

# Питание в походе

# Завхоз до похода

- Перед составлением раскладки выясняет:
  - Состав группы (количество участников, пол)
  - Количество дней
  - Количество дневок
  - Количество перевальных дней
  - Дни повышенных нагрузок
  - Праздники
  - Вид обеда: горячий или перекус
  - Резервные дни
- 2** • Нужна ли еда на заброску

# Завхоз до похода

- Составляет раскладку
- Контролирует закупку
- Напоминает, чтобы участники не забыли высушить овощи/мясо
- Контролирует фасовку
- Распределяет еду по людям (возможно совместно с завснаром)

# Завхоз до похода



# Завхоз в походе



# Системы питания в походе

- Коммунистическая
- Полугималайская
- Индивидуальная

Примечание: плавающая  
раскладка

# Составление меню

Перед составлением меню обязательно нужно узнать:

- Наличие аллергий
- Вегетарианец или нет
- Предпочтения в еде/напитках

# Молочные каши



# Вегетарианцы в

походе



# Виды походов



# «+» И «-» ПОХОДОВ ЗИМОЙ

«+»

- .Еда не портится
- .Не зависим от источника воды

«-»

- .Еда не портится
- .Не зависим от источника воды



- **Горный поход: 1:2:3**
- **Лыжный поход: 1:3:2**

**Белки - это основной «стройматериал» организма, нужны для мышц, для крови (гемоглобин), для лимфы и т. д.**

**Ж (Животного происхождения) - обеспечивают «медленную» энергетику организма (требуют для усвоения в 2 раза больше кислорода, чем белки и углеводы), обеспечивают в основном тепловой баланс организма, их употребляют в холодную погоду.**

**Углеводы – обеспечивают «быструю» энергетику организма (быстро и легко усваиваются, излишек выводится из организма либо откладывается в виде жиров), пищу, богатую углеводами, употребляют при высоких физических нагрузках**

# Немного цифр

**Вес сухой еды на 1 человека - 600-650 грамм.**

**Крупа утром 60-65 грамм. (В первые дни можно делать 50-55)**

**Крупа вечером 70-80 грамм (65-70), Макароны 90 -100 грамм**

**Тушенка 100 грамм (мерить банками)**

**Овощи сушеные 5 грамм**

**Соль 5 грамм**

**Чай 2 грамма**

	5		6	
	06.01.2017		07.01.2017	
Рис	60	Буквенный суп	30	
сухофрукты смесь	15	Лапша-паутинка	25	
масло топленое	10	тушенка	100	
молоко сухое	20	соль	4	
соль	4	чай	2	
сахар в кашу	15	печенье	20	
сыр	30			
чай	2			
печенье	20			
	176		181	
сухофрукты	25	сухофрукты	25	
орехи	25	орехи	25	
колбаса	40	колбаса	40	
сало	40	сало	40	
сыр косичка	30	сыр косичка	30	
пастила	30	пастила	30	
чай	2	чай	2	
шоколад	10	шоколад	10	
	202		202	
Греча	80	Рис	80	
тушенка	100	тушенка	100	
Овощи сушеные	5	Овощи сушеные	5	
соль	4	соль	4	
специи	1	специи	1	
Чеснок	5	Чеснок	5	
Чай	2	Чай	2	
пряники	30	пряники	30	
	227		227	
	605		610	

# Горячий обед или перекус?



## Пример перекуса на 10 дней

- Сало — 300 грамм (порезать)
- Колбаса — 400 грамм (порезать)
- Сыр — 300 грамм (порезать)
- Орехи — 250 грамм
- Курага/изюм/чернослив/груша/вишня— 200 грамм
- Халва/Щербет/Козинаки — 200 грамм (порезать)
- Шоколад — 150 грамм
- Сухари/Галеты/Сушки — 200 грамм

