ПИТАНИЕ В ТУРИСТИЧЕСКОМ ПОХОДЕ

РЯБИКОВА ОЛЬГА И ЕРЕМЕЕВА КСЕНИЯ

НАЧПРОД

1. ПОДГОТОВКА К СОСТАВЛЕНИЮ РАСКЛАДКИ

- Анамнез
- Режим питания
- Маршрут

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	Дата	День	Маршрут и характер пути	Набор, м	Сброс, м	Расстояние, км	Перепад высот	Этап
2	3,08	1	слияния р. Казан и р. Карабулак - вверх по р. Карабулак - подход под пер. Карабулак	724	0	7,5	724	до закладки
3	4,08	2	подход под пер. Карабулак - пер. Карабулак - оз. Майликоль	500	170	3,2	670	до закладки
4	5,08	3	оз. Майликоль - пер. Зеркальный - лед. Юйтас - пер. Скорпион - оз. под лед. Узкий	570	550	7	1120	1 петля
5	6,08	4	оз. под лед. Узкий - лед. Аймуз - пер. 74 - лед. Гляциологов - оз. под лед. Гляциологов	450	520	7,4	970	1 петля
6	7,08	5	№293 - пер. Физкультурников - лед. Алтынмуз В. - пер. Ахтиар - радиальный выход на пер. №39 через лед. Алтынмуз Ц. - лед.	865	630	9	1495	1 петля
7	8,08	6	пер. Ахтиар - лед. №59 - СВ гребень п. Гляциологов - п. Гляциологов - траверс пер. Купол - траверс пер. №179 - под лед. Карабулакский	590	980	7,4	1570	1 петля
8	9,08	7	под лед. Карабулакский - пер. Карабулак - р. Майлисай - слияние рек Майлисай и р. Улькен-Исы	450	1015	12	1465	2 петля
9	10,08	8	слияние рек Майлисай и р. Улькен-Исы - слияние р. Улькен-Исы и р. Улькен Сай - вверх по ручью с лед. №274 - пер. Пяти озер - оз. под лед. №245	1083	206	13,7	1289	
10	11,08	9	оз. под лед. №245 - р. Улькен Сай - правый приток р. Улькен Сай - оз. под пер. №281	620	570	11,1	1190	

2. СОСТАВЛЕНИЕ РАСКЛАДКИ

- «Раскладка»
- «Меню»
- «Режим питания»

Наименование	грамм
Хлебобулочные изделия	
Галеты	20
Хлебцы ржаные	50
Мука пшеничная	80
Мясо и жиры	
Грудинка сырокопченая	15
Колбаса сырокопченая	20
Говядина тушеная	50
Свинина тушеная	40
Паштет утиный	10
Шпик свиной	15
Масло топленое	40
Масло растительное	20
Орехи	
Фундук	3
Арахис	3
Кедровые орехи	3

Наименование	грамм
Крупы и гарниры	
Гречневая	30
Овсяная	30
Рис	40
Макаронные изделия	50
Горох сушеный	10
Фасоль сушеная	5
Картофель сушеный	25
Овощи сушеные	10
Фрукты и овощи	
Лимон	15
Лук	10
Чеснок	5
Приправы и витамины	
Соль	9
Специи и перец	3
Изостар	1

Наименование	грамм
Молочные продукты	
Молоко сгущенное	15
Молоко сухое	10
Сливки сухие	5
Сыр "Голландский"	10
Сыр "Чеддер"	10
Сыр "Швейцарский"	10
Сладости	
Сахар	60
Шоколад молочный	10
Карамель	20
Халва подсолнечная	30
Рыбные консервы	
Печень трески	2
Скумбрия в масле	10
Шпроты	10
Рыба в томатном соусе	7

Наименование	грамм
Яйца, икра	
Яичный порошок	15
Икра красная	5
Сухофрукты	
Курага	5
Изюм	5
Персики	5
Чернослив	5
Вишня	5
Десерты	
Какао порошок	2
Чай черный	5
Чай зеленый	2
Каркаде	2
Кофе черный	1
Варенье	20
Повидло	15

