

Продукт	Вес на 1 чел, грамм	Вес на группу, грамм
Завтрак		
Крупа (рис/геркулес/пшено/кускус)	60	240
масло топленое	6	24
сухое молоко	20	80
соль	3	12
сыр	30	120
чай	4	16
Сахар	20	80
Изюм/финики	20	80
Итого завтрак	163	652
Обед		

Суп быстр.	45	180
Тушенка	81	324
сало/колбаса	40	160
печенье	30	120
Сухарь	20	80
чай	4	16
Сахар	20	80
курага/манго	10	40
орехи	15	60
ирис/гематоген	12,5	50
конфеты	15	60
Итого обед+перекус	292,5	1170
Обед		
Крупа (рис/гречка/макароны/чечевица)	85	340
Тушенка	81	324
соль	3	12
сух овощ	5	20
Сухарь	20	80
чай	4	16
Сахар	20	80
лук	10	40
Щербет/халва	45	180
Итого ужин	273	1092

Общий вес продуктов, закупленных в Туле, превышал 43 кг. По дороге в Монголию в Акташе докупили часть продуктов (сахар, соль, халва, щербет, козинаки, конфеты).

Половину продуктов приготовили в «заброску» (23,4 кг). В итоге стартовый вес продуктов при выходе на маршрут составил 25,2 кг на группу.

Тушенка использовалась в мягкой упаковке. Была закуплена говядина по 325 грамм производства «Кронилов».

Для правильного питания с собой на маршрут дополнительно предусмотрели продукты с высоким содержанием жира – сало.

Для разнообразия вместо чая 3 раза варили какао на сухом молоке. Какао — это питательный и высококалорийный продукт, потому он дарит заряд бодрости и энергии на весь день. Кроме того, он является натуральным антидепрессантом.

Для восполнения водно-солевого баланса использовали изотоник (1 таблетка разводится в 0,5 литра воды), употребляя его в течение ходового дня. Ежедневно принимали витамины (Ундевит - комплекс витаминов), также таблетки с содержанием кальция, магния и калия.

Вода, которую использовали для питья и приготовления пищи, бралась из родников, речек и озер и была в основном пригодна для употребления, правда пару раз мутную воду фильтровали.

Замечания.

При приготовлении пшенной каши, оказалось что зерно горчит и по настоящему требованию одного из участников , последующие завтраки заменили на рис.

Использовали супы быстрого приготовления «Европек», в общем довольно неплохие. Но различия между харчо и солянкой минимальны. При приготовлении супа использовали две пачки (8 порций по инструкции) с добавлением тушенки 325 грамм, получалось 4 порции густой похлебки.