

Питание в походе

лекция 6

Значение правильной организации питания в походе

- Питание = Энергия
+ строительный материал
- Неправильное питание =
 1. Проблемы со здоровьем
 2. Психологический дискомфорт
 3. Повышенный риск возникновения ЧП
 4. Невозможность продолжения похода

Обязанности завхоза (завпита)

- 1. Требуется знание основ правильного питания применительно к походам.
- 2. Составляет раскладку на поход, начиная с меню на каждый день и заканчивая списком продуктов к закупке. Руководит закупкой продуктов. Распределяет продукты для переноски участниками.
- 3. Указывает, что именно готовить каждый раз. Должен иметь информацию на любой момент о состоянии и местонахождении продуктового запаса. В случае нехватки продуктов производит корректировку раскладки.

Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность и усвояемость

- Энергозатраты в походе – 3-5 тыс. ккал/сутки и выше
- Критическая норма для похода 2,3-2,5 тыс. ккал/сутки
- Критическая норма для желающих похудеть 1,2 тыс. ккал/сутки
- **Калорийность некоторых продуктов:**
 - Крупы – 300...350 ккал/100 гр
 - Сахар – 405 ккал/100 гр
 - Карамель – 230 ккал/100 гр
 - Говядина тушеная – 220 ккал/100 гр
 - Сало соленое – 770 ккал/100 гр
 - Масло топленое – 874 ккал/100 гр

Состав пищевых продуктов: БЖУ

- **Белки** – основной строительный материал для организма, особенно ценны белки животного происхождения (организмом человека не синтезируются)
- **Жиры** – основной источник энергии в покое (1 гр жиров – 9,3 ккал)
- **Углеводы** - второй источник энергии, усваиваются организмом гораздо быстрее и с меньшими затратами, чем жиры; гораздо менее калорийны (1 гр – 4,1 ккал)

Соотношение БЖУ в суточном рационе

1:1:4 – пешие и водные походы летом

1:2:4 – зимние и сложные летние походы

1:0.7:4-5 – жаркий климат и высокогорье

Раскладка

- **Раскладка** – это количество и ассортимент продуктов на каждый день
- **«Плавающая раскладка»** - учет периодов похода:
 - ❖ Акклиматизация (меньше нормы, 2000-2500 ккал)
 - ❖ Основная часть маршрута (норма, 2500-3500 ккал)
 - ❖ Выход из района похода (увеличение калорийности, увеличение объема и качества, «подножный корм», закладка, 3000-4000 ккал)
 - ❖ Послепоходный период («яма желудка» в пути)

Составление раскладки

1. Составление нитки маршрута и графика движения, определение количества дней, ходовых дней и их видов.
2. Расчет количества З, О, У и П и их видов на весь поход (включая дни подъезда и отъезда).
3. Составление списка продуктов на 1 человека и(или) на группу на каждый ЗОУП
4. Расчет количества продуктов на весь поход, составление закупочной ведомости
5. Определение порядка закупки и фасовки продуктов, корректировка закупочной ведомости в соответствии с этим порядком.

Требования к весу продуктов

- Сплавы, базовые лагеря - до 2 кг в день на человека
- Несложные пешие походы, категорийные водные походы – до 1 кг
- Походы 2-4 к.с. – 600-800 гр
- Походы 5-6 к.с. - от 300-350 до 700 гр

Продукты для похода

Несложные (сплавы):

- Хлеб
- Крупы
- Овощи свежие
- Консервы (мясные, рыбные, молочные, овощные)
- Масло сливочное, паштеты, сыр

Сложные походы:

- Сухари
- Крупы и хлопья
- Овощи сушеные
- Супы из пакетов
- Сублимированное (самодельное) мясо
- Шоколад, халва
- Печенье, конфеты
- Масло топленное и растительное, майонез
- Сухое молоко
- Сало, копченая колбаса

Зимние

походы:

- То же что и в сложных походах +
- Фарш замороженный (фрикадельки)
- Окорочка куриные
- На новый год – пельмени 😊

Продукты **НЕ** для похода

- Молочные продукты: свежее молоко, кефир, йогурт, сметана, творог и т.п.
- Вареная колбаса, курица, мясо, рыба и т.п.
- Свежие и вареные яйца
- Любые продукты в стеклянных банках
- Торты и пирожные (если только поход не на 1 день)
- Прочие скоропортящиеся продукты