1-й день	
Завтрак	
1. Овсянка с черникой	70% обычной нормы
2. Омлет	50% обычной нормы
3. Чай	обычная норма
4. Ржаные хлебцы	обычная норма
5. Карамель	200% обычной нормы
Обед	
1. Суп харчо	70% обычной нормы
2. Ветчина	70% обычной нормы
3. Кисель	обычная норма
4. Ржаные хлебцы	обычная норма
5. Рыба в томате	обычная норма
Полдник	
1. Компот	обычная норма
2. Сыр	50% обычной нормы
3. Ржаные хлебцы	обычная норма
4. Карамель	обычная норма
Ужин	
1. Картофельное пюре	70% обычной нормы
2. Говядина тушеная	50% обычной нормы
3. Овощные консервы	обычная норма
4. Чай	200% обычной нормы
5. Ржаные хлебцы	обычная норма
6. Карамель	200% обычной нормы

2-й день	
Завтрак	
1. Овсянка с курагой	70% обычной нормы
2. Паштет утиный	50% обычной нормы
3. Чай	обычная норма
4. Ржаные хлебцы	обычная норма
5. Карамель	200% обычной нормы
Обед	
1. Суп лапша	70% обычной нормы
2. Говядина тушеная	70% обычной нормы
3. Кисель	обычная норма
4. Ржаные хлебцы	обычная норма
5. Овощные консервы	обычная норма
Полдник	
1. Компот	обычная норма
2. Сыр	50% обычной нормы
3. Ржаные хлебцы	обычная норма
4. Карамель	обычная норма
Ужин	
1. Гречневая каша	70% обычной нормы
2. Масло топленое	50% обычной нормы
3. Сыр	обычная норма
4. Чай	200% обычной нормы
5. Ржаные хлебцы	обычная норма
6. Карамель	200% обычной нормы

3-й день	
Завтрак	
1. Овсянка с малиной	70% обычной нормы
2. Омлет	50% обычной нормы
3. Чай	обычная норма
4. Ржаные хлебцы	обычная норма
5. Карамель	200% обычной нормы
Обед	
1. Суп гороховый	70% обычной нормы
2. Ветчина	70% обычной нормы
3. Кисель	обычная норма
4. Ржаные хлебцы	обычная норма
5. Рыба в томате	обычная норма
Полдник	
1. Компот	обычная норма
2. Сыр	50% обычной нормы
3. Ржаные хлебцы	обычная норма
4. Карамель	обычная норма
Ужин	
1. Макароны	70% обычной нормы
2. Говядина тушеная	50% обычной нормы
3. Варенье	обычная норма
4. Чай	200% обычной нормы
5. Ржаные хлебцы	обычная норма
6. Карамель	обычная норма

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАСКЛАДКУ:

- Энергетическое равновесие
- Сбалансированность
- Масса
- Условия хранения и транспортировки
- Скорость и сложность приготовления

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПО БЖУ, МИНЕРАЛАМ, ВИТАМИНАМ

