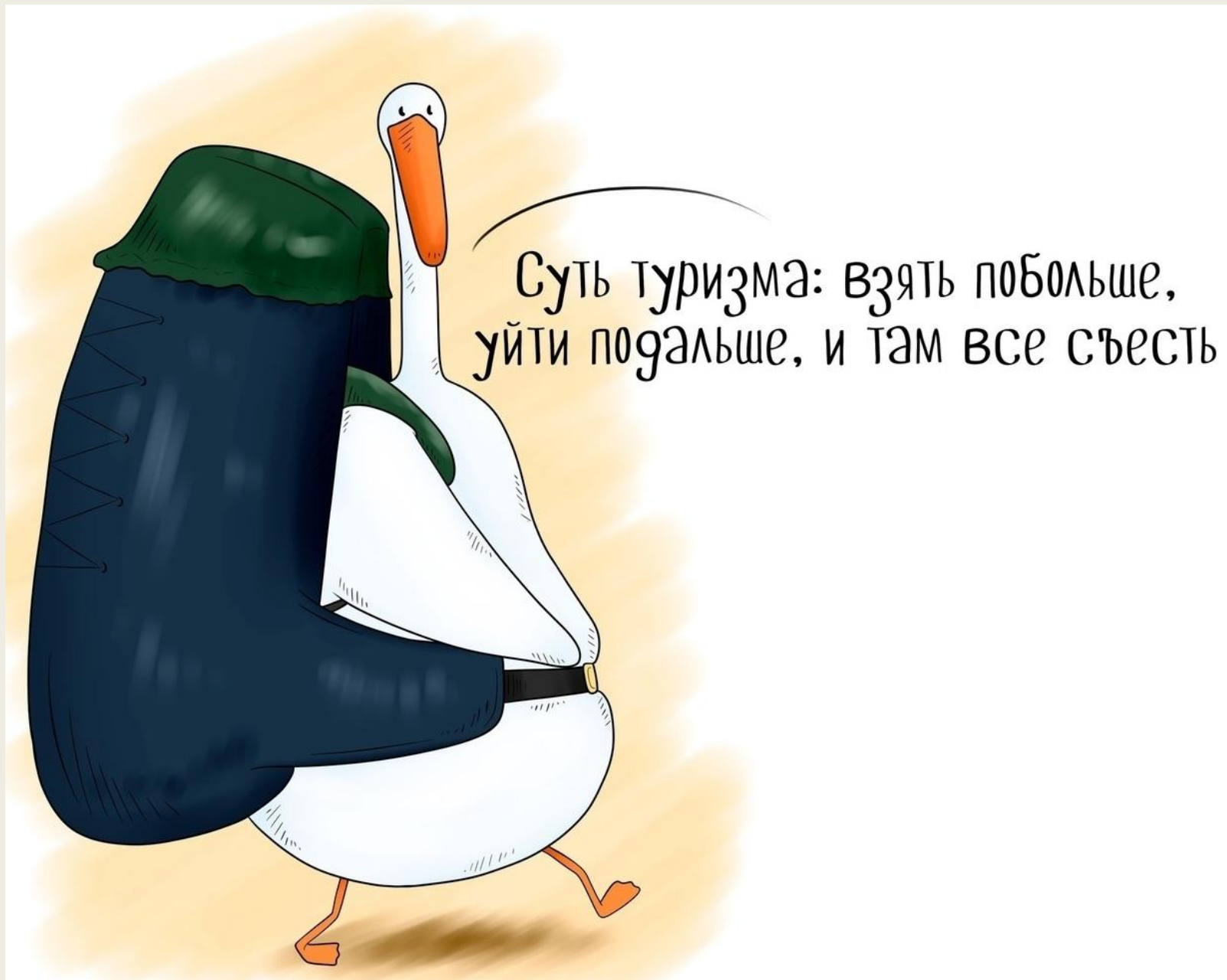


ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ





Суть туризма: Взять побольше,
уйти подальше, и там все съесть

Обязанности завхоза

- Составление рациона;
- Составление списка необходимых продуктов;
- Закупка продуктов;
- Распределение по весу и упаковка;
- Распределение продуктов среди участников похода;
- Отслеживание расхода продуктов и равномерное перераспределение веса;
- Назначение дежурных;
- Выдача продуктов дежурным;
- Знание способов приготовления блюд.

Общие принципы

- БЖУ 1:1:4
- Высокая пищевая ценность продуктов
- Витамины
- Энергозатратность по дням
- Норма грамм на человека в день*количество участников*количество дней=количество продуктов на поход.

