



# Питание и упаковка

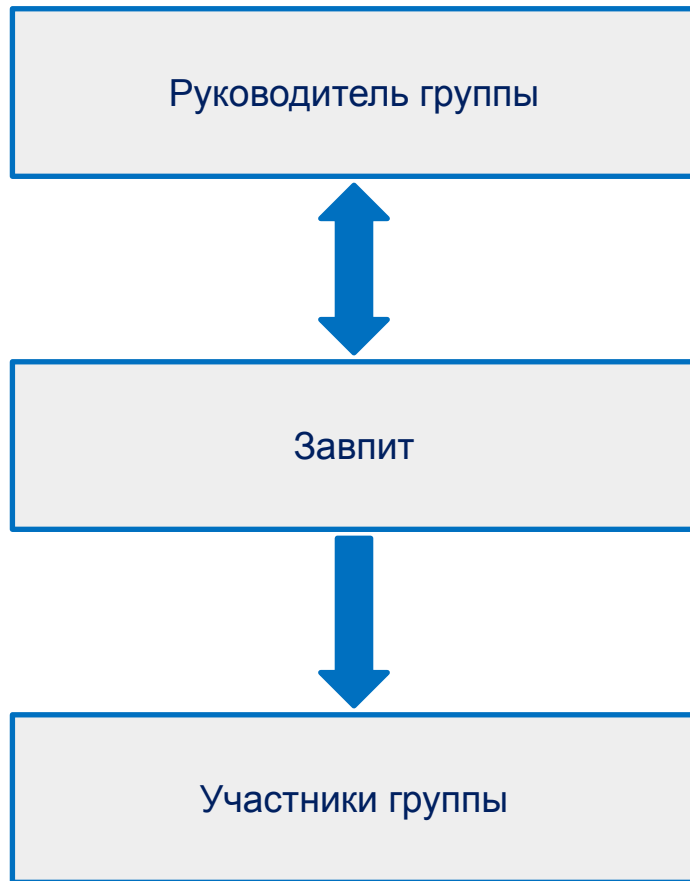
Соня Ардышева

09.04.2019

Сегодня мы узнаем:

- кто отвечает за питание;
- как сделать походную раскладку;
- где это удобно делать;
- что необходимо учитывать при составлении раскладки;
- основы правильно организованного питания в походе;
- как правильно распределять еду по участникам.

- Сопровождает нас в течение всего пути
- Восполняет запасы энергии
- Радует нас в моменты отчаяния :)
- Может наскучить, если меню однообразно
- Может испортиться, высыпаться, потеряться, уплыть, упасть, утонуть и т.д.
- Требуется особого внимания!



До похода:

- составляет меню (раскладку);
- продумывает план приготовления пищи;
- распределяет еду по участникам;
- составляет график дежурств и график разгрузки участников;
- руководит закупкой продуктов;
- контролирует упаковку, маркировку.

≈ 70% работы

В походе:

- организует дежурства;
- помогает с приготовлением пищи;
- следит за расходом продуктов.

≈ 30% работы

До похода руководитель должен сообщить завпиту:

- количество ходовых дней;
- количество человек в группе;
- штурмовые дни;
- ночевки/стоянки без воды;
- ночевки/стоянки без дров;
- радиалки;
- днёвки;
- заброски.

До похода участники группы должны сообщить завпиту:

- система питания (веганство, вегетарианство, сыроедение и т.д.);
- наличие аллергических реакций на какие-либо продукты;
- предпочтения в еде (удобно делать с помощью сайта: <https://predpohod.ru>)

- К – калории – энергетическая ценность пищи
- Б – белки – основной «стройматериал» организма
- Ж – жиры – источник энергии в покое и при слабых нагрузках, улучшают усвоение витаминов
- У – углеводы – основной источник энергии



Рекомендуемое соотношение Б:Ж:У:

- 1:1:4 – город, несложные пешие и водные походы
- 1:2:3-1:3:4 – поход в холодном климате
- 1:0,7:4-1:0,7:5 – походы в горы