В городе БЖУ: 1:1,2:4

В горах БЖУ: 1:1:4

ИСТОЧНИКИ БЕЛКОВ

ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ

МАССА…

VS

УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ И ТРАНСПОРТИРОВКИ

СКОРОСТЬ И ПРОСТОТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
1				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
2			Норма	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	Итог	На группу	Упаковка	Комментарии
3		**Каждый день**																					
4	1	чай	2	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	88	264	1 пак=0,5	2 пакетика на раз на палатку
5	2	соль	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
6	3	сахар	50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
7	4	сухари	80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
8	5	сладости	40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	640	6400		
9																							
10		**Завтрак**																					
11	1	гречка	75				1						1						1	225	2250		3 раза (2 п + 2 п + 4 п)
12	2	пюре	50					1				1								100	1000		2 раза
13	3	макароны	70						1					1				1		210	2100		3 раза
14	4	рис	75		1					1						1				225	2250		3 раза
15	5	овсянка	50			1					1				1		1			200	2000		4 раза
16																							
17		**Ужин**																					
18	1	гречка	75	1				1			1					1				300	3000		4 раза
19	2	пюре	50		1				1				1							150	1500		3 раза
20	3	макароны	70			1				1					1		1			280	2800		4 раза
21	4	рис	75				1					1		1				1		300	3000		4 раза
22																							
23		**Еда**																					
24		колбаса	60	1	1		2	1	1												5400		9 раз
25		субл. мясо	81						1	1	1	1	2	1	1	2		1	1				9 раз
26		паштет	45			1					1				1		1						4 раза (1-2 банки на раз на палатку)
27		рыба	70		1			1				1											3 раз (1 банка консервов)
28		сыр	45			1				1				1			1	1					5 раз (3 р норм + 2 р сублимат)
29		сливки	15			1					1				1		1						4 раза
30																							
31		**Перекус**																					
32		сухофрукты	250						0			0					0	0					
33		орехи	150						0			0					0	0					
34		шоколад	150						0			0					0	0					
35		кальмары	?						0			0					0	0					
36		сыр	30																				
37		колбаски	30																				

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	Ход день	Дата	Прием пищи	Продукт	грамм	Э, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	Категория	На палатку, гр	Всего, гр
2	0	02.08.2015	Ужин	Макароны	100	337	10	1	74	Крупы гарниры	400	800
3	0	02.08.2015	Ужин	Хлеб ржаной свежий	30	64,2	1,5	0,3	15	Хлебное	120	240
4	0	02.08.2015	Ужин	Пеммикан говяжий	50	397	9,5	39,5	0	Мясное	200	400
5	0	02.08.2015	Ужин	Чай	2	0,04	0	0	0,02	0	8	16
6	0	02.08.2015	Ужин	Сахар	9	33,66	0	0	8,91	0	36	72
7	0	02.08.2015	Ужин	Смесь сушёных овощей	5	15,5	0,35	0,05	3,75	Готовые блюда, домшн	20	40
8	0	02.08.2015	Ужин	Конфета Зернушка	14	72,8	0,7	3,92	8,68	Сладости	56	112
9	0	02.08.2015	Ужин	Печенье Лейбниц	5	21,75	0,42	0,6	3,6	Сладости	20	40
10	0	02.08.2015	Ужин	Соль	1	0	0	0	0	0	4	8
11	0	02.08.2015	Ужин	специи	1	0	0	0	0	Крупы гарниры	4	8
12	1	03.08.2015	Завтрак	Греча	70	230,3	8,4	2,1	47,6	Крупы гарниры	280	560
13	1	03.08.2015	Завтрак	Корейка сырокопчёная	40	186,8	4,4	18,8	0	Мясное	160	320
14	1	03.08.2015	Завтрак	Смесь сушёных овощей	5	15,5	0,35	0,05	3,75	Готовые блюда, домшн	20	40
15	1	03.08.2015	Завтрак	Специи	1	0	0	0	0	Крупы гарниры	4	8
16	1	03.08.2015	Завтрак	Хлеб пшеничный свежий	30	76,2	2,4	0,6	15,9	Хлебное	120	240
17	1	03.08.2015	Завтрак	Чай	2	0,04	0	0	0,02	0	8	16
18	1	03.08.2015	Завтрак	Печенье Юбилейное	27	109,89	1,998	2,538	19,737	Сладости	108	216
19	1	03.08.2015	Завтрак	Сахар	9	33,66	0	0	8,91	0	36	72
20	1	03.08.2015	Завтрак	Соль	1	0	0	0	0	0	4	8
21	1	03.08.2015	Обед	Суп томатный с курицей	50	282,5	30,5	2,5	30,5	Готовые блюда, домшн	200	400
22	1	03.08.2015	Обед	Сухари ржаные	20	71,4	1,6	0,4	16,6	Хлебное	80	160
23	1	03.08.2015	Обед	Чай	2	0,04	0	0	0,02	0	8	16
24	1	03.08.2015	Обед	Сахар	9	33,66	0	0	8,91	0	36	72
25	1	03.08.2015	Обед	Шоколад молочный	25	136,75	1,75	9	13	Сладости	100	200
26	1	03.08.2015	Обед	Масло топленое	4	36	0	3,988	0	Молочное, жиры	16	32
27	1	03.08.2015	Перекус	Фундук	20	140,8	3,2	13,4	2	Орехи, сухофрукты	80	160
28	1	03.08.2015	Перекус	Миндаль	20	129	3,8	11,6	2,8	Орехи, сухофрукты	80	160
29	1	03.08.2015	Перекус	Гематоген	35	123,9	2,1	1,05	26,495	Сладости	140	280
30	1	03.08.2015	Перекус	Чернослив	20	52,8	0,4	0	13,2	Орехи, сухофрукты	80	160
31	1	03.08.2015	Перекус	Инжир	20	51,4	0,62	0,16	11,58	Орехи, сухофрукты	80	160
32	1	03.08.2015	Ужин	Пшеничная	62,5	203,125	7,5	0,625	44,375	Крупы гарниры	250	500
33	1	03.08.2015	Ужин	Хлебцы Finn crisp мультизлаковые	7,7	26,719	0,847	0,231	4,62	Хлебное	30,8	61,6
34	1	03.08.2015	Ужин	Колбаса сырокопчёная	40	189,2	10	16,8	0	Мясное	160	320
35	1	03.08.2015	Ужин	Чай	1	0,02	0	0	0,01	0	4	8
36	1	03.08.2015	Ужин	Конфета Щелкунчик	16	84,8	1,0464	4,64	9,12	Сладости	64	128
37	1	03.08.2015	Ужин	соль	1	0	0	0	0	0	4	8
38	1	03.08.2015	Ужин	специи	1	0	0	0	0	Крупы гарниры	4	8
39	1	03.08.2015	Ужин	Сахар	9	33,66	0	0	8,91	0	36	72

