



# ПИТАНИЕ В ТУРИСТИЧЕСКОМ ПОХОДЕ

РЯБИКОВА ОЛЬГА И ЕРЕМЕЕВА КСЕНИЯ



# НАЧПРОД

Ожидание



Реальность





# 2. СОСТАВЛЕНИЕ РАСКЛАДКИ

• «Раскладка»

• «Меню»

• «Режим питания»

Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм	Наименование	грамм
<b>Хлебобулочные изделия</b>		<b>Крупы и гарниры</b>		<b>Молочные продукты</b>		<b>Яйца, икра</b>	
Галеты	20	Гречневая	30	Молоко сгущенное	15	Яичный порошок	15
Хлебцы ржаные	50	Овсяная	30	Молоко сухое	10	Икра красная	5
Мука пшеничная	80	Рис	40	Сливки сухие	5	<b>Сухофрукты</b>	
<b>Мясо и жиры</b>		Макаронные изделия	50	Сыр "Голландский"	10	Курага	5
Грудинка сырокопченая	15	Горох сушеный	10	Сыр "Чеддер"	10	Изюм	5
Колбаса сырокопченая	20	Фасоль сушеная	5	Сыр "Швейцарский"	10	Персики	5
Говядина тушеная	50	Картофель сушеный	25	<b>Сладости</b>		Чернослив	5
Свинина тушеная	40	Овощи сушеные	10	Сахар	60	Вишня	5
Паштет утиный	10	<b>Фрукты и овощи</b>		Шоколад молочный	10	<b>Десерты</b>	
Шлик свиной	15	Лимон	15	Карамель	20	Какао порошок	2
Масло топленое	40	Лук	10	Халва подсолнечная	30	Чай черный	5
Масло растительное	20	Чеснок	5	<b>Рыбные консервы</b>		Чай зеленый	2
<b>Орехи</b>		<b>Приправы и витамины</b>		Печень трески	2	Каркаде	2
Фундук	3	Соль	9	Скумбрия в масле	10	Кофе черный	1
Арахис	3	Специи и перец	3	Шпроты	10	Варенье	20
Кедровые орехи	3	Изостар	1	Рыба в томатном соусе	7	Повидло	15

1-й день		2-й день		3-й день	
<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>	
1. Овсянка с черникой	70% обычной нормы	1. Овсянка с курагой	70% обычной нормы	1. Овсянка с малиной	70% обычной нормы
2. Омлет	50% обычной нормы	2. Паштет утиный	50% обычной нормы	2. Омлет	50% обычной нормы
3. Чай	обычная норма	3. Чай	обычная норма	3. Чай	обычная норма
4. Ржаные хлебцы	обычная норма	4. Ржаные хлебцы	обычная норма	4. Ржаные хлебцы	обычная норма
5. Карамель	200% обычной нормы	5. Карамель	200% обычной нормы	5. Карамель	200% обычной нормы
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
1. Суп харчо	70% обычной нормы	1. Суп лапша	70% обычной нормы	1. Суп гороховый	70% обычной нормы
2. Ветчина	70% обычной нормы	2. Говядина тушеная	70% обычной нормы	2. Ветчина	70% обычной нормы
3. Кисель	обычная норма	3. Кисель	обычная норма	3. Кисель	обычная норма
4. Ржаные хлебцы	обычная норма	4. Ржаные хлебцы	обычная норма	4. Ржаные хлебцы	обычная норма
5. Рыба в томате	обычная норма	5. Овощные консервы	обычная норма	5. Рыба в томате	обычная норма
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
1. Компот	обычная норма	1. Компот	обычная норма	1. Компот	обычная норма
2. Сыр	50% обычной нормы	2. Сыр	50% обычной нормы	2. Сыр	50% обычной нормы
3. Ржаные хлебцы	обычная норма	3. Ржаные хлебцы	обычная норма	3. Ржаные хлебцы	обычная норма
4. Карамель	обычная норма	4. Карамель	обычная норма	4. Карамель	обычная норма
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>	
1. Картофельное пюре	70% обычной нормы	1. Гречневая каша	70% обычной нормы	1. Макароны	70% обычной нормы
2. Говядина тушеная	50% обычной нормы	2. Масло топленое	50% обычной нормы	2. Говядина тушеная	50% обычной нормы
3. Овощные консервы	обычная норма	3. Сыр	обычная норма	3. Варенье	обычная норма
4. Чай	200% обычной нормы	4. Чай	200% обычной нормы	4. Чай	200% обычной нормы
5. Ржаные хлебцы	обычная норма	5. Ржаные хлебцы	обычная норма	5. Ржаные хлебцы	обычная норма
6. Карамель	200% обычной нормы	6. Карамель	200% обычной нормы	6. Карамель	обычная норма

# ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАСКЛАДКУ:

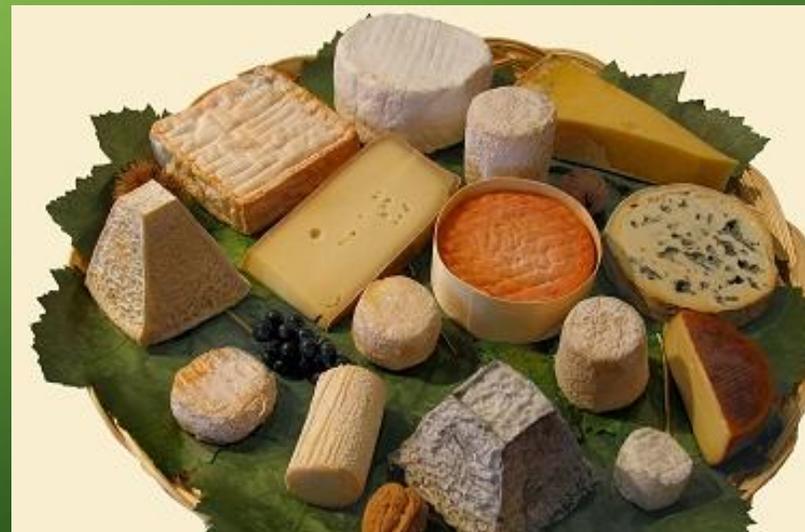
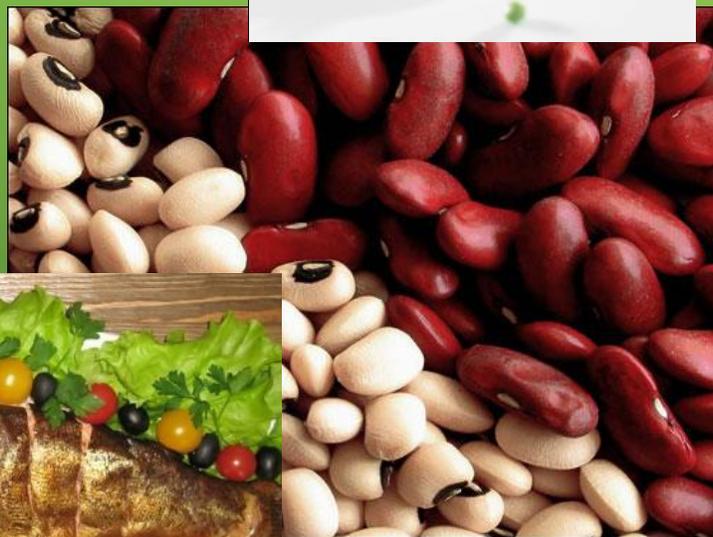
- Энергетическое равновесие
- Сбалансированность
- Масса
- Условия хранения и транспортировки
- Скорость и сложность приготовления

# СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПО БЖУ, МИНЕРАЛАМ, ВИТАМИНАМ

В городе БЖУ: 1:1,2:4

В горах БЖУ: 1:1:4

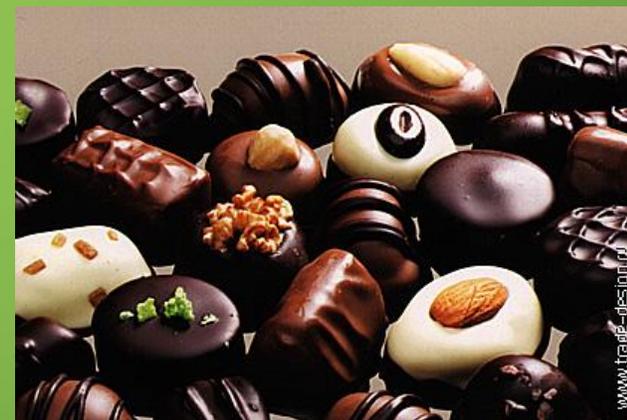
# ИСТОЧНИКИ БЕЛКОВ



# ЖИРЫ



# УГЛЕВОДЫ



МАССА...



VS



# УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ И ТРАНСПОРТИРОВКИ



# СКОРОСТЬ И ПРОСТОТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ





	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
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, домашн	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, домашн	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, домашн	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
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 плавленый	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 Бородински	12	Хлебцы Finn crisp Бород	2,5	Хлебцы Finn crisp Борд	53	1 шт=8,5гр
	Хлебцы Finn crisp мультизлаковые	347	Хлебцы Finn crisp мультизлак	11	Хлебцы Finn crisp мулт	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 укр	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 Щедр	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 Щедр	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 Сор	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 Гус	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 лосо	11,9	Сублимат "Паста с лос	56,6	80 гр - порция
Сублимат "Говядина с лапшой (пря	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
<b>0</b>	<b>174</b>	<b>839,75</b>	<b>6718</b>
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
<b>Готовые блюда, домашние</b>	<b>64</b>	<b>1121,5</b>	<b>8972</b>
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
<b>Крупы гарниры</b>	<b>276</b>	<b>2760</b>	<b>22080</b>
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
<b>Молочное, жиры</b>	<b>80</b>	<b>800,5</b>	<b>6404</b>
Масло топленое	39	157	1256
Молоко сухое цельное	14	140	1120
Сыр плавленый	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 брудершafft)  
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

1. Вес
2. Приготовление (залить кипятком)
3. Многообразие вкусов
4. Удобно в транспортировке

## Минусы сублиматов

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





100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ



ЗАО Талактика Инк

Росси, 109052, Москва,  
ул. Пыльникова, 9  
Тел./Факс: 4995 600-97-84  
Адрес: с/пункт: 405-00, г. Волгоград,  
ул. Авиационный проезд, 41

Хранить в сухом прохладном месте  
Срок годности - 18 месяцев при  
температуре не более +25 °С  
и относительной влажности  
не более 75%.  
Упаковано в атмосфере азота  
ТУ 9194-127-04801346-10  
Дата изготовления:

**Борщ  
"Московский"  
сублимационной сушки**

**Состав продукта:** (бульон говяжий,  
кусочки говядины, свекла, морковь,  
капуста, лук репчатый, зелень, помидоры,  
молоко, масло, сметана) - сублимационной  
сушки; хлопья картофельные, соль,  
сахар, специи, аскорбиновая кислота.  
**Способ приготовления:** содержимое  
пакета залить 200 г кипятка,  
перемешать, накрыть крышкой,  
продукт готов к употреблению.  
**В 100 г продукта содержится:**  
жиры 10,0 г, белки 12,2 г,  
углеводы 52,0 г.

