

# ПИТАНИЕ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ



Занятие №2

**Белки** — основной строительный материал. Нехватка белков приводит к нарушению обмена веществ, снижает работоспособность, осложняет адаптацию к походным условиям и в отдельных случаях вызывает функциональные расстройства.

**Жиры** — основной источник энергии в покое и при малоинтенсивной работе. Жиры участвуют в обменных процессах, так что пища, полностью лишенная жиров, неполноценна. В жирах, как и в белках, есть незаменимые вещества, поэтому в рационе надо предусмотреть растительные и животные жиры

**Углеводы** — основной источник энергии. При окислении углеводов практически не образуются веществ, вредных для человека, поэтому при интенсивной работе выгодно потреблять именно их. Усваиваются углеводы быстрее и с меньшими затратами кислорода, чем жиры.

Для пеших походов летом в средней полосе оптимальным считается соотношение Б:Ж:У = 1:1:4.

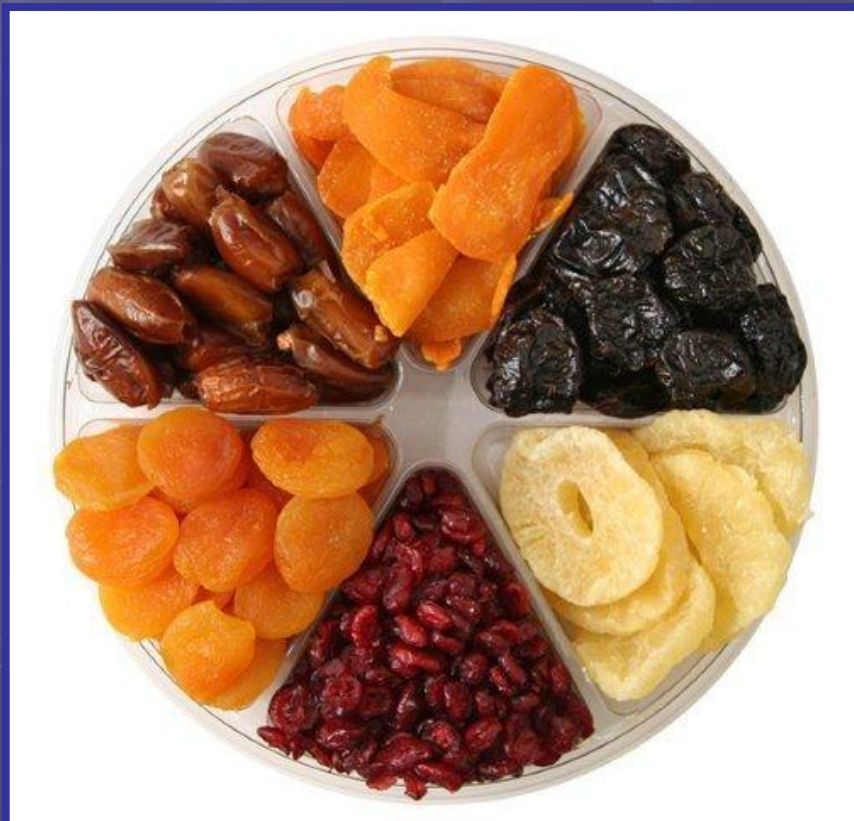
Продукты	Калорийность 100гр.	Норма на человека в день,г.	Бе лк и	Жи ры	Угле воды	% усвояе мости
Сухари черные	326	30-60	11, 2	1,7	69	82
Сухари белые	340	40-70	10	1	69	80
Галеты	340	40-70	9,7	-	69	79
Печенье	410	40-70	12	10	60	82
Баранки, сушки	272	40-70	8,6	0,5	56,8	66



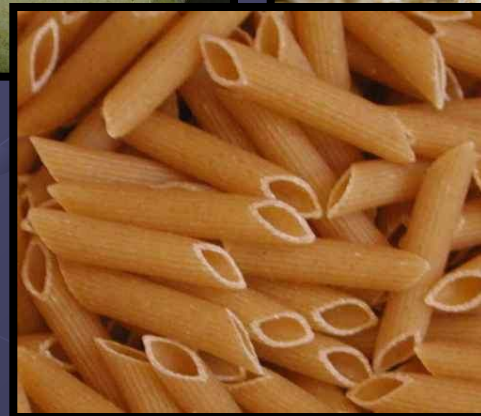


Сахар	505	80-120	-	-	99	99
Карамель	330*	20-50	0,5	10	80	90
Леденцы	376	20-50	-	-	92	92
Мед	318*	10-30	0,4	-	77	77
Халва	510*	30-60	15	30	43	88
Щербет или сливочное полено	420*	30-70	8,8	10,8	70	90
Шоколад обыкновенный	510	30-70	4	29	50	83
Шоколад молочный	568*	30-70	5,8	37	47	90