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Ход день	Прием пищи	Sum of грамм	Sum of Э, ккал	Sum of Б, г	Sum of Ж, г	Sum of У, г	Ж/Б	У/Б
2	0	Ужин	207	688,95	22,17	17,87	113,96	0,81	5,14
3	**0 Итог**		**207**	**688,95**	**22,17**	**17,87**	**113,96**	**0,81**	**5,14**
4	1	Завтрак	185	652,39	17,548	24,088	95,917	1,37	5,47
5		Обед	110	560,35	33,85	15,888	69,03	0,47	2,04
6		Перекус	115	497,9	10,12	26,21	56,075	2,59	5,54
7		Ужин	134,2	519,364	19,7434	22,346	61,875	1,13	3,13
8	**1 Итог**		**544,2**	**2230,004**	**81,2614**	**88,532**	**282,897**	**1,09**	**3,48**
9	2	Завтрак	161,8	643,499	19,5696	26,876	81,22	1,37	4,15
10		Обед	103,7	385,732	27,2557	12,3254	79,3105	0,45	2,91
11		Перекус	112	463	11,144	25,82	51,144	2,32	4,59
12		Ужин	134,1	557,61	21,656	15,772	77,155	0,73	3,56
13	**2 Итог**		**511,6**	**2049,841**	**79,6253**	**80,7934**	**288,8295**	**1,01**	**3,63**
14	3	Завтрак	127	582,08	28,3525	25,4855	55,62	0,90	1,96
15		Обед	105,5	466,24	18,575	19,548			
16		Перекус	133	670	12,655	43,997			
17		Ужин	164	794	17,035	44,85			
18	**3 Итог**		**529,5**	**2512,32**	**76,6175**	**133,8805**			
19	4	Завтрак	162,3	613,575	31,461	15,8786			
20		Обед	118,6	574,17	6,6294	13,6275			
21		Перекус	125	473,63	7,01	22,28			
22		Ужин	202,6	749,384	36,396	15,466			
23	**4 Итог**		**608,5**	**2410,759**	**81,4964**	**67,2521**			
24	5	Завтрак	145,2	549,081	11,5343	13,4525			
25		Обед	128	579,855	7,7	17,063			
26		Перекус	130	653,05	25,81	43,99			
27		Ужин	157,1	651,02	17,7102	21,568			
28	**5 Итог**		**560,3**	**2433,006**	**62,7545**	**96,0735**			
29	6	Завтрак	191,6	756,87	23,083	26,93			
30		Обед	147,75	535,7975	22,75125	14,6765			
31		Перекус	130,5	538,615	8,8095	27,9615			
32		Ужин	196,5	693,3375	12,395	12,70675			
33	**6 Итог**		**666,35**	**2524,62**	**67,03875**	**82,27475**			