*Примечание: Не упаковывать все в один мешочек!*

# Вид раскладки

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
маршрут	старт вечером, микроавтобус	Утро, прибытие в Катавку, переход до кордона Олимпиев						Олимпиев кордон, подход под Б.Нургуш, Б.Нургуш (зал)		хр.Нургуш — долина реки Б.Березяк		долина реки Б.Березяк		долина реки Б.Березяк — пос.Тюлюк		пос.Тюлюк — Б.Иремель — пос.Тюлюк		Тюлюк — Екб		резервный день
дата	01.01.2017	02.01.2017						03.01.2017		04.01.2017		05.01.2017		06.01.2017		07.01.2017		08.01.2017		09.01.2017
			гр	ккал	Б	Ж	У													
<b>ЗАВТРАК</b>																				
	Буквенный суп	30						Рис	60	Пшено	60	5 злаков	60	Рис	60	Пшено	60	Буквенный суп	30	Пюре
	Лавша-паутинка	25						сухофрукты смесь	15	сухофрукты смесь	15	сухофрукты смесь	15	сухофрукты смесь	15	сухофрукты смесь	15	Лавша-паутинка	25	масло топленое
	тушенка	100						масло топленое	10	масло топленое	10	масло топленое	10	масло топленое	10	масло топленое	10	тушенка	100	молоко сухое
	соль	4						молоко сухое	20	молоко сухое	20	молоко сухое	20	молоко сухое	20	молоко сухое	20	соль	4	соль
	чай	2						соль	4	соль	4	соль	4	соль	4	соль	4	чай	2	специи
	печенье	20						сахар в кашу	15	сахар в кашу	15	сахар в кашу	15	сахар в кашу	15	сахар в кашу	15	печенье	20	сыр
								сыр	30	сыр	30	сыр	30	сыр	30	сыр	30			сало
								чай	2	чай	2	чай	2	чай	2	чай	2			чай
								печенье	20	печенье	20	печенье	20	печенье	20	печенье	20			печенье
сумма/день			181						176		176		176		176		176		181	
<b>ОБЕД</b>																				
	сухофрукты	25						сухофрукты	25	сухофрукты	25	сухофрукты	25	сухофрукты	25	сухофрукты	25	сухофрукты	25	сухофрукты
	орехи	25						орехи	25	орехи	25	орехи	25	орехи	25	орехи	25	орехи	25	орехи
	колбаса	40						колбаса	40	колбаса	40	колбаса	40	колбаса	40	колбаса	40	колбаса	40	колбаса
	сало	40						сало	40	сало	40	сало	40	сало	40	сало	40	сало	40	сало
	сыр косичка	30						сыр косичка	30	сыр косичка	30	сыр косичка	30	сыр косичка	30	сыр косичка	30	сыр косичка	30	сыр косичка
	пастила	30						халва	30	пастила	30	халва	30	пастила	30	халва	30	пастила	30	халва
	чай	2						чай	2	чай	2	чай	2	чай	2	чай	2	чай	2	чай
	шоколад	10						шоколад	10	шоколад	10	шоколад	10	шоколад	10	шоколад	10	шоколад	10	шоколад
сумма/день			202						202		202		202		202		202		202	
<b>УЖИН</b>																				
	Греча	80						Макароны	90	Рис	80	Чечевица	80	Греча	80	Макароны	90	Рис	80	Чечевица
	тушенка	100						тушенка	100	тушенка	100	тушенка	100	тушенка	100	тушенка	100	тушенка	100	тушенка
	Овощи сушеные	5						Овощи сушеные	5	Овощи сушеные	5	Овощи сушеные	5	Овощи сушеные	5	Овощи сушеные	5	Овощи сушеные	5	Овощи сушеные
	соль	4						соль	4	соль	4	соль	4	соль	4	соль	4	соль	4	соль
	специи	1						специи	1	специи	1	специи	1	специи	1	специи	1	специи	1	специи
	Чеснок	5						Чеснок	5	Чеснок	5	Чеснок	5	Чеснок	5	Чеснок	5	Чеснок	5	Чеснок
	Чай	2						Компот	45	Чай	2	Компот	45	Чай	2	Компот	45	Чай	2	Чай
								Сахар в компот	30			Сахар в компот	30			Сахар в компот	30			пряники
	пряники	30						пряники	30	пряники	30	пряники	30	пряники	30	пряники	30	пряники	30	пряники
сумма/день			227						310		227		300		227		310		227	
сумма			610						688		605		678		605		688		610	3874

# Вид раскладки

Количество участников		10											
		1	2	3	4	5	6	7					
		чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср					
Что		Норма	02.ян	03.ян	04.ян	05.ян	06.ян	07.ян	08.ян	на 1 человека	на группу	примечания	
Завтрак	пшено		45						50	95	950		
	хлопья овсяные			50						50	500		
	рис круглый				55					55	550		
	хлопья 5 злаков					55				55	550		
	ячневая						50			50	500		
	кукурузка							50		50	500		
	сахар на весь день		50	70	80	80	80	90	30	480	4800		
	сух.молоко	2 уп/раз	2	2	2	4	2	2	2	2	16	16	уп. по 150г+2 на ужин
	Сыр	1 кус	20	20	20	20	20	20			120	1200	
	крекер	1уп/раз	2	2	2	2	2	2	1		13	130	упаковок по 135г
чай	4 пак/раз	12	12	12	12	12	12	12		84	840		
Сладкое	шт/чел	1	1	1	1	1	1	1	1	7	70	штук	
	Какао					100				100	100	100г пачка	
Перекус	Сыр	40г/раз	40	40	40	40	40	40		0	560	на 2 вегетарианцев	
	Колбаса сырокопченая	50г/раз	50	50	50	50	50	50		300	2400	400г на раз	
	Сало	20г/раз	20	20	20	20	20	20		120	960		
	Галеты	1 уп/раз	2	2	2	2	2	2		12	14	упаковки по 150г	
	сухарики	уп											
	чай в завтраке	8 пак/раз									0		
Ужин	сладкое	штук	1	1	1	1	1	1	1	6	60	штук	
	Гречка		70				80			150	1500		
	Макароны				100				100	200	2000		
	Чечевица									0	0		
	Рис длинный			90						90	900		
	Пюре					100				100	1000		
	Помидоры сушеные	20г/раз	10				10			20	20		
	Морковь/лук	20г/раз	20	20	20	20	20	20		120	120		
	Мясо	сырого	100	100	100	100	100	100		600	4800	5 кг на всех+морковь-лук, растительное масло, специ	
	сладкое	1	1	1	1	1	1	1		6	60	штук	
	Сухое молоко	2 уп/раз				2				2	2	упаковок 150г	
	сухарики	уп/раз	5	5	5	5	5	5		30	30	пачек ашановских	
	Кисель	ой кисель, уп		3					1	3	3	упаковок	
	чай в пакетиках		8	8	8	8	8	8		48	56	всего 200 штук	
Карманное	Грецкий орех		30					30		60	600		
	Миндаль			30					30	60	600		
	Фундук				30					30	300		
	Кешью					30				30	300		
	Чернослив		40			40		40		120	1200		
	Цукаты				10					10	100		
	Курага			40			40			80	800		
Бананы				20					20	200			

