

Питание

На группу									
7	человек	1	2	3	4				
Завтрак									
	Геркулес	0	55	0,39	0		0		0
	Рис	0		0	55	0,39			0
	4 злака/гречка	0		0		0	55	0,39	
	Пшено	55	0,39		0		0		0
	Молоко сухое	20	0,14	20	0,14	20	0,14	20	0,14
	Изюм	0		0		0			0
	Курага	10	0,07	10	0,07	10	0,07		0
	Чай	3	0,02	3	0,02	3	0,02	3	0,02
	Сахар в чай и в кашу	25	0,18	25	0,18	25	0,18	25	0,18
	Хлебцы	20	0,14	20	0,14	20	0,14	20	0,14
	Конфеты	20	0,14	20	0,14	20	0,14	20	0,14
		0		0		0			0
Обед									
	Колбаса с/к	50	0,35		0	50	0,35		0
	Суджук		0	50	0,35		0	50	0,35
	Чай	3	0,02	3	0,02	3	0,02	3	0,02
	Сахар	10	0,07	10	0,07	10	0,07	10	0,07
		0		0		0			0
	Хлебцы	30	0,21	30	0,21	30	0,21	30	0,21
	Шоколад	44	0,31		0		0		0
	Халва в шоколаде		0	50	0,35		0		0
	Щербет (Нуга)		0		0	50	0,35		0
	Мармелад		0		0		0	50	0,35
	Чеснок	10	0,07	10	0,07	10	0,07	10	0,07
Перекус									
	Орехи и сухофр.	40	0,28		0	40	0,28		0
	Конфеты		0	40	0,28		0	40	0,28
Ужин									
	Макароны	90	0,63		0		0		0
	Гречка		0	80	0,56		0		0
	Картофельное пюре		0		0	70	0,49		0
	Рис		0		0		0	80	0,56
	Соя		0	0	0		0		0
	Печенье сухое	30	0,21		0	30	0,21		0
	Вафли		0	30	0,21		0		0
	Пряники		0		0		0	30	0,21
	Лук	10	0,07	10	0,07	10	0,07	10	0,07
	Чай	5	0,04	5	0,04	5	0,04	5	0,04
	Сахар	15	0,11	15	0,11	15	0,11	15	0,11
	Хлебцы	30	0,21	30	0,21	30	0,21	30	0,21
	Хлеб свежий		0		0		0		0
	Сублим мясо	25	0,18	30	0,21	30	0,21	30	0,21
Итого на 1 чел/день		0,55		0,55		0,54		0,54	

Вода, которую использовали для питья и приготовления пищи, была из родников, ручейков и рек и, в целом, была пригодна для употребления. Во время преодоления перевалов, где питьевой воды не хватало, приходилось пить воду сомнительного качества.

В этом случае помогал походный фильтр для очистки воды "Аквафор Универсал" и таблетки Акватаб.

Группа из Москвы с собой везла сухое молоко, сырокопченую колбасу и сушеное мясо на весь маршрут. А также большую часть раскладки на первую часть (автономную) маршрута. Продукты уже были расфасованы по приемам пищи и распределены между участниками.

По дороге встречалось много деревень и небольших населенных пунктов, в которых можно было найти магазины, а иногда и кафе (чайхоны).