	Названия строк	Sum of Б, г	Sum of Ж, г	Sum of У, г
1	Названия строк	Sum of Б, г	Sum of Ж, г	Sum of У, г
2	0	22,17	17,87	113,96
3	1	84,7994	88,822	286,435
4	2	95,3003	84,0175	304,0095
5	3	73,5175	131,0805	245,8365
6	4	81,4964	67,2521	318,7604
7	5	62,7545	96,0735	272,9696
8	6	67,03875	82,27475	314,19925
9	7	108,28716	108,17572	268,02138
10	8	118,9066	104,5835	328,702
11	9	86,3482	116,4085	269,8246
12	10	69,366	117,62885	231,1357
13	11	70,06326	81,29542	273,98498
14	12	96,3066	103,6472	322,9617
15	13	88,9465	120,5623	275,8627
16	14	82,3041	96,4673	308,2421
17	15	70,8057	100,729	332,4255
18	16	85,6833	102,9325	274,1596
19	17	81,8732	101,432	300,9175
20	18	103,5696	81,85535	331,16015
21	19	75,0774	114,7104	270,8172
22	20	70,4627	72,47505	353,54235
23	21	49,561	61,0547	289,3488
24	22	62,766	81,1902	183,6386
25	(пусто)			
26	**Общий итог**	**1807,40417**	**2132,53834**	**6470,91511**

	Б	Ж	У
0	22,17	17,87	113,96
1	84,7994	88,822	286,435
2	95,3003	84,0175	304,0095
3	73,5175	131,0805	245,8365
4	81,4964	67,2521	318,7604
5	62,7545	96,0735	272,9696
6	67,03875	82,27475	314,1993
7	108,2872	108,1757	268,0214
8	118,9066	104,5835	328,702
9	86,3482	116,4085	269,8246
10	69,366	117,6289	231,1357
11	70,06326	81,29542	273,985
12	96,3066	103,6472	322,9617
13	88,9465	120,5623	275,8627
14	82,3041	96,4673	308,2421
15	70,8057	100,729	332,4255
16	85,6833	102,9325	274,1596
17	81,8732	101,432	300,9175
18	103,5696	81,85535	331,1602
19	75,0774	114,7104	270,8172
20	70,4627	72,47505	353,5424
21	49,561	61,0547	289,3488
22	62,766	81,1902	183,6386

Б	Ж	У
1	**1,089**	**3,552**
357,2836	389,0421	1269,001
1	**1,145**	**3,279**
443,3352	507,516	1453,717
1	**1,277**	**3,47**
406,9865	519,6011	1412,187
1	**1,203**	**3,62**
417,0092	501,6593	1509,48
1	**1,175**	**4,522**
182,7897	214,72	826,5298