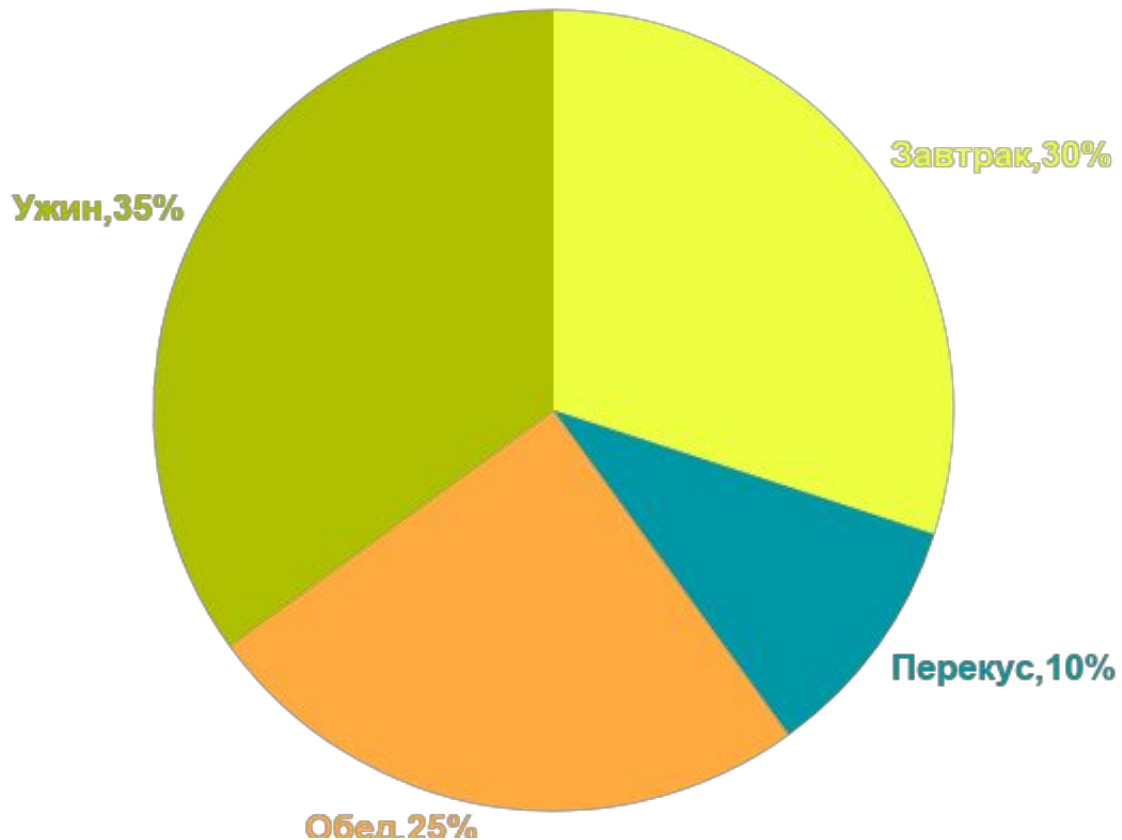
Нормы потребления в калориях:

- акклиматизационный период – 2500 ккал/сутки
- штурмовой период – 3000 ккал/сутки
- восстановительный период – 3500 ккал/сутки

При составлении раскладки необходимо учитывать следующие вещи:

- 1) Тип похода
- 2) Предпочтения участников
- 3) Разнообразие меню
- 4) Первые дни – акклиматизация
- 5) Сумма, которую вы хотите потратить на питание
- 6) Вес, который могут унести участники (в соответствии с нормой веса рюкзака для девушек/парней)
- 7) От каких продуктов можно отказаться, а какие, наоборот, обязательно должны быть в раскладке

- Делаем меню на 3-4 дня и далее повторяем
- Разнообразные продукты



Продукты должны:

- Долго храниться
- Быстро и просто готовиться
- Быть легкими и, как следствие, сухими

Хорошо добавить в раскладку:

- Специи
- Какао/компот (1 раз в поход)
- Сушеные овощи
- Сюрпризы от завтрака ;)

Мясо сублимированное	Не пробовала	5	5	Не пробовала	5
Мясо сушеное	5	5	5	Не пробовала	5
Пемикан	5	5	5	Не пробовала	5
Мясо соевое	5	5	5	Не пробовала	5
Свинина тушёная	4	5	5	5	4.8
Говядина тушёная	5	5	5	5	5
Рыба в консервах	5	5	5	5	5
Сало	1	5	5	4	3.8 1 отказ
Бастурма	5	5	5	5	5
Колбаса сырокопченая	1	5	5	5	4 1 отказ
Пельмени	5	5	5	5	5

## Гарниры и крупы

Гречка	5	5	5	4	4.8
Рис	5	5	5	5	5
Пшено	5	5	5	4	4.8
Перловка	5	5	5	5	5
Овсянка	5	5	5	5	5
Овсянка быстрого приготовления	2	5	5	5	4.3
Мюсли	2	5	5	5	4.3

