

# ПИТАНИЕ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ 1-2 КС И ПВД СУШКА ПРОДУКТОВ





# РАЗРАБОТКА СХЕМЫ ТАКТИКИ ПИТАНИЯ В ПОХОДЕ.

(ПО КОНСПЕКТУ ЛЕКЦИИ В. ЩЕКАЛЕВА)

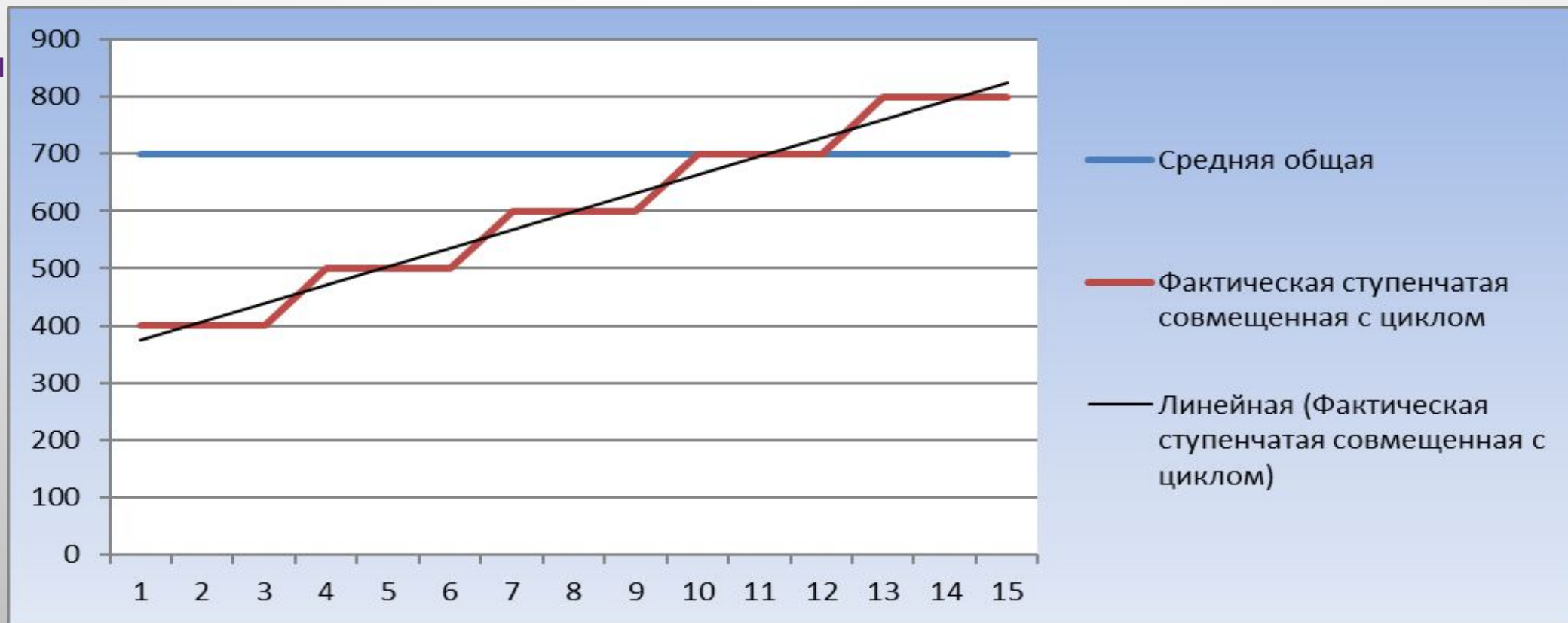
- ОРИЕНТИРУЕМСЯ НА ОБЪЁМ И ВЕС ПРОДУКТОВ

## **РАСКЛАДКА**

- СОСТАВЛЕНИЕ РАСКЛАДКИ НА ПРИМЕРЕ **10** ЧЕЛОВЕК И **15** ДНЕЙ МАРШРУТ:
- ПРИНИМАЕТСЯ РЕШЕНИЕ, КАКОЙ СУХОЙ ВЕС ПРОДУКТОВ БЕРЕТСЯ **В ДЕНЬ НА 1 ЧЕЛОВЕКА – 700 ГР.**
- СООТВЕТСТВЕННО: В ДЕНЬ **7 КГ** И НА ВЕСЬ МАРШРУТ **105 КГ ПРОДУКТОВ** - ЭТО ОБЩИЙ ВЕС.
- СОСТАВЛЯЕТСЯ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПО ДНЯМ: (**1 ДЕНЬ, 2 ДЕНЬ, 3 ДЕНЬ**)= **ОДИН ЦИКЛ**
- НА МАРШРУТ В 15 ДНЕЙ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ **ПЯТЬ ЦИКЛОВ**
- КОНТРОЛЬ ВСЕХ ПРОДУКТОВ ПО **ВЕСУ И СТОИМОСТИ** НА ПОХОДНЫЙ ДЕНЬ, ЦИКЛ, ВЕСЬ МАРШРУТ.
- ИЗ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА ПРОДУКТОВ ВЫДЕЛИТЬ **НЗ** ЭТО ОТ **3 ДО 5%** ВСЕХ ПРОДУКТОВ, В НАШЕМ СЛУЧАЕ СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО **4 КГ**. НЗ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИ НЕШТАТНЫХ СИТУАЦИЯХ И ДЛЯ ЗАКРЫТИЯ «ЯМЫ ЖЕЛУДКА». ИСХОДЯ ИЗ НАЗНАЧЕНИЯ, В НЗ ДОЛЖЕН СОСТОЯТЬ **НА 80% ИЗ КРУП И МЯСА.**
- ИТОГОМ ПОЛУЧАЕМ СРЕДНЮЮ ЦИФРУ В ГРАММАХ СУХОГО ПРОДУКТА В ДЕНЬ НА ЧЕЛОВЕКА.