	A	B	C	D	E
1	August 2, 2015	August 3, 2015	August 4, 2015	August 5, 2015	August 6, 2015
2					
3		Греча	Овсянка	Картофельное пюре	Греча
4		Корейка сырокопчёная	Молоко сухое цельное	Молоко сухое цельное	Хлебцы Finn crisp с отрубями
5		Смесь сушёных овощей	Сахар-песок	Смесь сушёных овощей	Чай
6		Специи	Яблоко	Масло топленое	Сахар
7		Хлеб пшеничный свежий	Чернослив	Специи	Ништяк
8		Чай	Корица	Мясо гала-гала свинина	Смесь сушёных овощей
9		Печенье Юбилейное	Хлебцы Finn crisp традиционны	Хлебцы гречневые Щедрые	Соль
10		Сахар	Чай	Сыр сушёный	Специи
11		Соль	Халва подсолнечная конфета	Чай	Мясо гала-гала курица (вар)
12			Масло топленое	Сахар	
13			Сыр плавленный	Конфета Степ	
14					
15	ОБЕД ОБЕД ОБЕД ОБЕД				
16		Суп томатный с курицей	Суп рыбный с оливками	Суп Борщ	Суп Вермишелевый 1
17		Сухари ржаные	Сухари ржаные	Сухари ржаные	Сухари ржаные
18		Чай	Специи	Соль	Чай
19		Сахар	Соль	Специи	Сахар
20		Шоколад молочный	Чай	Чай	Крекеры соленые
21		Масло топленое	Печенье Юбилейное	Халва подсолнечная конфета	Ништяк
22		Специи	Сахар	Масло топленое	Масло топленое
23		Соль	Конфета Москвичка		Яичный порошок
24			Масло топленое		
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Хлебное	Хлебцы Finn crisp Бородинские	340	Хлебцы Finn crisp Бородинск	12	Хлебцы Finn crisp Бород	2,5	Хлебцы Finn crisp Борс	53		1 шт=8,5гр
	Хлебцы Finn crisp мультизлаковые	347	Хлебцы Finn crisp мультизлак	11	Хлебцы Finn crisp мульт	3	Хлебцы Finn crisp муль	60		
	Хлеб пшеничный свежий	254	Хлеб пшеничный свежий	8	Хлеб пшеничный свежи	2	Хлеб пшеничный свеж	53		
	Хлеб ржаной свежий	214	Хлеб ржаной свежий	5	Хлеб ржаной свежий	1	Хлеб ржаной свежий	50		
	Сухари пшеничные	374	Сухари пшеничные	12	Сухари пшеничные	3	Сухари пшеничные	78		
	Сухари ржаные	357	Сухари ржаные	8	Сухари ржаные	2	Сухари ржаные	83		
	Сушки	330	Сушки	11	Сушки	1	Сушки	73		4 гр
	Крекеры соленые с укропом Любят	460	Крекеры соленые с укропом Л	8,5	Крекеры соленые с укр	20	Крекеры соленые с ук	61		1 шт=8,5 гр, в пачке 27 шт
	Крекеры соленые с сыром Любятов	440	Крекеры соленые с сыром Лю	8,5	Крекеры соленые с сыр	15	Крекеры соленые с сы	66		1 шт=9 гр, в пачке 26-28 шт
	Мука пшеничная	327	Мука пшеничная	10	Мука пшеничная	1	Мука пшеничная	74		
	Хлебцы гречневые Щедрые	410	Хлебцы гречневые Щедрые	13	Хлебцы гречневые Щед	5,5	Хлебцы гречневые Ще	59		1 шт=12,5 гр, в пачке 8 шт
	Галеты	360	Галеты	10	Галеты	3,5	Галеты	67		1 шт= 5 гр, в пачке 38
	Хлебцы Круазет ржаные	331	Хлебцы Круазет ржаные	9	Хлебцы Круазет ржаны	1,8	Хлебцы Круазет ржань	69,2		1 шт= 5,5 гр, в пачке 36 шт
	Галеты Солёное хрустящее печенье	324	Галеты Солёное хрустящее пе	6	Галеты Солёное хрустя	16	Галеты Солёное хрустя	41		1 шт=21,6 гр, в пачке 12 шт
	Хлебцы ржаные 365 дней	300	Хлебцы ржаные 365 дней	14,5	Хлебцы ржаные 365 дне	2,3	Хлебцы ржаные 365 дн	55,4		1 шт=12,5 гр, в пачке 8 шт
	Хлебцы многозерновые RYVITA из ц	370	Хлебцы многозерновые RYVIT	11	Хлебцы многозерновые	7	Хлебцы многозерновы	56		1 шт=10,6 гр, в пачке 23 шт
	Хлебцы ржаные с чесноком Щедры	360	Хлебцы ржаные с чесноком Щ	10	Хлебцы ржаные с чесно	4,5	Хлебцы ржаные с чесн	52		1 шт=12,5 гр, в пачке 8 шт
Сладости	Конфета Ласточка Сормово	400	Конфета Ласточка Сормово	2,9	Конфета Ласточка Сорм	10	Конфета Ласточка Сорм	77,1		1шт=14,6гр
	Конфета Кара-Кум Сормово	500	Конфета Кара-Кум Сормово	5	Конфета Кара-Кум Сорм	30,4	Конфета Кара-Кум Сор	59,8		1шт=13,5гр
	Конфета карамель Гусиные лапки	408	Конфета карамель Гусиные ла	1,5	Конфета карамель Гуси	7,3	Конфета карамель Гуси	87,9		1шт=7,2гр
	Конфета Бабаевские Вдохновение	550	Конфета Бабаевские Вдохнове	6,5	Конфета Бабаевские Вд	33	Конфета Бабаевские В	54		1шт=15,6гр
Сублиматы	Сублимат "Макароны по-флотски"		Сублимат "Макароны по-флотски"		Сублимат "Макароны по-флотски"		Сублимат "Макароны по-флотски"			75 гр
	Сублимат "Каша рисовая с изюмом"	323	Сублимат "Каша рисовая с изю	7	Сублимат "Каша рисова	1	Сублимат "Каша рисов	74		
	Сублимат "Мюсли"	370	Сублимат "Мюсли"	10	Сублимат "Мюсли"	7,9	Сублимат "Мюсли"	64		
	Рис с говядиной Гала-Гала	378	Рис с говядиной Гала-Гала	16,5	Рис с говядиной Гала-Га	8	Рис с говядиной Гала-Г	60		50 гр
	Сублимат "Плов"	331,9	Сублимат "Плов"	9,1	Сублимат "Плов"	4,8	Сублимат "Плов"	63,2		60 гр - порция
	Сублимат "Ризотто"	398	Сублимат "Ризотто"	16	Сублимат "Ризотто"	14	Сублимат "Ризотто"	51		85 гр - порция
	Сублимат "Говядина с лапшой"	399	Сублимат "Говядина с лапшой"	16,8	Сублимат "Говядина с л	11,8	Сублимат "Говядина с	56		80 гр - порция
	Сублимат "Паста с лососем"	403	Сублимат "Паста с лососем"	16,8	Сублимат "Паста с лосос	11,9	Сублимат "Паста с лосо	56,6		80 гр - порция
	Сублимат "Говядина с лапшой (прян	397	Сублимат "Говядина с лапшой	15,3	Сублимат "Говядина с л	14,3	Сублимат "Говядина с	51,5		80 гр - порция
	Фундук	704	Фундук	16	Фундук	67	Фундук	10		
	Миндаль	645	Миндаль	19	Миндаль	58	Миндаль	14		
	Арахис	548	Арахис	26	Арахис	45	Арахис	10		
	Грецкий орех	648	Грецкий орех	14	Грецкий орех	61	Грецкий орех	10		
	Кедровые орехи	674	Кедровые орехи	24	Кедровые орехи	60	Кедровые орехи	6		
	Кешью	600	Кешью	18,5	Кешью	48,5	Кешью	22,5		