Завтрак		Обед		Ужин	
продукт	норма	продукт	норма	продукт	норма
пшёнка	30-65	суп	15-20	макароны	65-80
мол. макароны	30-65	засыпка верм.	10-20	гречка	65-80
манка	25-45	засыпка овощн.	10-15	рис	65-80
рис	30-65			карпюр	45-55
гречка	30-65	ананасы	20-40		
овсянка	25-45	курага	20-40	соя	20-25
		груша	20-40	мясо	20-25
овс. печенье	15-25	инжир	20-40	сыр	20-25
пахлава	15-25	чернослив	20-40		
вафли	15-25	яблоки	20-40	лук	5-15
печенье	15-25			чеснок	5
сушки	15-25	ойло	20-25	бул. кубик	5
сл. сухарь	15-25	халва	20-25		
		сникерс	20-25	овс. печенье	15-25
сух. молоко	20	косхалва	20-25	пахлава	15-25
масло	5-10	пряник	20-25	вафли	15-25
цукаты	5-15	щербет	20-25	печенье	15-25
изюм	5-15			сушки	15-25
крупн. цукаты	5-15	сыр	25-40	сл. сухарь	15-25
сах. в кашу	10	колбаса	25-40		
		рыба	25-40		
сыр	20-40	сало	25-40		
колбаса	20-40				
		миндаль	20-30		
		фундук	20-30		
		фисташки	20-30		
		грецк. орех	20-30		
		кешью	20-30		
		арахис в сах.	20-30		
		леденцы	5-10		

- Рис – 90 г/чел;
- Гречка – 80-90 г/чел;
- Пшено – 90 г/чел (обязательно промыть перед использованием);
- Манка – 40 г/чел (50 мл);
- Дружба – 45+45 г/чел;
- Овсянка – 80-90 г/чел;
- Сухое молоко – 15 г/чел, или сгущенное молоко – 1 банка на 10 человек;
- К чаю – 30/40 г/чел;
- Хлеб – 1 батон/10 человек;
- Сыр(плавленый или обычный) – 40 г/чел

## Холодный обед:

- Чай в термосах – 1 литр на экипаж;
- Хлеб черный – 1 буханка/10 человек;
- Жиры: колбаса, сало – 50 г/чел;
- Сладкое: сникерс, шоколадка – 50 г/чел

## Горячий обед:

- Суп, можно на основе пакетов;
- Дары природы



- Гречка – 80 г/чел;
- рис – 80 г/чел;
- макароны - 100 г/чел;
- картофельное пюре (сухое) – порция в 1,5 раза больше номинальной;
- тушенка – 50 г/чел или субмясо 10-15 г/чел;
- лук, чеснок – 1 гол/один прием пищи;
- лимон – 1 шт/ужин (к еде);
- к чаю – 20-30 г/чел

- Чай (рекомендуется приготовить разный, например, с добавками, чтобы было веселее жить)
- Сахар
- Приправы
- Масло
- Сахар
- Лимоны
- Чеснок, лук, овощи в суп

По дням:

- в первые дни – пониженное
- после тяжелых дней – усиленное

По людям:

- каждому – свой продукт
- каждому – то, что он готовит
- каждому – продукты на приём пищи

## Сушка сухарей

- Только черный хлеб
- Размеры сухарей в зависимости от целей
- Вкусовые добавки приветствуются
- Усыхает в 4 раза
- Не пересушить, но досушить!



## Сушка мяса

- Использовать проверенный и хороший фарш
- Досушить!
- Надежно упаковать



- Колбаса только сырокопчёная
- Сыр твёрдых сортов
- Сало без прослойки мяса
- Специи делают блюдо гораздо вкуснее
- Специи можно класть и в утренние каши (ваниль, корица)
- Летом не забываем про зелёный лук, черемшу, щавель
- Зимой помним, что продукты могут храниться дольше, но некоторые продукты промерзают насквозь (паштет, варёная колбаса, рыбные консервы, сникерсы, нуга, ириски)

- Завпит распределяет продукты после того, как завснар поделит снаряжение
- Учитывается суммарная масса снаряжения и продуктов
- При распределении нужно смотреть не только на массу, но и на объём
- При распределении необходимо учитывать пол и физические возможности участников (на эту тему поговорить с руководителем)
- Постараться распределить продукты так, чтобы все участники разгрузались приблизительно равномерно

Что	Куда
Сахар, соль	Пластиковая бутылка (подписать день)
Крупа	Бутылка или пакетик, обмотанный скотчем
Чай	Небольшая ёмкость или родной пакетик (в этом случае берем зажим)
Макароны, карпюр	Заскотчеванная родная пачка (предварительно выпускаем воздух)
Печенье, вафли	Не нарушаем упаковку, убираем в коробку из-под сока, например, скотчуем
Сухофрукты, орехи	Индивидуальные заскотчеванные пакетики
Сыр, колбаса	Тканевый мешочек или бумага. Если упаковка герметичная, не вскрываем ее
Леденцы, конфеты, батончики	Пакетик (предварительно считаем по количеству участников), скотчуем

- Нужно очень много скотча! (помимо скотча из ремнабора, нужно взять парочку мотков скотча в хознабор)
- Все упаковки должны быть подписаны: Продукт, масса; дата; прием пищи
- Скотч не должен касаться продуктов
- Неправильная упаковка приводит к порче продуктов и, как следствие, все остаются голодными и съедают того, кто упаковывал :)





Минимум:

- Мешочек
- Доска
- Нож
- Губка
- Соль
- Специи