Курага	275	40-70	3,2	-	69	72
Чернослив	269	40-70	3,4	-	62	65
Изюм	260*	20-40	2,5	-	61	63
Сухофрукты	235*	50-70	2	1	65	68
Орехи грецкие	621	20-30	13,6	56	11,7	81



Крупа гречневая	330	60-100	13	2	68	83
Крупа пшенная	334	60-80	12	3	69,3	84
Крупа манная	320	40-70	11	0,7	73	85
Крупа овсяная	345	40-70	12	6	65	83
Крупа рис	330	60-100	6,7	0,9	72	79
Горох	310	60-80	20	2	51	73
Макароны	333*	60-100	10,7	1,3	74,2	86
Хлопья картофельные	315	50-80	6,1	-	72,3	78





Супы сухие

320\*

40-60

12

10

44

66

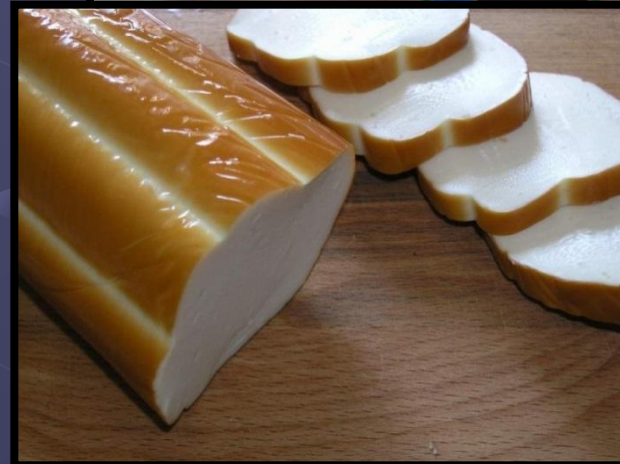
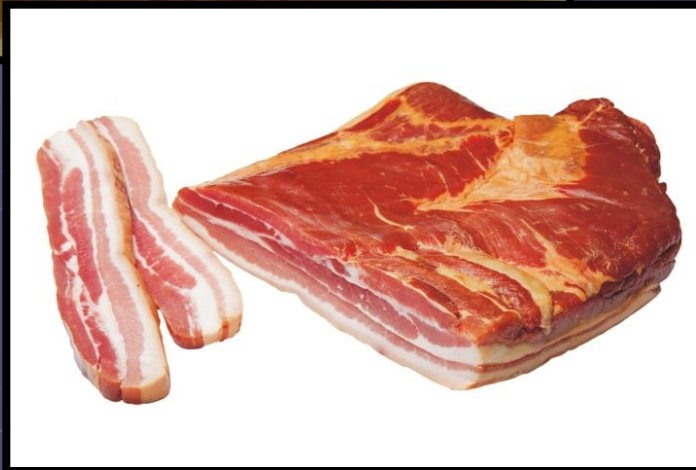




Тушенка говяжья	220*	50-100	16	15	1	32
Тушенка свиная	349*	50-100	15	32,2	-	47
Фарш колбасный	212*	50-80	15,2	15,7	2,8	34
Паштет печеночный	335	50-80	11	31	3	45
Мясо сублимированное	565	20-40	60	36	-	96



<b>Колбаса сырокопченая</b>	<b>431*</b>	<b>40-70</b>	<b>20</b>	<b>37</b>	<b>-</b>	<b>57</b>
<b>Корейка, грудинка сырокопченые</b>	<b>535</b>	<b>30-70</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>64</b>
<b>Сало</b>	<b>770</b>	<b>30-50</b>	<b>1,8</b>	<b>80</b>	<b>-</b>	<b>82</b>
<b>Сыр 50 % жирности</b>	<b>360*</b>	<b>30-70</b>	<b>26,8</b>	<b>27,3</b>	<b>-</b>	<b>53</b>





Масло топленое	875	20-70	0,4	94	-	94
Масло сливочное	734	20-70	0,4	78,5	0,5	79
Масло растительное						
Молоко сухое	350	15-40	38	1	50	89
Молоко сгущенное с сахаром	335	50-80	7	9	55	71

<b>Рыба консервированная в масле</b>	<b>220*</b>	<b>30-80</b>	<b>19,5</b>	<b>15,8</b>	<b>0,4</b>	<b>48</b>
<b>Рыба консервированная в томате</b>	<b>160*</b>	<b>50-80</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>30</b>
<b>Рыба консервированная шпроты</b>	<b>364</b>	<b>30-80</b>	<b>17,4</b>	<b>32,4</b>	<b>0,4</b>	<b>50</b>
<b>Печень трески</b>	<b>601</b>	<b>30-60</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	<b>5</b>	<b>71</b>