Общие принципы

- Питание должно быть разнообразным;
- Должно соответствовать типу нагрузки за день;
- Легко и быстро готовится;
- Должно иметь минимальный вес (800 г на человека в день);
- Нескоропортящееся.

Алгоритм составления раскладки

- Составление нитки маршрута и графика движения;
- Сбор информации по предпочтениям участников;
- Составление меню на каждый день;
- Расписать количество грамм на человека каждого продукта;
- Расчет количества еды на человека;
- Расчет количества еды на всех участников;
- Расчет количества продуктов на весь поход;
- Составление списка продуктов;
- Закупка и фасовка продуктов;
- Распределение по участникам.



Нормы продуктов

Наименование продукта	Норма на 1 человека на 1 прием пищи, г
Крупы	60-90
Макаронные изделия	70-100
Сухое мясо	25-50
Сухие супы	50-60
Сухое молоко	15-40
Масло топленое	15-40
Сухари	20-40
Тушенка	100
Сало	50

Разнообразие

- Крупы
- Супы
- Напитки
- Сладости
- Специи
- Сюрпризы



Приёмы пищи

- Завтрак
- Обед
- Ужин
- Карманка



Пример раскладки

овсянка	41,6667	500	рыбки	70	840	карманка	33,3333	400	карманка	33,3333	400	карманка	33,3333	400
сухари сл	33	396	карманка	33,3333	400	сгуща	54,1667	650	сгуща	54,1667	650	сгуща	54,1667	650
сгуща	54,1667	650	сгуща	54,1667	650	ячка	67,5	810	чай/кофе	6	72	изюм	30	360
чай/кофе	6	72	рис	58,3333	700	вафли	66,6667	800	печенье	45,8333	550	чай/кофе	6	72
изюм	30	360	цукаты	30	360	чай/кофе	6	72	цукаты	30	360	рис	58,3333	700
	0		чай/кофе	6	72	изюм	30	360	овсянка	41,6667	500	шоколад	15	180
	30		шоколад	7,5	90		0			0		печ слод	75	900
	0			0			0			0			0	
	0			0			0			0			0	
	0			0			0			0			0	
сухари су	40	480	сухари су	40	480	сухари су	40	480	сухари су	40	480	сухари су	40	480
колбаса/	50	600	колбаса/	50	600	колбаса/	50	600	колбаса/	50	600	колбаса/	50	600
мармела	16,6667	200	козинак	37,5	450	гематоген	50	600	козинак	37,5	450	сникерсь	50	600
мюсли	30	360	сникерс	50	600	мюсли	30	360	шоколад	7,5	90	сушки	25	300
				0			0			0			0	
греча	73,3333	880	суп	37,5	450	чеснок	4,66667	56	чеснок	4,66667	56	чеснок	4,66667	56
тушняк	85	1020	халва	58,3333	700	макарон	96,9167	1163	фасоль	44,1667	530	тушняк	85	1020
фасоль	44,1667	530	тушняк	85	1020	сыр	36,6667	440	тушняк	85	1020	суп	37,5	450
чеснок	4,66667	56	хлебцы	25	300	хлебцы	25	300	греча	73,3333	880	хлебцы	25	300
какао	8,33333	100	чай/кофе	6	72	шоколад	15	180	кисель	18,75	225	чай/кофе	6	72
молоко	8,33333	100	чеснок	4,66667	56	чай/кофе	6	72	чай/кофе	6	72	халва	58,3333	700
печеньки	37,3333	448		0		сало	20,8333	250	хлебцы	25	300		0	
карманка	33,3333	400		0		печеньки	41,6667	500	щербет	46,6667	560		0	
сухари су	40	480		0			0			0			0	
	0			0			0			0			0	
	31,1458			31,1458			31,1458			31,1458			31,1458	
	697,146			684,479			705,563			680,729			684,479	

Завтрак

- Крупа
- Молочка
- Добавки
- Напиток
- Сладкое



Обед

Обычный

- Суп
- Добавки в суп
- Хлебобулочные
- Напиток
- Сладкое

Сухой

- Хлебобулочное
- Колбаса/сыр и тд.
- Сладкое



УЖИН

- Крупа
- Добавки
- Хлебобулочное
- Напиток
- Сладкое



Карманка

- Конфеты сосательные 1-2 шт
- Орехи 20-30 г
- Сухофрукты 20-30 г



Неучтёнка 😊



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ