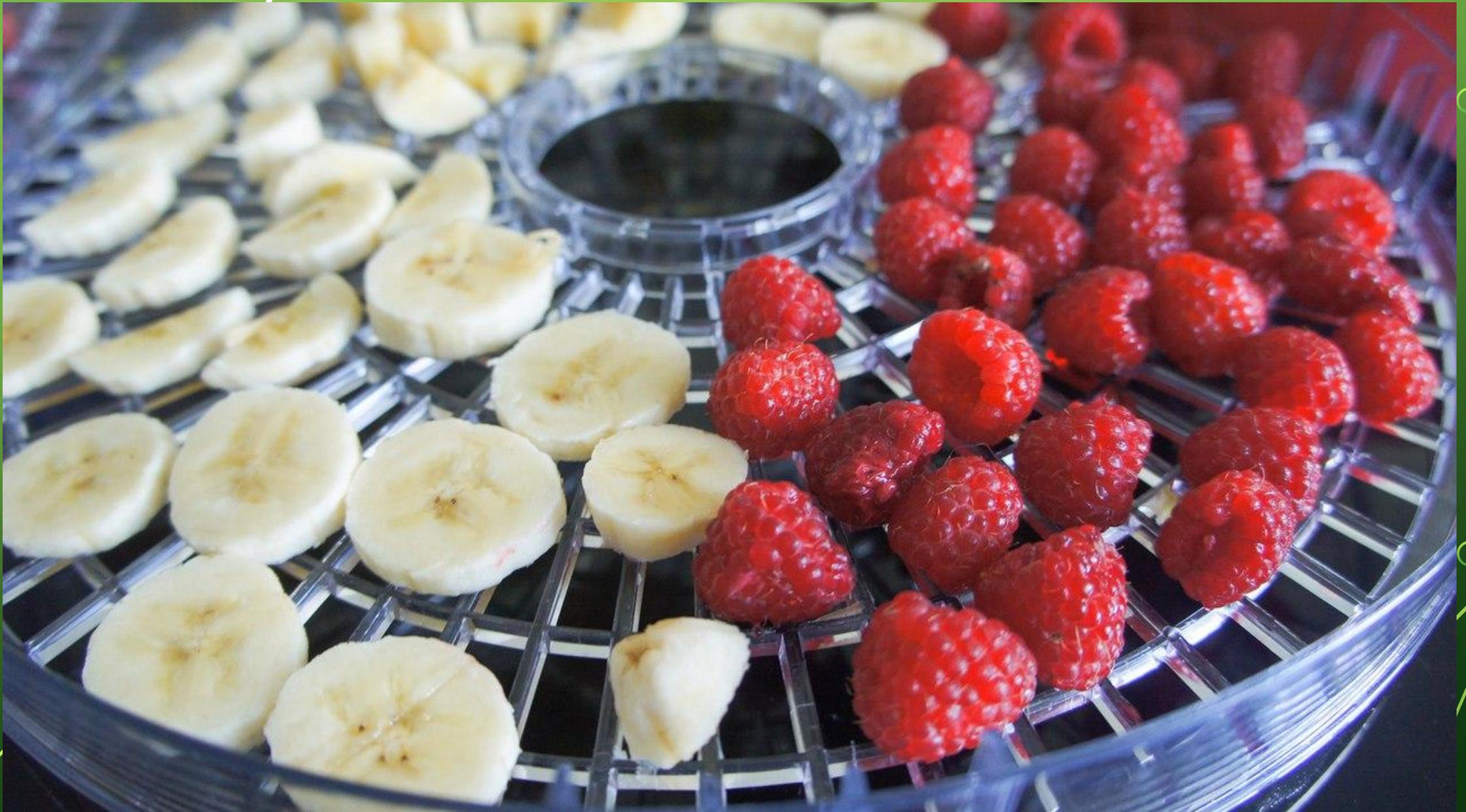
Энергетическая ценность 360 ккал

МАССА НЕТТО - 20г



4 607024 910665

# СУШКА, ВЯЛЕНИЕ













<http://survivalpandas.blogspot.ru/>



<http://survivalpandas.blogspot.ru/>

## 5. ЗИМНЯЯ РАСКЛАДКА









# ПЕММИКАН







## 6. ГАЗ







## 7. ИСТОЧНИКИ

- Trekkingclub.ru (раздел Альпы – питание)
- Книга «Питание в туристическом походе» Алексеев А.А.
- Блог-вдохновитель про сушку: [survivalpandas.blogspot.ru](http://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)