Названия строк	Штук	гр/человека	всего грамм
0	**174**	**839,75**	**6718**
Водка	3	11,25	90
Какао	4	54	432
Сахар	59	531	4248
Соль	41	41	328
Суп Харчо пакетный	1	15	120
Чай	62	120	960
Суп Суперсуп Куриный пакетный	4	67,5	540
Готовые блюда, домшние	**64**	**1121,5**	**8972**
Рис с треской по панде	1	70	560
Смесь сушёных овощей	44	220	1760
Сублимат "Говядина соус пряный "	1	30	240
Сублимат домашний "Рис с курицей"	1	100	800
Суп Борщ	5	205	1640
Суп рыбный с оливками	2	47	376
Суп сырный	2	97	776
Суп томатный с курицей	5	250	2000
Суп Вермишелевый	2	85	680
Суп Суперсуп Гороховый пакетный	1	17,5	140
Крупы гарниры	**276**	**2760**	**22080**
Греча	7	490	3920
Картофельное пюре	14	251	2008
Кускус	4	240	1920
Макароны	9	900	7200
Макароны лапша	6	120	960
Овсянка	3	150	1200
пусто	178	0	0
Пшеничная	4	250	2000
Рис	4	280	2240
Сахар-песок	3	35	280
специи	44	44	352
Молочное, жиры	**80**	**800,5**	**6404**
Масло топленое	39	157	1256
Молоко сухое цельное	14	140	1120
Сыр плавленный	7	160	1280
Сыр сушёный	9	90	720

