

# Организация питания в походе



Основной обмен:  
мужчины – 1800 килокалорий в сутки,  
женщины – 1500 килокалорий в сутки.





**3000-3500 ккал/сутки**



**3000 ккал/сутки**



**3500-5000 ккал/сутки**



**7000-8000 ккал/сутки**

Продукты, используемые в походе должны отвечать следующим требованиям:



Лёгкость и калорийность.



Соответствие типу дневной активности.



Пригодность в течение всего похода и транспортабельность.



Вкусовые качества.



Скорость и несложность приготовления.

**Группы продуктов:**

**Консервы и  
концентраты**

**Мясопродукты**

**Жиры**

**Молочные  
продукты**

**Фруктово-овощная  
продукция, грибы, орехи**



**Группы продуктов:**

**Кондитерские  
изделия, мёд, сахар**

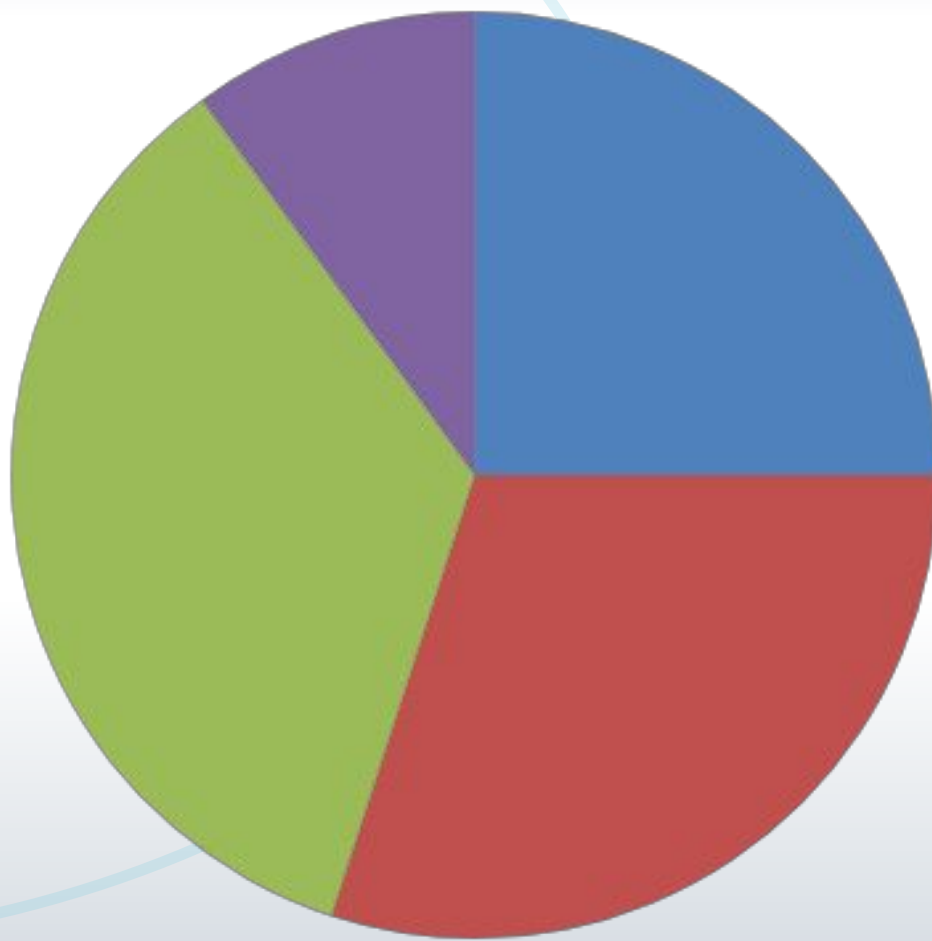
**Напитки**

**Приправы,  
соль**

**Крупы и макаронные изделия,  
мука, яичный порошок**



# Раскладка – меню похода.



- Завтрак
- Обед
- Ужин
- Карманное питание



## Функционал завхоза до похода:

Составление раскладки, закупка  
продуктов, организация фасовки.  
Распределение продуктов по  
участникам похода.





Функционал завхоза  
во время похода:

Контроль и учёт расхода продуктов,  
выдача продуктов дежурным



Группа 10 человек.

## Меню:

Гречневая каша с тушенкой

Хлеб

Чай со сгущенным молоком

Печенье

Гречка – 800 грамм

Тушенка – 2 банки

Соль – 50 грамм

## Приправы

Хлеб – 1 булка

Чай – 50 грамм

Сгущенное молоко – 2 банки

Печенье – 0,5 кг



Группа 10 человек.

## Меню:

Рисовая молочная каша

Хлеб с сыром

Чай с сахаром

Вафли

Рис – 800 грамм

Молоко сухое – 200 грамм

Соль – 30 грамм

**Масло сливочное – 100 грамм**

Хлеб – 1 булка

Сыр – 300 грамм

Чай – 50 грамм

Сахар – 200 грамм

Вафли – 0,5 кг





**До встречи на туристских  
тропах!**