# Лист закупки

А	В	С	Д
что	на человека	на группу	примечание
рис	55	770	круглый
молоко в кашу	20	280	по 280 на 3 приема пищи или 3 банки сгущенки
изюм в кашу	30	420	
сыр	30	420	по 400 на 3 приема пищи
джем в кашу		0	3 упаковки
масло топленое	10	140	
соль	5	70	
хлеб		0	8 булок купить в пятницу
сахар в кашу	15	210	
печенье	35	490	на 8 приемов пищи, под печеньем подразумевается и пряники/вафли. За ве
чай	2	28	
пшено	60	840	
курага	30	420	
5 злаков	65	910	
смесь сухофруктов	30	420	
картошка	1	14	по 14 на 2 приема пищи, хз сколько в килограммах, посмотреть но объем
свекла		2	
морковь		4	
лук		4	
капуста		400	
тушенка		3	по 3 банки на 4 приема пищи
греча	80	1120	
макароны	100	1400	
компот	45	630	
сахар в компот	30	420	
колбаса		500	

# Закупка

- Централизованная
- Не централизованная  
(по списку/ по дням)



# Сушка продуктов

- Свекла 1:13
- Курица 1:4
- Мясо 1:3
- Капуста 1:10
- Помидоры - 1:16
- Перец - 1:17



# Упаковка продуктов

- .Сахар/крупы**
- .Масло**
- .Сыр/колбаса**
- .Соль**
- .Заварка**
- .Мясо/пемикан**
- .Печенье**
- .Курага для каши**



# Распределение продуктов между участниками похода. Система дежурств.

**312-1650**

**012-2060**

**У12-2120**

**П12-3050**

---

**312/1-850**

**312/2-800**

---



# Что должен делать дежурный?

- Развести костер

- Приготовить завтрак/обед/ужин

*Примечание: Соль/специи не сыпать сразу в котел, если специи с солью, еду пробовать перед тем как посолить.*

- Следить, чтобы стенки котла не прогорели (зимой)

- Разделить еду

- Помыть котлы

- Аккуратно собрать все общественное (чай/соль/специи и т.д)

# Первый день в походе



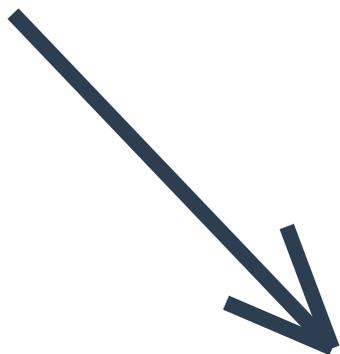
# Напитки в походе

- Чай
- Кофе
- Какао
- Компот
- Кисель



# Что делать если хочется пить?

**Атата!**



# Выход есть!



# Индивидуальный перекус (хомячка)



# Профилактика простуды



# Праздники, экватор, перевальные шоколадки



# Котлы в походе

**$V=0,6-0,7$  л. для еды**

**$V=0,7-0,8$  л. для воды**

**!Важно: котлы должны  
входить в друг друга**

**$N=2-3$  котла зимой**



# Закладка и дозакупка в деревне

**!Важно: перед походом уточнить, что в деревне есть магазины и они работают**



# Подножный корм в походе. Ягоды, орехи, грибы и рыба/дичь.



# Продукт сюрприз



# Неучтенка

- Не нужно набирать много неучтенных продуктов.
- Если все таки набрали, не выбрасывайте, а сперва спросите, вдруг их кто-то хочет съесть =)
- У завхоза тоже может быть своя неучтенка.

# Примечание:

- Давать нести соль разным людям
- Солить кашу
- Не брать манку в поход
- Не забывать доставать специи чай, когда пришли на стоянку
- Не чистить картошку зимой
- Проверять закрыт или нет термос
- Мыть термоса после супа
- Сухое мясо и сухие овощи закидывать сразу

**37** Сухари брать всегда

Не обязательно но запах несет котлы

**Спасибо за внимание!**