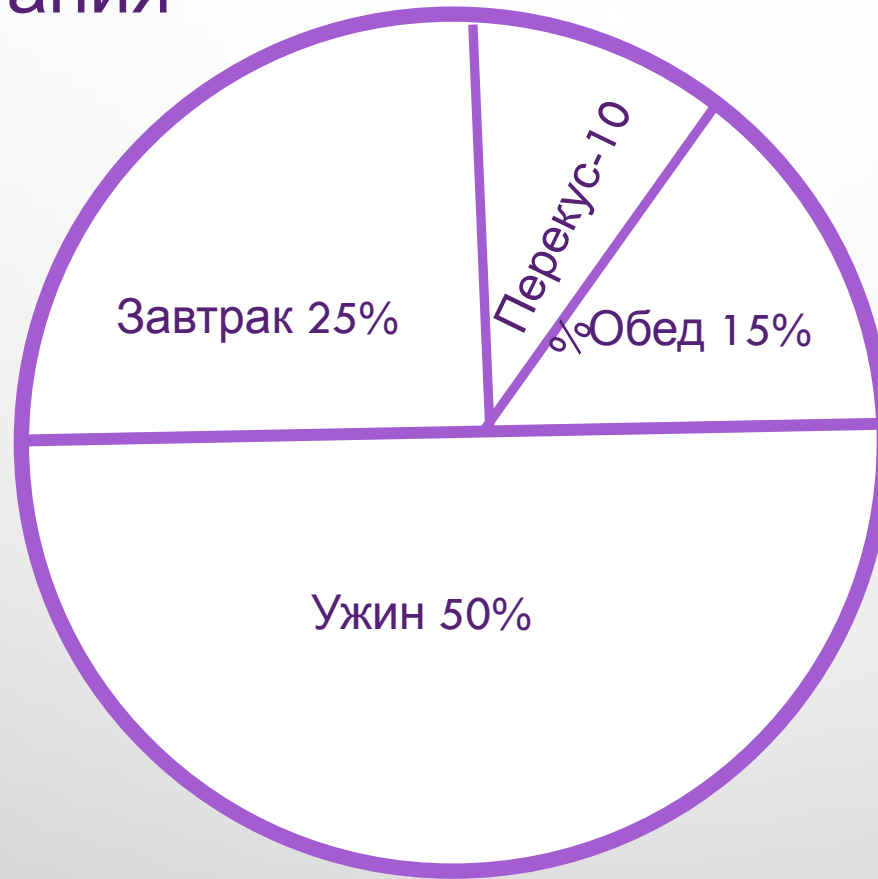
# СТУПЕНЧАТОСТЬ И ЦИКЛИЧНОСТЬ ПИТАНИЯ

граммы



Дни похода

# Распределение суточной нормы питания



## Режимы питания

Ходовой день

Завтрак

Карманный

перекус

Перекус с чаем

Ужин

Днёвка,  
полуднёвка

Завтрак

Обед

Ужин

Стапель, Антистапель – сварить суп или второе если позволяют условия

# ВАС ВЫБРАЛИ ЗАВХОЗОМ

1) УТОЧНЯЕТЕ У РУКОВОДИТЕЛЯ ПОХОДА :

- КОЛ-ВО ЧЕЛОВЕК В ГРУППЕ

- ГРАФИК ДВИЖЕНИЯ ( ЗАБРОСКА, ДНЁВКИ, ВЫБРОСКА )

2) ОПРАШИВАЕТЕ УЧАСТНИКОВ НА ПРЕДМЕТ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ, ВЕГЕТАРИАНСТВА, СЫРОЕДСТВА И Т.Д.