3. ВОДНО-СОЛЕВОЙ БАЛАНС

Обычные условия
2 – 2,5 литра

интенсивные нагрузки,

климат,

физическая подготовка

3-10 литров

Выпить литр сразу (залпом или на брудершафт)

60% терморегуляция, 40% выйдет с мочой

Выпить литр в течении нескольких часов

90% терморегуляция, 10% выйдет с мочой

СУБЛИМАТЫ, СУШЁНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПЕММИКАН

СУБЛИМАТЫ

Плюсы сублиматов	Минусы сублимотов
1. Вес 2. Приготовление (залить кипятком) 3. Многообразие вкусов 4. Удобно в транспортировке	1. Дорого!!! 2. Из-за обилия консервантов, могут возникнуть проблемы с желудком (касается только готовых блюд) 3. Есть мнение, что большой процент в организме превращается в шлаки

Европейские марки: Trek’n eat, Travellunch, Mountine House, Real Turmat

Отечественные марки: Гала-Гала, Леовит, Экуш

Азиатские марки:
ахахааа

WWW.TREKNEAT.COM
TEAR TO OPEN
RESEALABLE
LASER PERFORATION
RESEALABLE
TREK'N EAT
FOOD FOR YOUR OUTDOOR LIFE
ALL NAT
FISH
Lachspesto mit Pasta
Salmon Pesto with Pasta
Makaron w sosie łososiowym z ziołami
Těstoviny s lososovým pestem
Спагетті з лососем та соусом Песто
Pâtes au pesto de saumon
160 g

Mountain House
Delicious meals anytime, anywhere
FREEZE DRIED
Beef Stroganoff with Noodles
10 grams PROTEIN per serving
NET WT 4.80 OZ (136g)

100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ
Гала-Гала
ЗАО "Галактика Инк"
Борщ
"Московский"
сублимационной сушки
Состав продукта:
Способ приготовления:
В 100 г продукта содержится:
Энергетическая ценность 360 ккал
МАССА НЕТТО - 20г
4 607024 910665

СУШКА, ВЯЛЕНИЕ

http://survivalpandas.blogspot.ru/

http://survivalpandas.blogspot.ru/

5. ЗИМНЯЯ РАСКЛАДКА

SUPER SERIES

ПЕММИКАН

6. ГАЗ

ISO-BUTANE
KOVEA
Premium Blend Fuel Isobutane
KGF-0230

ISO-BUTANE
KOVEA
DREAMING OF THE OUTDOORS
Premium Blend Fuel Isobutane
85% Isobutane / 15% Propane Mixture
KGF-0450

7. ИСТОЧНИКИ

- Trekkingclub.ru (раздел Альпы – питание)
- Книга «Питание в туристическом походе» Алексеев А.А.
- Блог-вдохновитель про сушку: survivalpandas.blogspot.ru
- Блоги членов клуба, например, про приготовление Пеммикана: http://brerra66it.livejournal.com/29946.html
- Или исследование про сахар: http://brerra66it.livejournal.com/42050.html
- Просторы интернета (всему не верьте)