<b>Соус томатный</b>	<b>80*</b>	<b>20-40</b>	<b>4,3</b>	<b>-</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
<b>Соль поваренная</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Приправы</b>						





Сухофрукты и Гранатовые соки

Какао	373	10-30	24	17,5	28	69
Чай						
Кофе						
Кисель						
Сухофрукты	235*	50-70	2	1	65	68

**1. График похода**

**2. Составление меню на весь поход или цикл**

**3. Составление раскладки на одного человека и всю группу**

**4. Общий список продуктов**

**5. Определение веса и стоимости продуктов**

**6. Закупка продуктов**

**7. Фасовка**

**8. Распределение продуктов или наборов между участниками похода**

# Завтрак

Оптимально 25% калорий от дневной нормы.

- Молочная каша(геркулес, рис, пшено, гречневый продел,...)
- Молоко сгущенное или сухое.
- Можно добавить в кашу изюм
- Хлеб или сухари
- Сыр
- Чай
- Сахар
- Соль

# Горячий обед

Оптимально 30–35% калорий от дневной нормы.

- Суп(в пакетах) + наполнитель  
(наполнителем м.б. макароны, круглый рис,  
пшено – в зависимости от супа)
- Колбаса (сало)
- Лук, чеснок
- Хлеб(сухари)
- Чай
- Сахар
- Соль
- Сладкое



# Большой перекус

- Чай
- Сахар
- Колбаса (сало, корейка, грудинка, паштет)
- Лук, чеснок
- Хлеб(сухари)
- Сладкое (халва, сладкая колбаска, козинаки)

# Ужин

Оптимально 25% калорий от дневной нормы.

- Гарнир (гречка, макароны, рис, карт. пюре.)
- Тушенка
- Лук, чеснок
- Хлеб(сухари)
- Чай
- Сахар
- Соль
- Сладкое

# Перекус

Оптимально 15% калорий от дневной нормы.

- Конфеты
- Шоколад
- Орехи
- Сухофрукты

		Завтрак			
Рис	60-80	Гречка	60-80	Пшенка	60-80
Молоко сухое	20	Мясная начинка	30	Молоко сухое	20
Масло	15	Масло	15	Масло	15
Сухари	15	Сухари	15	Сухари	15
Чай		Чай		Чай	
Сахар	50	Сахар	50	Сахар	50
Конфеты	30	Конфеты	30	Конфеты	30
Баранки	50	Печенье	50	Вафли	50
		Обед (перекус)			
Колбаса копченая	60	Корейка	60	Сало	50
Сухари	15	Сухари	15	Сухари	15
Щербет	50	Халва	50	Козинаки	50
Сухофрукты	50	Сухофрукты	50	Сухофрукты	50
Печенье	50	Пряники	50	Баранки	50
		Ужин			
Рожки	60-80	Суп овощной	60-80	Суп рисовый	60-80
Мясная начинка	30	Мясная начинка	30	Мясная начинка	30
Масло	15				
Сухари	15	Сухари	15	Сухари	15
Томат	5	Сыр	50	Вафли	50
Чай		Чай		Чай	
Сахар	50	Сахар	50	Сахар	50
<b>Итого</b>	<b>640-680 г</b>	<b>Итого</b>	<b>680-720 г</b>	<b>Итого</b>	<b>660-700 г</b>

# РАСЧЕТ ПРОДУКТОВ ТРЕХДЕВНОГО ПОХОДА ДЛЯ ГРУППЫ 12 ЧЕЛОВЕК

Продукты	Количество, вес
Крупа пшеничная	70 г x 12 чел. X 3 дня = 2520 г
Хлеб	500 г x 12 чел x 3 дня = 18 кг
Сахар	120 г x 12 чел x 3 дня = 4320 г
Масло (20 г в кашу, 20 г на хлеб)	40 г x 12 чел x 3 дня = 1440 г
Чай 2 раза	2,5 г x 12 чел x 3 дня = 180 г
Картофель	500 г x 12 чел x 3 дня = 18 кг
Консервы (200 г – 1 банка)	3 банки x 3 дня = 9 банок
Макароны	70 г x 12 чел x 3 дня = 2,5 кг
Сыр	50 г x 12 чел x 3 дня = 1,8 кг
Сухофрукты	40 г x 12 чел x 3 дня = 1440 г.
Соль	25 г x 12 чел x 3 дня = 900 г.
Лавровый лист	1 пачка
Специи	1 пачка
<b>Общий вес</b>	<b>52,9 кг. (на одного человека 4,4 кг)</b>