3) СОСТАВЛЯЕТЕ МЕНЮ, СОГЛАСОВЫВАЕТЕ С РУКОВОДИТЕЛЕМ И СООБЩАЕТЕ УЧАСТНИКАМ, СОСТАВЛЯЕТЕ ГРАФИК ДЕЖУРСТВ

4) ЗАКУПАЕТЕ ПРОДУКТЫ

5) ФАСУЕТЕ ПРОДУКТЫ

6) РАЗДАЁТЕ ПРОДУКТЫ УЧАСТНИКАМ;  
СЕБЕ И РУКОВОДИТЕЛЮ СОСТАВЛЯЕТЕ СПИСОК «ЧТО И КОМУ РАЗДАЛИ» И СКОЛЬКО ЧТО ВЕСИТ

Н.З. ОСТАВЛЯЕТЕ У СЕБЯ ИЛИ У РУКОВОДИТЕЛЯ





# ПОДРОБНЕЕ О ФАСОВКЕ

**ПРОДУКТЫ НА КАЖДЫЙ ПРИЁМ ПИЩИ  
СКЛАДЫВАЮТСЯ\* В ПАКЕТ И ЗАТЕМ:**

**А) ПАКЕТ ЗАМАТЫВАЕТСЯ В СТРЕЙЧ-ПЛЕНКУ**

**Б) СТРЕЙЧ-ПЛЕНКА ЗАМАТЫВАЕТСЯ СКОТЧЕМ, ПРИ  
ЭТОМ ПОД СКОТЧ КЛАДЁТСЯ ЗАПИСКА ТИПА «УЖИН  
№3».**

**В ИДЕАЛЕ ЗАПИСКИ НАРЕЗАЮТСЯ ИЗ БЕЛОГО  
ПЛАСТИКА**

**И ПОДПИСЫВАЮТСЯ ПЕРМАНЕНТНЫМ МАРКЕРОМ  
РЕЗУЛЬТАТ НА ФОТО СПРАВА**

**В) КАЖДЫЙ СВЁРТОК ВЗВЕШИВАЕТСЯ (ТАКЖЕ И  
ОСТАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ, О КОТОРЫХ НИЖЕ)**

**\* ТУШЁНКУ, УПАКОВАННУЮ В ФОЛЬГУ (СМ. ФОТО  
СЛЕВА), УДОБНО СКЛАДЫВАТЬ С ОСТАЛЬНЫМИ  
ПРОДУКТАМИ.**

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ХОТИТЕ «ВОТТРЕБИТЬ» В НАИБОЛЕЕ СКОМБИНИРОВАННОЙ  
ДЛЯ ЭТОГО МОМЕНТ (КИСЕЛЬ, МУКА И ПРОЧЕЕ ДЛЯ ОПАКОВКИ И Т.Д.) ВОТТРЕТ ПЛЁНКУ  
УПАКОВЫВАЮТСЯ ОТДЕЛЬНО.**

**ТАКЖЕ ОТДЕЛЬНО УПАКОВЫВАЮТСЯ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОНЕМНОГУ  
РАСХОДУЮТСЯ ПОЧТИ НА КАЖДОМ ПРИЁМЕ ПИЩИ И ИХ ТЯЖЕЛО РАССЧИТАТЬ  
НА КАЖДЫЙ ПРИЁМ (СМ.ФОТО СЛЕВА). В ОСНОВНОМ ОНИ УПАКОВЫВАЮТСЯ В**



# РАСКЛАДКА ПРОДУКТОВ НА 1 ЧЕЛОВЕКА

На 1 прием пищи

Сухари черные	30-50
Сухари белые	30-50
Галеты	40-50
Курага	40-50
Чернослив	40-50
Изюм	20-30
Сухофрукты	40-60
Орехи грецкие	20-30
Крупа гречневая	70-80
Крупа пшеничная	60-80
Крупа манная	40-60
Крупа овсяная	40-50
Крупа рис	50-60
Горох	60-80
Чечевица	40-60
Макаронны	80
Хлопья картофельные	40-60
Тушенка говяжья	70-80
Паштет печеночный	50

Мясо сушеное	15-20
Колбаса сырокопченая	40-60
Корейка, грудинка сырокопченые	30-50
Сало	30-50
Масло топленое	20-30
Сыр 50 % жирности	30-70
Молоко сухое	10-15
Молоко сгущенное с сахаром	30-50
Сливки сухие	15-20
Яичный порошок	30-50
Рыба консервированная в масле	60-80
Лук сушеный	1-3
морковь сушеная	3-5
капуста сушеная	10-15
перец болгарский сушеный	5-8
картошка сушеная	10
каша хлопья	50-60



Вариант меню для похода на 10 дней

**Завтрак - 85 грамм на человека**

Хлопья 4 злака+сухофрукты 70+15;

Овсянка+сухофрукты 70+15;

Манка+сухофрукты 70+15.

**Обед - 60-70 грамм на человека**

Суш. гороховый суп + овощи 50+15;

Сухое пюре с мясом 50+10;

Борщ с суш. овощами (рис 50+15);

Сушеный фасолевый суп+овощи  
50+15;

Лапша б/п 70.

**Ужин - 85-120 грамм на человека**

Греча с мясом 80+10;

Макароны с мясом и сыром  
100+10+10;

Плов с грибами и овощами 70+5+10;

Чечевица с мясом и сыром 75+10+10;

Кускус/булгур с мясом и овощами  
75+10+10;

Греча с грибами 80+5;

