



# Требования к раскладке:

- Сытная и питательная
- Разнообразная
- Вкусная
- Учитывает непереносимости или аллергии участников
- Укладывается в бюджет

# В спортивном туризме раскладки бывают:

- экстремально легкие - менее 500 г/сутки на человека;
- легкие - от 500 до 600г;
- облегченные - от 600 до 700г;
- нормальные - от 700 до 850г;
- тяжелые - более 850г.

В ПВД стоит ориентироваться на нормальные и облегченные раскладки, в длительны походах на легкие и облеченные раскладки.

- Крупа на ужин – 80 г/чел.
- Чечевица 90 г/чел., макароны – 100 г/чел.
- Крупы на завтрак – 60 г/чел.
- Картошка в суп – 1 кг/6 чел.
- Колбаса, сыр – 25 г/чел.
- Сладкое – 40 г/чел.
- Конфеты – поштучно, не менее 2 шт. на чел.
- Хлеб – 1-2 куска на чел. (в зависимости от типа похода и приема пищи)
- Сахар – 10 г/чел.
- Чай – 2-5 г/чел.

# Норма мясных консервов на человека:

- к гарниру – 80 г/чел. (клубная тушенка 1 пачка на 4 человека)
- в суп – 50 г/чел. (клубная тушенка 1 пачка на 6 человек)



# БЖУ

Соотношение БЖУ в день должно быть - 1:1:4, т.е. углеводов мы должны потреблять в 4 раза больше. В холодных условиях стоит использовать чуть больше жиров – 1:2:4

Белки



Жиры



Углеводы



# Зависимость приемов пищи от сложности сплавного маршрута (для примера)

- Простой день (до 10км, ~ 3 часа): завтрак, обед по прибытию, ужин
- Непростой день (10-15 км, ~5 часов): завтрак, перекус либо обед после 10 км, ужин
- Сложный день (от 15 км, 5-7 часов): завтрак, горячий обед в середине либо очень хороший перекус в случае невозможности приготовления обеда, ужин

# Меню.

Для начала следует составить меню, т.е. список блюд, которые вы будете готовить. Еще раз оцените реальную возможность приготовления этих блюд и их актуальность. Затем у вас составляется список продуктов для закупки.





# Алгоритм питания в коммерческом

## походе:

- Основа (крупа, макароны, картошка) – Молоко для каши
- Дополняющие ингредиенты (мясо, рыба, овощи)
- Хлеб
- «На хлеб»
- Сладкое (конфеты, печенье)
- Соусы (кетчуп, майонез, горчица, аджика, сгущенка, джем, мед)
- Салат (овощной или фруктовый) – на ужин
- Фрукты
- Сахар, соль, чай, кофе, какао





**Геркулес,  
овсянка**



**Мюсли**



**Пшено**



**Яичница**













**Гречк  
а**



**Рис**



**Макароны**



**Картошка**



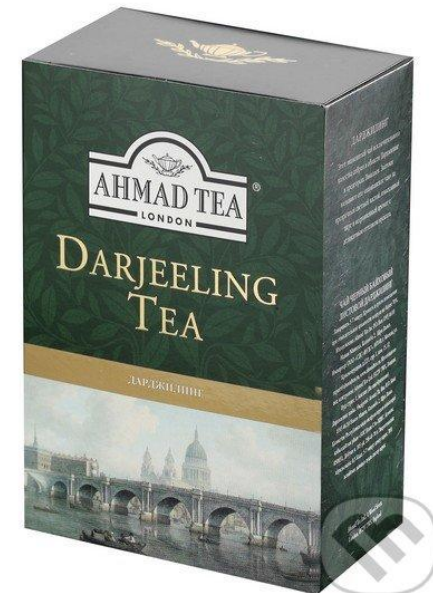
**Чечевица**



**Булгу  
р**









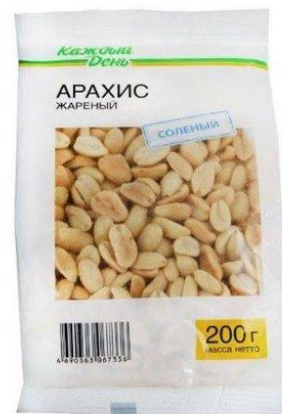
# Частые непереносимости

- Любое мясо (в том числе колбаса)
- Свинина
- Лук
- Лактоза
- Орехи (аллергия)