Режим питания

- Трехразовое горячее питание (ЗОУ)
- Двухразовое горячее питание с 1-2 перекусами (ЗПУ, ЗППУ)

Распределение калорийности суточного рациона:

- Завтрак – 35 %
- Обед – 30-40 %
- Ужин – 25-35%

Примерный распорядок в походе:

- Подъем, завтрак
- 3-5 переходов по 40-50 минут
- Обед (перекус)
- 4-7 переходов по 40-50 минут
- Остановка на ночевку и ужин

Нормы закладки основных продуктов

Едим	Продукт	Вес на 1 чел., гр	Примечание
Завтрак	Крупа	60...70	Если манка – 50 гр
	Сухое молоко	15...20	
	Соль	3	
	Сахар	40	
	Изюм	10...20	
	Масло топленое	10...25	Зимой можно обычное
	Сыр	30...40	Необязательно
	Сухари	15	4 шт. по 1/4
	Чай, кофе	2	
	Сладости («шок», «степ», медунок)	25...35 (или 2 конфеты)	

Нормы закладки основных продуктов

Едим	Продукт	Вес на 1 чел., гр	Примечание
Обед: есть варианты – горячий или холодный (перекус)			
Обед горячий	Суп пакетный	30	1 пакет на 3 чел.
	Макароны (или другая досыпка) в суп	15...30	
	Лук, чеснок, майонез	10...15	
	Сухари	30	4 шт. по 1/4
	Мясо (тушенка)	30...40	тушенки – больше!
	Чай	2	

Нормы закладки основных продуктов

Едим	Продукт	Вес на 1 чел., гр	Примечание
Обед: есть варианты – горячий или холодный (перекус)			
Обед холодный (перекус)	Сухари	30	4 шт. по 1/4
	Мясное (с/к мясо, колбаса, сало)	35...50	два вида чередуются
	Лук, чеснок (свежие), горчица, аджика, хрен (в тубиках)	10...15	чередуются
	Zuko	1 пак. на 5...6 человек и 1,5 л	
	Сладости (халва, печенье)	25...50	два вида чередуются
Дополнительно - на день	Карамель	15...20	(по 3-7 шт. на человека)

Нормы закладки основных продуктов

Едим	Продукт	Вес на 1 чел., гр	Примечание
Ужин	Крупа, макароны (или суп – по типу горячего обеда)	70...80	картофельное пюре 50
	Соль	2	
	Сухари	20...30	4 шт.
	Лук, чеснок, майонез	10...15	
	Мясо (тушенка)	30...40	тушенки – больше!
	Чай	2	
	Сахар	60-100	норма на день
	Сладости (на усмотрение группы)	25...35	

Требования к разнообразию питания в походе

- Разные виды круп (пшено, рис, греча, геркулес, кукурузная, пшеничная, ячневая, горох, чечевица – «КЧП»); «быстрые» и «медленные» крупы
- Разные виды супов (борщ, щи, рассольник, с рисом, с вермишелью, суп-гуляш, с грибами и т.п.; «Приправыч»)
- Подбор заправки и досыпки для каждого вида супа
- Разные виды напитков (чай, кофе, какао, компот и т.д.)
- Разные виды сладостей (печенье, вафли, шоколад, халва, щербет и т.д.)
- Разные виды колбасы, сала, шоколада, сухарей, конфет
- Разнообразные специи и дополнительные продукты (горчица, аджика, сухие соусы и т.п.)
- Сюрпризы
- Дары природы