Рис с грибами и сыром 80+5+10



# ВИДЫ СУШИЛОК



Белом  
о



Элвин



# Сушеные продукты



яблоки

говядина



Грибы

картошка

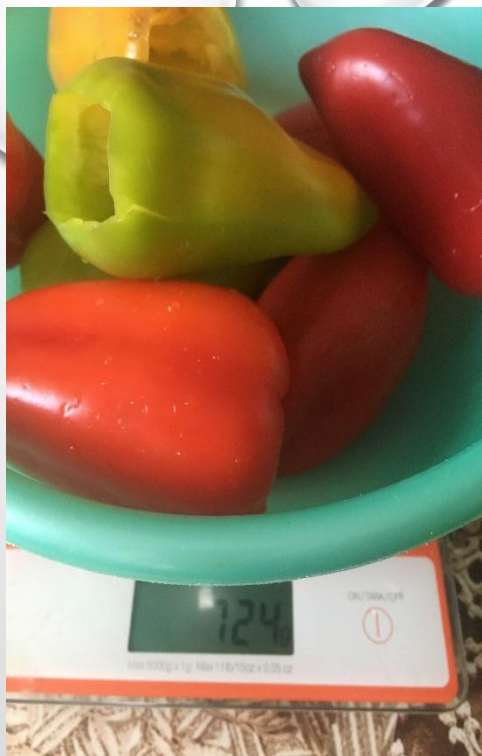


Сушеная  
курица.

Из этого  
количества  
курицы можно  
сварить суп на  
10-12 человек



# Сушка болгарского перца



Моем,  
чисти  
м



Опускаем в  
кипящую  
подсоленную  
воду на 1  
минуту

Теряет в весе 92%



Остужаем



Сушим в  
сушилке



Готовый  
продукт



# Сушка репчатого лука



Теряет в весе 91%



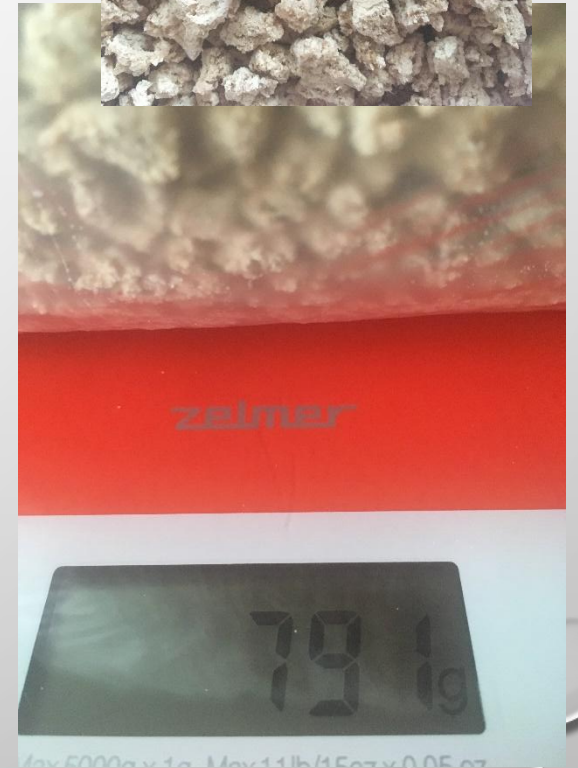
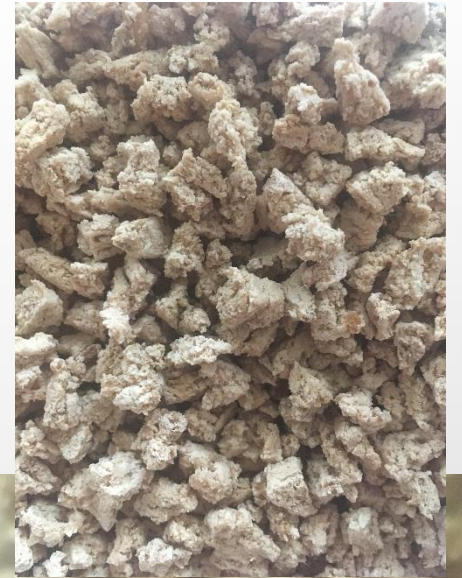
# Сушка курицы



Куриные грудки  
посолить и  
добавить специи



Обжарить без  
масла, до  
ГОТОВНОСТИ



Теряет в весе 72%







**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

Катя Горбова