# Пальмовое масло





# Сыроеды



# Бюджет раскладки:

- Ужин пятницы
  - Завтрак субботы
  - Обед субботы
- 400 руб.**
- Ужин субботы
  - Завтрак воскресенья
  - Обед воскресенья
- 400 руб.**
- 

23 участника + 2 инструктора = 25 человек x 400 руб. = 10000 руб./день





a

# Ужин пятницы

- Крупа: гречка (23x80=1840 г, т.е. 2 пачки по 900)
- Мясо: буженина 6 пачек (пачка на 4 человека)
- Салат: огурцы (1\2 x 23 чел. = 12 шт.), яйцо 20 шт. (сварено дома), зеленый горошек 2 банки, заправка индивидуально
- Хлеб: 1 батон белого, 1 черного
- На хлеб: сыр твердый 400-500 г (20 г на чел.)
- Сладкое: вафли, зефир либо пряники на 23 чел.
- Чай 50 г, лимон 1 шт., лук полукольцами 1 шт., сахар 2 кг на весь сплав
- Соусы на столе: кетчуп, майонез, горчица, хрен

# Завтрак субботы

- Крупа: 5 злаков (23x60=1380 г, т.е. 3 пачки по 450 г)
- Каша варится на молоке (2 л, из которых 0,3 оставляю для кофе, остальное смешиваю с кипяченой водой в кане), если необходимо, то на безлактозном
- В кашу можно добавить 200 г изюма, 100 г сушеной вишни (в момент варки), отдельно на столе к каше консервированные ананасы кусочками (500-600 г)
- Хлеб: 1 батон белого
- На хлеб: колбаса с/к 400-500 г (20 г на чел.)
- Сладкое: конфеты с шоколадом двух видов, по 23 шт. каждого.
- Чай, кофе молотый, кофе растворимый, какао – на столе.
- Соусы на столе: мед, сгущенка (1 пачка 270 г), джем
- Дополнительно: в качестве индивидуального перекуса выдается по банану на человека

# Обед субботы

- Суп гороховый: картошка 4 кг, морковь 2 шт., лук 2 шт., пакеты Суперсуп «Гороховый» 5 шт.
- Мясо: бекон 400 г
- Хлеб: 1 батон белого, 1 черного
- На хлеб: сыр плавленый (два по 400 г)
- Сладкое: мармелад.
- Чай 50 г, лимон 1 шт., лук полукольцами 1 шт.
- Соусы на столе: кетчуп, майонез, горчица, хрен
- Дополнительно: гренки Фишка, пачка на 4 человек

# Ужин субботы. Вариант 1.

- Крупа: рис (23x80=1840 г, т.е. 2 пачки по 900)
- Мясо: куриное филе грудки 1500 г
- Дополнительно: масло подсолнечное 1 л, зира 2 пачки, чеснок 5 головок, лук 1500 г, морковь 1500 г
- Салат: огурцы (1\2 x 23 чел. = 12 шт.), помидор (1\2 x 23 чел. = 12 шт.), зелень, редис (упаковка), заправка индивидуально
- Хлеб: 1 батон белого, 1 черного
- На хлеб: сало 500-600 г (20 г на чел.)
- Сладкое: пара больших пачек печенья, что бы на посиделки у костра с чаем хватило
- Чай черный, чай каркаде, можно сделать компот, лимон 1 шт., лук полукольцами 1 шт.
- Соусы на столе: кетчуп, майонез, горчица, хрен

# Ужин субботы. Вариант 2.

- Крупа: чечевица (23x100=2300 г, т.е. 5 пачек по 450 г)
- Мясо: буженина 6 пачек (1 пачка на 4 человека)
- Салат: огурцы (1\2 x 23 чел. = 12 шт.), помидор (1\2 x 23 чел. = 12 шт.), зелень, редис (упаковка), заправка индивидуально
- Хлеб: 1 батон белого, 1 черного
- На хлеб: сало 500-600 г (20 г на чел.)
- Сладкое: пара больших пачек печенья, что бы на посиделки у костра с чаем хватило
- Чай черный, чай каркаде, можно сделать компот, лимон 1 шт., лук полукольцами 1 шт.
- Соусы на столе: кетчуп, майонез, горчица, хрен