Составление раскладки

Д	Дата	Реальный маршрут										Км	Σ	Тип дня	Шо	Бенз																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2	1	<table border="1"> <thead> <tr> <th>А</th> <th>В</th> <th>С</th> <th>Д</th> <th>Е</th> <th>Ф</th> <th>Г</th> <th>Н</th> <th>И</th> <th>Ж</th> <th>У</th> <th>К</th> <th>Л</th> <th>М</th> <th>О</th> <th>Х</th> <th>У</th> <th>З</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="17"> Схема раскладки на поход Урал-2014 (4,5 человек, 16 дней) </td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Что</td> <td>Б/100</td> <td>Ж/100</td> <td>У/100</td> <td>ккал/100</td> <td>гр</td> <td>Б</td> <td>Ж</td> <td>У</td> <td>ккал</td> <td>Расчет</td> <td>Результат</td> <td>* чел</td> <td>Дн, кг</td> <td>Покупать</td> <td>Есть</td> <td>Остаток</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Сублим.ясо самодельное</td> <td>31,00</td> <td>57,00</td> <td>0,00</td> <td>674,00</td> <td>79,0</td> <td>2449</td> <td>4503</td> <td>0</td> <td>532</td> <td>20 раз*250/4 чел/16 дн =</td> <td>78,13</td> <td>313</td> <td>5,00</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Суп пакетный</td> <td>12,00</td> <td>10,00</td> <td>44,00</td> <td>320,00</td> <td>8,0</td> <td>96</td> <td>80</td> <td>352</td> <td>26</td> <td>08 раз*2*30 гр/4 чел /20 дн =</td> <td>7,50</td> <td>30</td> <td>0,50</td> <td>16 пакетов</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Каша</td> <td>8,62</td> <td>2,27</td> <td>62,41</td> <td>312,30</td> <td>45,0</td> <td>388</td> <td>102</td> <td>2808</td> <td>141</td> <td>12 раз*80 гр/16 дн =</td> <td>45,00</td> <td>180</td> <td>3,00</td> <td>12*250 гр</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Пюре картофельное</td> <td>6,70</td> <td>4,40</td> <td>70,10</td> <td>347,00</td> <td>15,0</td> <td>101</td> <td>66</td> <td>1052</td> <td>52</td> <td>04 раз*60 гр/16 дн =</td> <td>15,00</td> <td>60</td> <td>1,00</td> <td>4*300 гр</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>Макаронные изделия</td> <td>9,35</td> <td>0,84</td> <td>71,23</td> <td>336,20</td> <td>25,0</td> <td>234</td> <td>21</td> <td>1781</td> <td>85</td> <td>(4 раза*70 гр+08 раз*15 гр в суп)/16 дн =</td> <td>25,00</td> <td>100</td> <td>1,60</td> <td>1,6 кг в расфасовку</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>Сухари</td> <td>10,46</td> <td>1,21</td> <td>68,45</td> <td>334,80</td> <td>74,0</td> <td>774</td> <td>90</td> <td>5065</td> <td>248</td> <td>650 в бух./2,2 усущ./48 сущ.*12 в день =</td> <td>73,86</td> <td>295</td> <td>4,75</td> <td>16 буханок</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>Сахар</td> <td>0,00</td> <td>0,00</td> <td>98,90</td> <td>405,50</td> <td>70,0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>6923</td> <td>284</td> <td></td> <td>70,00</td> <td>280</td> <td>4,50</td> <td>4,5 кг</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>Колбаса сырокопченая</td> <td>18,92</td> <td>36,42</td> <td>0,00</td> <td>420,40</td> <td>18,0</td> <td>341</td> <td>656</td> <td>0</td> <td>76</td> <td>08 раз*(250/4чел) гр/16 дн =</td> <td>17,86</td> <td>71</td> <td>1,20</td> <td>8 * 250 гр</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>Сало</td> <td>1,82</td> <td>78,62</td> <td>0,00</td> <td>738,60</td> <td>25,0</td> <td>46</td> <td>1966</td> <td>0</td> <td>185</td> <td>8 раз*50 гр/16 дн =</td> <td>25,00</td> <td>100</td> <td>1,60</td> <td>8 * 250 гр</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>Масло топленое</td> <td>0,00</td> <td>94,05</td> <td>0,00</td> <td>874,70</td> <td>8,0</td> <td>0</td> <td>752</td> <td>0</td> <td>70</td> <td>12 раз*10 гр/16 дн =</td> <td>7,50</td> <td>30</td> <td>1,00</td> <td>1 