



## Питание в походах 3- 4 к.с.

Кондрашкина Александра  
(в рамках курса Level Up)

*Нет любви более искренней, чем любовь к еде. © Джордж Бернард Шоу*

- Район похода
- Количество дней
- Количество участников
- Количество грамм (вес)
- Наличие и количество забросок
- Количество локальных препятствий
- Наличие и количество алкоголя
- Опросник предпочтений

Чем меньше несешь, тем быстрее идешь.

Чем меньше несешь, тем меньше ешь.

Чем меньше ешь, тем медленнее идешь.

Чем больше (лучше) ешь, тем быстрее (лучше) идешь.

Чем больше (лучше) ешь, тем больше несешь.

Чем больше несешь, тем медленнее идешь.

**Необходима золотая середина!**

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	<b>Цветовые обозначения:</b>	<b>Значение</b>						
2	1	Ем						
3	2	Ем и страдаю)						
4	3	Не пробовал						
5	4	Не ем						
6	5	Аллергия						
7								
8		Саша Кондр.	Максим	Саша М.	Настя	Тимур	Катя	Владимир
9	<b>Крупы</b>							
10	Овсянка	2	2	2	1	1		1
11	Манка	2	2	2	4	2		2
12	Пшено	4	4	4	1	1		1
13	Рис	1	1	1	1	1		1
14	Гречка	1	1	1	1	1		1
15	Кукурузная	4	2	3	2	1		1
16	Чечевица	1	1	2	1	1		1
17	Макароны	1	1	1	1	1		1
18	Булгур	1	1	1	1	1		3
19	Кус-кус	2	1	1	1	2		3
20	Картофельное пюре	1	1	1	2	1		1
21	Ячневая	4	4	3	2	3		1
22	Фунчеза бобовая	1	1	1				3
23	Фунчоза рисовая	1	1	1				3
24	<b>Мясо</b>							
25	Мясо сушёное	1	1	1	1	1		1
26	Говядина	1	1	1	1	1		1
27	Свинина	1	1	1	2	1		1
28	Пимикан покупной (Более сухой)	1	1	1	3	1		2
29	Рыба	1	1	1	1	1		1
30	Курица	2	1	1				1
31	Индейка	1	1	2				2

## Первый способ:

- Считается количество завтраков, обедов, перекусов и ужинов на всем маршруте.
- Составляется меню. Подбирается соответствующее количество гарниров, мясных добавок, молочных наполнителей, сладкого и т.д.
- Подразумевается многовариантность раскладки
- Продукты распределяются, как правило, по наименованиям

## Второй способ:

- Составляются пары (тройки) дежурных
- Каждая смена всегда готовит одинаковую еду, она же ее и несет (цикличность)
- Количество дней маршрута делится на количество смен дежурных
- Полученный результат показывает, сколько раз будет дежурить каждая смена и, соответственно, через сколько дней будет полный повтор раскладки.
- Продукты распределяются по дням.

## Третий способ:

- Закладывается необходимое соотношение Б:Ж:У для данного похода.
- Устанавливается весовой лимит.
- Подбираются продукты, которыми группа планирует пользоваться на маршруте.
- Количество каждого наименования продуктов, определяется исходя из Б:Ж:У

## Суточные затраты энергии в походе:

2000 ккал/сутки (базовые затраты)

+

К.С.	Добавка ккал
1	1100
2	1400
3	1700
4	2100
5	2500
6	3000

Примечание: детям добавлять до 15%

+ коэффициент по видам туризма

Вид туризма	Коэффициент
Пешеходный	1,0
Водный	0,8-0,9
Лыжный	1,2
Горный	1,3

600 г в сутки, при Б:Ж:У = 1:1:4, т.е.

100 г белка = 410 ккал, 100 г жиров = 930 ккал, 400 г углеводов = 1640 ккал

**ИТОГО — 2980 ккал**



**1) Для летних походов по средней полосе Б:Ж:У = 1:1:4**

**2) Для жарких условий (Б:Ж:У = 1:0,5:7):**

- Уменьшение жиров и увеличение углеводов
- Больше соли
- Более острая и пряная пища
- Увеличение витаминов В (злаки, гречка, рис)

**в) Для холодных условий (Б:Ж:У = 1:2:3):**

- Уменьшение углеводов и увеличение жиров
- Увеличение витаминов В<sub>1</sub> (грецкий орех, фундук, сливочное масло), С (лук, чеснок, лимон, таблетки "Аскорбинки"), D<sub>3</sub> (сливочное и подсолнечное масло, яичный порошок, сухие сливки и молоко)