# Завтрак воскресенье

- Крупа: 5 злаков (23x60=1380 г, т.е. 3 пачки по 450 г)
- Каша варится на молоке (2 л, из которых 0,3 оставляю для кофе, остальное смешиваю с кипяченой водой в кане), если необходимо, то на безлактозном
- В кашу можно добавить 200 г изюма, 100 г сушеной вишни (в момент варки), отдельно на столе к каше консервированные ананасы кусочками (500-600 г)
- Хлеб: 1 батон белого
- На хлеб: колбаса с/к 400-500 г (20 г на чел.)
- Сладкое: конфеты с шоколадом двух видов, по 23 шт. каждого.
- Чай, кофе молотый, кофе растворимый, какао – на столе.
- Соусы на столе: мед, сгущенка (1 пачка 270 г), джем
- Дополнительно: в качестве индивидуального перекуса выдается по нектарину на человека

# Обед субботы, вариант 1

- Борщ: картошка 4 кг, морковка 2 шт., лук 2 шт., пакеты заправки для борща 4 шт.
- Мясо: тушенка 4 пачки (в суп пачка на 6 человек)
- Хлеб: 1 батон белого, 1 черного
- На хлеб: сало 500-600 г (20 г на чел.)
- Сладкое: щербет 2 пачки.
- Чай 50 г, лимон 1 шт., лук полукольцами 1 шт.
- Соусы на столе: кетчуп, майонез, горчица, хрен



# Обед субботы, вариант 2

- Основа: макароны (23x100 г = 2300, т.е. 6 пачек по 400 г)
- Мясо: тушенка 6 пачек (1 пачка на 4 человека)
- Хлеб: 1 батон белого
- На хлеб: сыр 400-500 г (20 г на чел.), можно взять отдельно еще столько же сыра, потереть в миску, что бы добавляли в макароны
- Сладкое: щербет 2 пачки.
- Чай 50 г, лимон 1 шт., лук полукольцами 1 шт.
- Соусы на столе: кетчуп, майонез, горчица, хрен



A dynamic photograph of water being poured from a blue plastic bottle into a glass. The water is captured in mid-pour, creating a series of splashes and bubbles that fill the frame. The lighting is bright, highlighting the clarity and movement of the liquid. The background is a plain, light color, making the blue water stand out.

**Вод**

**а**

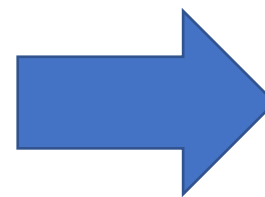
# Собирательст во

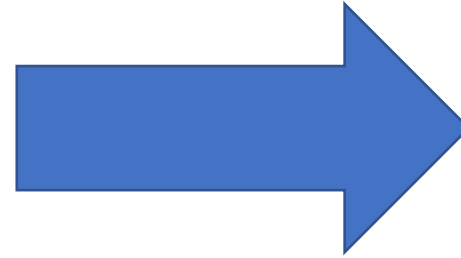


# Упаковка продуктов

- Сохранность продуктов (герметичность, жесткость упаковки)
- Распределение по рюкзакам участников





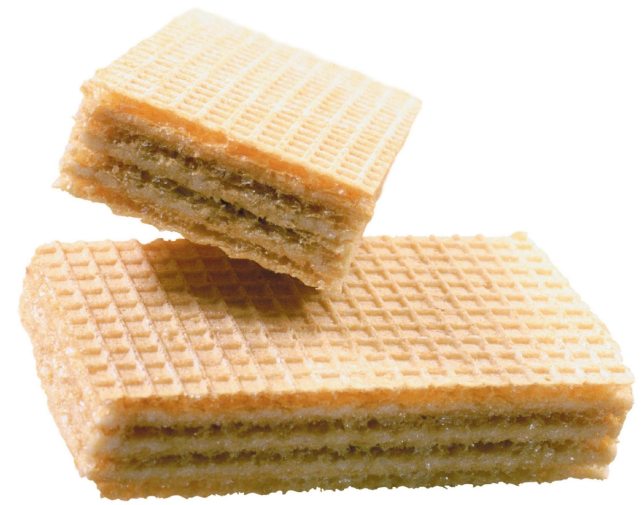


Срезаем верхушку, закладываем продукты, предварительно упакованные в фасовочные пакеты, внутрь «кирпича», заклеиваем его малярным, а затем пластиковым(прозрачным) скотчем. Такие «кирпичи» идеально укладываются и в рюкзаки и в байдарки и сохраняют целостность продуктов.

# Готовка









# Объем канов

Крупа, каша – 250 мл/чел.

Суп, чай – 500 мл/чел.