кг</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>Майонез</td> <td>2,80</td> <td>70,00</td> <td>2,60</td> <td>624,00</td> <td>8,0</td> <td>22</td> <td>560</td> <td>21</td> <td>50</td> <td>(8 в суп+4 в макар+0 в чечевичцу)*10 гр/16 дн =</td> <td>7,50</td> <td>30</td> <td>1,00</td> <td>1 кг</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>Молоко сухое</td> <td>38,00</td> <td>1,00</td> <td>50,00</td> <td>580,00</td> <td>20,0</td> <td>760</td> <td>20</td> <td>1000</td> <td>116</td> <td>16 раз*20 гр/16 дн =</td> <td>20,00</td> <td>80</td> <td>1,30</td> <td>1,3 кг</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>Печенье</td> <td>12,00</td> <td>10,00</td> <td>60,00</td> <td>410,00</td> <td>25,0</td> <td>300</td> <td>250</td> <td>1500</td> <td>103</td> <td>8 раз*50 гр/16 дн =</td> <td>25,00</td> <td>100</td> <td>1,60</td> <td>1,8 кг</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>Карамель</td> <td>0,50</td> <td>10,00</td> <td>80,00</td> <td>330,00</td> <td>25,0</td> <td>13</td> <td>250</td> <td>2000</td> <td>83</td> <td>25 гр каждый день в карман =</td> <td>25,00</td> <td>100</td> <td>1,75</td> <td>1,8 кг</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>16</td> <td>Халва</td> <td>15,30</td> <td>31,60</td> <td>45,70</td> <td>522,00</td> <td>25,0</td> <td>383</td> <td>790</td> <td>1143</td> <td>131</td> <td>8 раз *50 гр/16 дн =</td> <td>25,00</td> <td>100</td> <td>1,60</td> <td>1,5 кг</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>17</td> <td>Батончик</td> <td>15,30</td> <td>31,60</td> <td>45,70</td> <td>522,00</td> <td>35,0</td> <td>536</td> <td>1106</td> <td>1600</td> <td>183</td> <td>каждое утро 35 гр =</td> <td>35,00</td> <td>140</td> <td>2,30</td> <td>8 * 16 = 128 конфет</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>Курара, изюм, чернослив</td> <td>3,40</td> <td>0,00</td> <td>62,00</td> <td>269,00</td> <td>15,0</td> <td>51</td> <td>0</td> <td>930</td> <td>40</td> <td>12 раз в каше*20 гр/16 дн =</td> <td>15,00</td> <td>60</td> <td>1,00</td> <td>1 кг</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>19</td> <td>Чай "хомяки"</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1,0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>16 дней * 2 шт * 4 раза * 2 гр =</td> <td>0,28</td> <td>1</td> <td>0,10</td> <td>150 хомяков</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>20</td> <td>Соль</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>8,0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>500 гр /4 чел/16 дн =</td> <td>7,81</td> <td>31</td> <td>0,50</td> <td>0,5 кг + на рыбу</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>21</td> <td>Шоколадки перевальные</td> <td>4,00</td> <td>29,00</td> <td>50,00</td> <td>510,00</td> <td>16,0</td> <td>64</td> <td>464</td> <td>800</td> <td>82</td> <td>10 плиток*100 гр в плитке/4 чел/16 дн =</td> <td>15,63</td> <td>63</td> <td>1,00</td> <td>10 шт</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>22</td> <td>Масло подсолнечное</td> <td>0,00</td> <td>94,81</td> <td>0,00</td> <td>881,70</td> <td>12,0</td> <td>0</td> <td>1138</td> <td>0</td> <td>106</td> <td>900 мл/4 чел/16 дн =</td> <td>11,95</td> <td>48</td> <td>1,00</td> <td>0,8 л</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>23</td> <td>Кофе</td> <td>0,00</td> <td>0,00</td> <td>0,00</td> <td>0,00</td> <td>2,0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>банка 100 гр/4 чел/16 дн =</td> <td>1,56</td> <td>6</td> <td>0,10</td> <td>1 банка 100 гр</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>24</td> <td>Мука (смесь блинная)</td> <td>9,35</td> <td>1,02</td> <td>69,95</td> <td>334,60</td> <td>13,0</td> <td>122</td> <td>13</td> <td>909</td> <td>43</td> <td>0,8 кг/4 чел/16 дн =</td> <td>12,50</td> <td>50</td> <td>1,00</td> <td>0,8 кг</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>25</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>572</td> <td>6677</td> <td>12826</td> <td>27883</td> <td>2632</td> <td></td> <td>667</td> <td></td> <td>38,40</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>26</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>9,60</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>27</td> <td>Дополнительное:</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Соотношение Б:Ж:У</td> <td>1,000</td> <td>1,921</td> <td>4,176</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>28</td> <td>Лимонная кислота</td> <td>0,2 кг</td> <td>0,2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>29</td> <td>Специи (перец)</td> <td>0,5 кг</td> <td>0,5</td> <td></td> <td>уточнить!</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>30</td> <td>Овощи</td> <td>0,5 кг</td> <td>0,5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>31</td> <td>Сластилин</td> <td>2400 т</td> <td>0,1</td> <td></td> <td>как шел в прошлом году?</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>32</td> <td>Zuko, турецкий чай</td> <td>30 пак</td> <td>0,5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>33</td> <td>Спирт</td> <td>2 л</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>34</td> <td>Спирт плохой</td> <td>0</td> <td>0</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>35</td> <td>ИТОГО</td> <td></td> <td>3,8</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>										А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н	И	Ж	У	К	Л	М	О	Х	У	З	Схема раскладки на поход Урал-2014 (4,5 человек, 16 дней)																	1	Что	Б/100	Ж/100	У/100	ккал/100	гр	Б	Ж	У	ккал	Расчет	Результат	* чел	Дн, кг	Покупать	Есть	Остаток	2	Сублим.ясо самодельное	31,00	57,00	0,00	674,00	79,0	2449	4503	0	532	20 раз*250/4 чел/16 дн =	78,13	313	5,00				3	Суп пакетный	12,00	10,00	44,00	320,00	8,0	96	80	352	26	08 раз*2*30 гр/4 чел /20 дн =	7,50	30	0,50	16 пакетов			4	Каша	8,62	2,27	62,41	312,30	45,0	388	102	2808	141	12 раз*80 гр/16 дн =	45,00	180	3,00	12*250 гр			5	Пюре картофельное	6,70	4,40	70,10	347,00	15,0	101	66	1052	52	04 раз*60 гр/16 дн =	15,00	60	1,00	4*300 гр			6	Макаронные изделия	9,35	0,84	71,23	336,20	25,0	234	21	1781	85	(4 раза*70 гр+08 раз*15 гр в суп)/16 дн =	25,00	100	1,60	1,6 кг в расфасовку			7	Сухари	10,46	1,21	68,45	334,80	74,0	774	90	5065	248	650 в бух./2,2 усущ./48 сущ.*12 в день =	73,86	295	4,75	16 буханок			8	Сахар	0,00	0,00	98,90	405,50	70,0	0	0	6923	284		70,00	280	4,50	4,5 кг			9	Колбаса сырокопченая	18,92	36,42	0,00	420,40	18,0	341	656	0	76	08 раз*(250/4чел) гр/16 дн =	17,86	71	1,20	8 * 250 гр			10	Сало	1,82	78,62	0,00	738,60	25,0	46	1966	0	185	8 раз*50 гр/16 дн =	25,00	100	1,60	8 * 250 гр			11	Масло топленое	0,00	94,05	0,00	874,70	8,0	0	752	0	70	12 раз*10 гр/16 дн =	7,50	30	1,00	1 кг			12	Майонез	2,80	70,00	2,60	624,00	8,0	22	560	21	50	(8 в суп+4 в макар+0 в чечевичцу)*10 гр/16 дн =	7,50	30	1,00	1 кг			13	Молоко сухое	38,00	1,00	50,00	580,00	20,0	760	20	1000	116	16 раз*20 гр/16 дн =	20,00	80	1,30	1,3 кг			14	Печенье	12,00	10,00	60,00	410,00	25,0	300	250	1500	103	8 раз*50 гр/16 дн =	25,00	100	1,60	1,8 кг			15	Карамель	0,50	10,00	80,00	330,00	25,0	13	250	2000	83	25 гр каждый день в карман =	25,00	100	1,75	1,8 кг			16	Халва	15,30	31,60	45,70	522,00	25,0	383	790	1143	131	8 раз *50 гр/16 дн =	25,00	100	1,60	1,5 кг			17	Батончик	15,30	31,60	45,70	522,00	35,0	536	1106	1600	183	каждое утро 35 гр =	35,00	140	2,30	8 * 16 = 128 конфет			18	Курара, изюм, чернослив	3,40	0,00	62,00	269,00	15,0	51	0	930	40	12 раз в каше*20 гр/16 дн =	15,00	60	1,00	1 кг			19	Чай "хомяки"					