1. Разнообразие
  - 1.1. Мультираскладка
  - 1.2. Монораскладка
  - 1.3. Циклическая раскладка
2. Учет предпочтений и ограничений
3. Учет особенностей маршрута и района
  - 3.1. Климатические особенности
  - 3.2. Высотность района
  - 3.3. Напряженность маршрута
4. Заброски

1. Разнообразие
  - 1.1. Мультираскладка
  - 1.2. Монораскладка
  - 1.3. Циклическая раскладка
2. Учет предпочтений и ограничений
3. Учет особенностей маршрута и района
  - 3.1. Климатические особенности
  - 3.2. Высотность района
  - 3.3. Напряженность маршрута
4. Заброски

Крупы
Овсянка
Манка
Пшено
Рис
Гречка
Кукурузная
Чечевица
Макароны
Булгур
Кус-кус
Картофельное пюре
Ячневая
Фунчеза бобовая
Фунчоза рисовая

Мясо
Мясо сушёное
Говядина
Свинина
Пимикан покупной (Более сухой)
Рыба
Курица
Индейка

1. Вес
2. Разный вес по частям
3. Продуктовые нормы
4. Перевальный шоколад



Наименование	Вес на 1 ч/раз	Ккал на 100 г	Наименование	Вес на 1 ч/раз	Ккал на 100 г
Рис	70-80	330	Галеты	20-40(30)	340
Картофельное пюре	60-80	315	Халва	40-80	510
Гречка	70-80	330	Щербет	40-80	420
Пшенка	60-80	334	Сухари сладкие	20-40(30)	340
Картофель сухой	60-80	315	Баранки	20-40(30)	272
Рожки	80-100	333	Вафли	20-40	430
Манка	40-50	320	Печенье	20-40 (30)	410
Горох, фасоль	60-80	310	Сахар	50-110 г/д.	505
Чечевица	50-70	296	Блинная мука	60-120 (100)	327
Геркулес	40-70 (60)	345	Сухари черн. / бел.	50-100 г/д. (25 г 1шт)	326/329
Ячневая	60-70	322	Соль	5-7 г/д.	
Кукурузная	60-70	325	Специи, приправы	5	
Вермишель китайская	70-75	335	Сухой томат	5-10	80
Суп	30-50	320	Бул. кубики	5-10	
Масло сливочное	15-30	734	Чеснок	10-15	115
Масло топленое	15-30	875	Лук	10-20	43
Подсолнечное масло	5-10	899	Лимон	10-15	31
Сыр	20-40	360	Конфеты карам. / обыч.	20-40	343/397,6
Омлет (яичный порошок)	20-40	401	Орехи	20-40	620-700
Сухой творог	20-40	530	Мед	10-20	
Сухое молоко	20-40	490	Шоколад обычный	20-40	510
Сухие сливки	15-40	607	Шоколад молочный	20-40	568
Сгущёнка	40-80 (60)	335	Чернослив, курага	20-40(30)	244-275
Тушенка Свин. / Говяж.	40-80 (60)	349/232	Инжир	20-40	275
Сублимированное мясо	20-30	565	Изюм	10-30 (15 в кашу)	260
Соя	20-30	350	Кофе	2-4	350
Колбаса	20-50	431	Чай	5-15 (7-10)	
Сало	20-50	770	Какао	20-40	363
Грудинка	20-50	535	Шпроты в масле	20-40	364
Корейка	20-50	535	Паштет	20-40	338



# Раскладка



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	
1	3	Люди-человеки:			Ловозерские тундры				Хибиня				Finita la comedia																								
2	7	8	9	1	Всего на 1 часть				Всего на 2 часть				Всего на 3 часть																								
3	Продукты		1 (500)	2,3 (550)																																	
4	Завтрак	Макаронь	75	85	75			675 x	1	675												765 x	1	765			85						765 x	1	765		
5		Овсянка	55	60		55			495 x	1	495			60					60				540 x	2	1080					60				540 x	1	540	
6		Гречка мол.	60	65			60		540 x	1	540						65						585 x	1	585			65					585 x	1	585		
7		Рис мясн.		65							0	65									65		585 x	2	1170												
8		Тортиллина		100							0		100										900 x	1	900	100								900 x	1	900	
9		Рис мол.		65							0					65							585 x	1	585					65				585 x	1	585	
10		Гречка мясн.		65							0					65							585 x	1	585		65				65		585 x	2	1170		
11		Изюм	8	8		8			72 x	1	72							8					72 x	1	72												
12		Чернослив		8							0									8			72 x	1	72				8					72 x	1	72	
13		Цукатики		8							0			8									72 x	1	72						8			72 x	1	72	
14		Курага	8	8			8		72 x	1	72							8					72 x	1	72					8				72 x	1	72	
15		Сух.молоко	15	20		15	15		135 x	2	270				20	20	20						180 x	4	720				20	20	20			180 x	3	540	
16		Сахар в кашу	10	10			10	10	90 x	2	180					10	10	10					90 x	4	360				10	10	10			90 x	3	270	
17		Масло	10	10		10	10	10	90 x	4	360	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		90 x	9	810	10	10	10	10	10	10	10			90 x	7	630
18		Батончики с соком	30	30		30			270 x	1	270		30				30						270 x	3	810				30					270 x	1	270	
19		Печ. Овся	30	30		30			270 x	1	270			30		30		30			30		270 x	4	1080	30		30		30	30		270 x	4	1080		
20		Мюсли	30	30			30		270 x	1	270			30						30			270 x	2	540		30			30		270 x	2	540			
21		Сыр в макаронь	15	15		15			135 x	1	135											15	135 x	1	135				15				135 x	1	135		
22		Мясо завтрак		15							0	15			15								135 x	3	405		15				15		135 x	2	270		
23		Сыр завтрак	20	25		20	20	20	180 x	3	540		25	25	25	25		25	25	25	25		225 x	7	1575	25		25		25	25	25	25	225 x	5	1125	
24	Творог завтрак		25							0												175 x	1	175								175 x	1	175			
25	Замена творога - сыр		25							0		25										50 x	1	50		25					50 x	1	50				
26	Омлет		25							0					25							225 x	1	225				25			225 x	1	225				
27	Сахар в чай	40	40	40	40	40	40	320 x	4	1280	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		360 x	9	3240	40	40	40	40	40	40	40		360 x	7	2520		
28	Бананы суш.	15	15	15				135 x	1	135																											
29	Яблоки	15	15		15			135 x	1	135				15								135 x	1	135				15		15		135 x	2	270			
30	Пастилушечки	15	15		15			135 x	1	135																	15				135 x	1	135				
31	Киви	15	15			15		135 x	1	135										15		135 x	1	135													
32	Манго		15							0	15											135 x	1	135													
33	Курага		15							0		15										135 x	1	135													
34	Вишня		15							0			15									135 x	1	135			15					135 x	1	135			
35	Ананасы		15							0					15							135 x	1	135													

1. Особенности района
  - 1.1. Все с собой
  - 1.2. Дозакупка на месте
2. Виды закупки
  - 2.1. Общественная
  - 2.2. Индивидуальная
3. Сушка продуктов



1	1	2	3	Всего	Примечания по закупке	Паковка	
2	Макароны завтрак	675	765	765	2205	Деткая вермешель "Щебекинская"	1 по 675, 2 по 765
3	Овсянка	495	1080	540	2115		1 по 495, 3 по 540
4	Гречка мол.	540	585	585	1710		1 по 540, 2 по 585
5	Рис мясн.	0	1170	585	1755	Басмати	3 по 585
6	Тортиллини	0	900	900	1800	КИТ: С начинкой "Три сыра" 5 шт по 320 гр	2 по 900
7	Рис мол.	0	585		585	Длиннозерный, разваривающийся	2 по 585
8	Гречка мясн.	0	585	1170	1755		3 по 585
9	Изюм	72	72	0	144	Мыть, сушить!	2 по 72
10	Чернослив	0	72	72	144	Мыть, сушить!	2 по 72
11	Цукатики	0	72	72	144	Мыть, сушить!	2 по 72
12	Курага	72	72	72	216	Мыть, сушить!	3 по 72
13	Сух.молоко	270	720	540	1530	КИТ: Сухое молоко	2 по 135, 7 по 180
14	Сахар в кашу	180	360	270	810	В бутылку, песок	1 пр 180, 1 по 360, 1 по 270
15	Масло	360	810	630	1800	Сливочное, в контейнер...	1 пр 360, 1 по 810, 1 по 630
16	Батончики с соком	270	810	270	1350	45 штук	1 по 9 шт, 3 по 9 шт, 1 по 9 шт
17	Печ. Овс	270	1080	1080	2430	81 штука	1 по 9 шт, 4 по 9 шт, 4 по 9 шт
18	Мюсли	270	540	540	1350	45 штук	1 по 9 шт, 2 по 9 шт, 2 по 9 шт
19	Сыр в макароны	135	135	135	405	Спецуевый, сухой	3 по 135
20	Мясо завтрак	0	405	270	675	СУШИМ!	5 по 135
21	Сыр завтрак	540	1575	1125	3240	Ламбер в головках (+замена колбасы + замена творога)	Всего сыра: 1-900,2-2705,3-2015
22	Творог завтрак	0	175	175	350	КИТ	2 по 175
23	Замена творога - сь	0	50	50	100	В сыре на завтрак, пометить	4 по 25