1,0	0	0	0	0	16 дней * 2 шт * 4 раза * 2 гр =	0,28	1	0,10	150 хомяков			20	Соль					8,0	0	0	0	0	500 гр /4 чел/16 дн =	7,81	31	0,50	0,5 кг + на рыбу			21	Шоколадки перевальные	4,00	29,00	50,00	510,00	16,0	64	464	800	82	10 плиток*100 гр в плитке/4 чел/16 дн =	15,63	63	1,00	10 шт			22	Масло подсолнечное	0,00	94,81	0,00	881,70	12,0	0	1138	0	106	900 мл/4 чел/16 дн =	11,95	48	1,00	0,8 л			23	Кофе	0,00	0,00	0,00	0,00	2,0	0	0	0	0	банка 100 гр/4 чел/16 дн =	1,56	6	0,10	1 банка 100 гр			24	Мука (смесь блинная)	9,35	1,02	69,95	334,60	13,0	122	13	909	43	0,8 кг/4 чел/16 дн =	12,50	50	1,00	0,8 кг			25						572	6677	12826	27883	2632		667		38,40				26														9,60				27	Дополнительное:				Соотношение Б:Ж:У	1,000	1,921	4,176										28	Лимонная кислота	0,2 кг	0,2															29	Специи (перец)	0,5 кг	0,5		уточнить!													30	Овощи	0,5 кг	0,5															31	Сластилин	2400 т	0,1		как шел в прошлом году?													32	Zuko, турецкий чай	30 пак	0,5															33	Спирт	2 л	2															34	Спирт плохой	0	0															35	ИТОГО		3,8																														
А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н	И	Ж	У	К	Л	М	О	Х	У	З																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Схема раскладки на поход Урал-2014 (4,5 человек, 16 дней)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1	Что	Б/100	Ж/100	У/100	ккал/100	гр	Б	Ж	У	ккал	Расчет	Результат	* чел	Дн, кг	Покупать	Есть	Остаток																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
2	Сублим.ясо самодельное	31,00	57,00	0,00	674,00	79,0	2449	4503	0	532	20 раз*250/4 чел/16 дн =	78,13	313	5,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
3	Суп пакетный	12,00	10,00	44,00	320,00	8,0	96	80	352	26	08 раз*2*30 гр/4 чел /20 дн =	7,50	30	0,50	16 пакетов																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
4	Каша	8,62	2,27	62,41	312,30	45,0	388	102	2808	141	12 раз*80 гр/16 дн =	45,00	180	3,00	12*250 гр																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
5	Пюре картофельное	6,70	4,40	70,10	347,00	15,0	101	66	1052	52	04 раз*60 гр/16 дн =	15,00	60	1,00	4*300 гр																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
6	Макаронные изделия	9,35	0,84	71,23	336,20	25,0	234	21	1781	85	(4 раза*70 гр+08 раз*15 гр в суп)/16 дн =	25,00	100	1,60	1,6 кг в расфасовку																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
7	Сухари	10,46	1,21	68,45	334,80	74,0	774	90	5065	248	650 в бух./2,2 усущ./48 сущ.*12 в день =	73,86	295	4,75	16 буханок																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
8	Сахар	0,00	0,00	98,90	405,50	70,0	0	0	6923	284		70,00	280	4,50	4,5 кг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
9	Колбаса сырокопченая	18,92	36,42	0,00	420,40	18,0	341	656	0	76	08 раз*(250/4чел) гр/16 дн =	17,86	71	1,20	8 * 250 гр																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
10	Сало	1,82	78,62	0,00	738,60	25,0	46	1966	0	185	8 раз*50 гр/16 дн =	25,00	100	1,60	8 * 250 гр																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
11	Масло топленое	0,00	94,05	0,00	874,70	8,0	0	752	0	70	12 раз*10 гр/16 дн =	7,50	30	1,00	1 кг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
12	Майонез	2,80	70,00	2,60	624,00	8,0	22	560	21	50	(8 в суп+4 в макар+0 в чечевичцу)*10 гр/16 дн =	7,50	30	1,00	1 кг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
13	Молоко сухое	38,00	1,00	50,00	580,00	20,0	760	20	1000	116	16 раз*20 гр/16 дн =	20,00	80	1,30	1,3 кг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
14	Печенье	12,00	10,00	60,00	410,00	25,0	300	250	1500	103	8 раз*50 гр/16 дн =	25,00	100	1,60	1,8 кг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
15	Карамель	0,50	10,00	80,00	330,00	25,0	13	250	2000	83	25 гр каждый день в карман =	25,00	100	1,75	1,8 кг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
16	Халва	15,30	31,60	45,70	522,00	25,0	383	790	1143	131	8 раз *50 гр/16 дн =	25,00	100	1,60	1,5 кг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
17	Батончик	15,30	31,60	45,70	522,00	35,0	536	1106	1600	183	каждое утро 35 гр =	35,00	140	2,30	8 * 16 = 128 конфет																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
18	Курара, изюм, чернослив	3,40	0,00	62,00	269,00	15,0	51	0	930	40	12 раз в каше*20 гр/16 дн =	15,00	60	1,00	1 кг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
19	Чай "хомяки"					1,0	0	0	0	0	16 дней * 2 шт * 4 раза * 2 гр =	0,28	1	0,10	150 хомяков																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
20	Соль					8,0	0	0	0	0	500 гр /4 чел/16 дн =	7,81	31	0,50	0,5 кг + на рыбу																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
21	Шоколадки перевальные	4,00	29,00	50,00	510,00	16,0	64	464	800	82	10 плиток*100 гр в плитке/4 чел/16 дн =	15,63	63	1,00	10 шт																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
22	Масло подсолнечное	0,00	94,81	0,00	881,70	12,0	0	1138	0	106	900 мл/4 чел/16 дн =	11,95	48	1,00	0,8 л																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
23	Кофе	0,00	0,00	0,00	0,00	2,0	0	0	0	0	банка 100 гр/4 чел/16 дн =	1,56	6	0,10	1 банка 100 гр																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
24	Мука (смесь блинная)	9,35	1,02	69,95	334,60	13,0	122	13	909	43	0,8 кг/4 чел/16 дн =	12,50	50	1,00	0,8 кг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
25						572	6677	12826	27883	2632		667		38,40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
26														9,60																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
27	Дополнительное:				Соотношение Б:Ж:У	1,000	1,921	4,176																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
28	Лимонная кислота	0,2 кг	0,2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
29	Специи (перец)	0,5 кг	0,5		уточнить!																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
30	Овощи	0,5 кг	0,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
31	Сластилин	2400 т	0,1		как шел в прошлом году?																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
32	Zuko, турецкий чай	30 пак	0,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
33	Спирт	2 л	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
34	Спирт плохой	0	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
35	ИТОГО		3,8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
14	21 июл 14	Вниз по Лев. Кечпель - Ср. Кечпель - в обход г. Пайермылык - Пр. Кечпель; снять закладку (6-7 км)										147,0	Горный 2/п	(пюре, п.сало, суп)	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
15	22 июл 14	Вниз по р. Прав. Кечпель , далее по вездеходной дороге											Горный 3/п	(каша, колбаса, рожки)	2					Горный 1/п	(каша, п.колбаса, суп)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
16	23 июл 14	По дороге выход на ст. Елецкий в середине дня (брод через р. Елец). Поезд до Сейды в 16:30; прибытие в Сейду (18:11); поезд Москва Воркута до Ухты в 19:00											Горный 4/п	(каша, сало, рис)	2					Горный 2/п	(пюре, п.сало, суп)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
17																				Лесной	(каша, суп, чечевица)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
18																				Горный 3/п	(каша, колбаса, рожки)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
19																				Горный 4/п	(каша, сало, рис)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