1. Виды фасовки
  - 1.1. По дням
  - 1.2. По едам
  - 1.3. По кулечкам
2. Способы
3. Маркировка



1. Распределение веса и коэффициенты
2. Расход
3. Замены ед
4. Заброски

## 5. Распределение веса и вид на маршруте

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
Общий вес					32580																	
Шерпов					7																	
На одного					4654																	
		Максим			Саша Н.			Саша М.			Юля			Юно			Настя			Ася		
1	Панайя	КП	135	Сахар в чай		360	Суп	О	315	Печ. Овес	З	270	Тортиллини	З	900	Сыр	З	225	Масло		90	
	Сосиски	КП	180	Чай		45	Рахат-лукум	У	315	Рис	У	630	Соль		54	Сыр замена	О	120	Шок. Бат.	О	216	
	Фундук	КП	120	Сушари	У	180				Компот	У	135				Мясо	У	207	Сушари	З	180	
	Колбаса	О	240																			
	Сушари	О	180																			
2	Колбаса	О	240	Сахар в чай		360	Мясо	З	135	Мясо	У	207	Соль		54	Сыр замена	О	120	Масло		90	
	Вишня	КП	135	Чай		45	Творог	З	175	Сушари	У	180	Шок. Бат.	О	216	Бат. Молли	З	270	Гречка	З	585	
	Конф. Шок	КП	225	Суп	О	315	Чечевица	У	540							Сушари	З	180	Кос.халва	У	315	
	Миндаль	КП	120	Сушари	О	180										Сыр замена	З	50				
3	Колбаса	О	240	Сахар в чай		360	Макаронь	З	765	Печ. Овес	З	270	Соль		54	Сыр замена	О	120	Масло		90	
	Сушари	З	180	Чай		45				Гречка	У	630	Пастилуш	КП	135	Сыр в мак	З	135	Мясо	У	207	
	Карпюр Жене	О	20	Шок. Бат.	О	216							Сосиски	КП	180	Сыр	З	225	Ирис	У	315	
		О	180	Сушари	О	180							Аралик	КП	120	Компот	У	135	Сушари	У	180	
4	Колбаса	О	240	Сахар в чай		360	Омлет	З	225	Куо-куо	У	540	Соль		54	Сыр замена	О	120	Масло		90	
	Яблоки	КП	135	Чай		45	Халва	У	315				Чернослив	З	72	Гречка	З	585	Мясо	У	207	
	Конф. Шок	КП	225										Сух.мол.	З	180	Шок. Бат.	О	216	Сушари	У	180	
	Кешью	КП	120										Сахар в кашу	З	90	Сушари	О	180				
	Карпюр Жене	О	20										Бат. с ооком	З	270							
		О	180										Сушари	З	180							
5	Колбаса	О	240	Сахар в чай		360	Курага	З	72	Печ. Овес	З	270	Соль		54	Сыр замена	О	120	Масло		90	
	Суп	О	315	Чай		45	Сух.мол.	З	180	Макаронь	У	855	Овсянка	З	540	Сыр	З	225	Дыня	КП	135	
	Сушари	З	180	Сушари	О	180	Сахар в кашу	З	90				Мясо	У	207	Каркаде	У	50	Сосиски	КП	180	
							Шок. батю	О	216				Сушари	У	180	Браз.+зам.	КП	120				
							Мармелад	У	315													
6	Колбаса	О	240	Сахар в чай		360	Суп	О	315	Яблоки	КП	135	Соль		54	Сыр замена	О	120	Масло		90	
	Цукатки	З	72	Чай		45	Щербет	У	315	Конф.шок	КП	225	Бат.мюсли	З	270	Сыр	З	225	Рис	З	585	
	Сух.мол.	З	180	Карпюр	У	540				Грецкие	КП	120	Сушари	З	180	Шок. бат	О	216	Сушари	О	180	
	Сахар в кашу	З	90							Сушари	У	180	Мясо	У	207							
7	Колбаса	О	240	Сахар в чай		360	Печ. Овес	З	270				Соль		54	Сыр замена	О	120	Масло		90	
	Гречка	З	585	Чай		45	Шок. бат	О	216							Сыр	З	225				
	Мясо	З	135	Финики	КП	135																
	Карпюр Жене	О	20	Сосиски	КП	180																
	Сушари	О	180	Кешью	КП	120																
				Сушари	З	180																
Пер.шок.	Напитки			Масло			Алко		500	Шок		100	Шок		300	Шок		500	Шок		500	
	Какао, Слущ, торт		5232			5241			5274			4747	Мука		4605	Печ. Юб.		4689	Анапасы		4715	

1. Виды и особенности
2. Способы упаковки заброски
3. Распределение после взятия заброски
4. Ништяки и сюрпризы