Различные способы фасовки и транспортировки

Типы фасовки

- По видам продукции
- По дням
- По «трапезам»

Виды упаковки

- Пластиковые
- Полиэтиленовые
- Картонные

- Завтраки (крупа, молоко, изюм, карамель, шоки) – по дням; нескольким участникам
- Супы + досыпки к супам (прикрепить!)
- КЧП, рожки (+ молоко к пюре – прикрепить!)
- Мясо (нескольким участникам; в «одноразовые» контейнеры)
- Сухари (нескольким участникам; в коробки из-под сока)
- Сало, колбаса
- Сахар (нескольким участникам; в бутылки); соль
- Майонез (в бутылки)
- Масло (герметичные контейнеры)
- Печенье, халва (нескольким участникам; умотать скотчем!)
- Перевальные шоколадки (в большом походе)
- Мука (в бутылку), растительное масло
- Специи, лимонная кислота, Zuko, кофе

Распределение по участникам и учет расхода продуктов

- **Распределение по весу:**
 - Всем поровну
 - С учетом коэффициента
 - **Недопустимо:** один участник – **все** продукты одного вида (кроме мелочей)!
- **Учет:**
 - Карточки учета (в т.ч. «в голове»)
 - Учет участниками (самостоятельно)
 - Полный произвол (с ежедневной перекладкой)

Использование сублимированных продуктов и продуктов собственного изготовления

На кило фарша (50% свинина, 50% говядина, фарш из магазина, то есть самому крутить не надо) берется 250-300 граммов топленого свиного жира (из магазина или вытопленный из нарезанного нутряного сала), столовая ложка соли, все это в кастрюлю и пусть часа полтора покипит на медленном огне. Время от времени помешивать. Как остынет, выложить на противень температуры, в одну сторону, и заморозилку.

... , **МОРКОВЬ**,
... **КОРОТ**

Сухари:

- буханка на 10-12 долек в длину
 - долька на 4 сухаря
 - высушить в вафельнице под прессом
 - досушить в духовке
- **Заправка (в любое время года)**

Продуктовое "НЗ" и "карманное питание"

- Продуктовое «НЗ» группы - на 1 сутки, в т.ч. обязательно – продукты не требующие варки (шоколад, сало, сухари, колбаса и т.п.)
- Личное «НЗ»
- Карманное питание: карамель, батончик/конфеты, орехи, сухофрукты (изюм, курага, чернослив) и др. + личная «зачатка»

Приготовление пищи на костре

- Объем воды
- Зимой – топить воду, проталкивать
- В горячую или холодную воду?
- Готовые и сильно измельченные продукты – в последнюю очередь
- «Домашняя проверка»
- «Никто не забыт, ничто не забыто!»

Дежурство по кухне

- Дежурят по 1-3 чел. в течение суток
- С ужина до окончания перекуса
- Обязанности дежурных:
 - развести костер (примус),
 - набрать воды,
 - получить продукты,
 - приготовить еду,
 - разлить по тарелкам,
 - вымыть котлы,
 - вернуть оборудование и остатки продуктов тем, кто их транспортирует,
 - убрать за собой (группой) место приготовления и приема пищи;

Дары природы

- Салаты (горец, манжетка, лук + растительное масло + ЛК)
- Ягоды (компот; + сахар!)
- Соленые грибы (+ соль!)
- Маринованные грибы (в ЛК)
- Рыба (при наличии рыбака)
- Оленина (при наличии чумов)

Водно-солевой режим

Потребность организма в воде:

Обычные условия – 2-2,5 л воды

В походе - 3-5 л

Потеря воды организмом:

1% - жажда

5% - обморок

10% - смерть

Солевой баланс: 1 л пота = 5 гр соли

Восстановление баланса: «Регидрон», компоты, травяные чаи, сухие соки, лимонная кислота,

Простейшие способы очистки и обеззараживания воды

- Фильтрация (через ткань, грунт)
- Отстаивание
- Кипячение (не менее 5-10 минут)
- Перманганат калия
- Р-р йода
- Листья рябины

Питание в пути

- В ст (автомобиль, цивилизации, дкорты)
 - Дошираки, пюре
 - Колбаса, ветчина
 - Мясные и консервы
 - Хлеб
 - Майонез
 - Овощи (салаты)
 - Салаты в банках
 - Чай («хомяки»), сахар
- В п (Смета:
 - на маршруте ~ 70-100 руб/ч*д
 - в ПВД ~ 150 руб/ч*д
 - в пути ~ 250-400 руб/ч*д
- «пр (разной машине (нет кипятка))
 - Рыба, семечки, снеки
 - Что каждый себе докупит
- В э