



# Тема: Организация питания в многодневном туристическом походе

Потому что я люблю покушать :D

Вон какой вымахал...

Моя цель на сегодня.

Поделиться опытом...

# Часть 1. Ответственность



Хорошего завхоза носят на руках.



# Действия завхоза

В первую очередь завхоз составляет меню, в котором еда:

- подойдёт для всех участников (мясо, аллергии, исключения);
- не пропадет (овощи, хлеб, молоко и т. д.);
- будет вкусной и сытной;
- относительно быстро приготовится.

# Часть 2. Расчёты

Наименование продуктов	Количество калорий	Наименование продуктов	Количество калорий
Хлеб ржаной	1900	Конфеты	2500-3500
Хлеб пшеничный	2600	Шоколад	4800
Сухари ржаные	3000	Изюм	2600
Печенье	3900	Курага, чернослив	2150
Сухари пшеничные	2800	Колбаса твердого копчения	5500
Галеты	3200	Колбаса вареная	2050
Масло сливочное	7800	Колбаса полукопченая	3000
Масло топленое	8850	Мясо тушеное консервир.	1900
Сыр голландский	3900	Ветчина	2500
Сыр плавленый	2150	Сосиски	1950
Молоко сухое	4800	Сало-шпик	6150
Яичный порошок	5300	Паштет печеночный	3000
Молоко сгущенное с сахаром	3400	Картофель свежий	650
Молоко сгущенное без сахара	2000	Овощи разные	200-350
Крупа гречневая	3100	Яблоки свежие	450
Крупа овсяная	3300	Яблоки сухие	2200
Крупа манная	3400	Груши свежие	350
Макароны, лапша, вермишель	3450	Апельсины	250
Горох, бобы, фасоль	2800	Рыбные консервы в томате	1100-1850
Рис	3300	Рыба свежая	400-500
Пшено	3000	Вобла сушеная	2900
Концентрат пшеничный и гречневый	3500	Масло растительное	8500
Кисель	2500	Сахар	3900

Таблица калорийности продуктов, на 1 кг.

# Основные блюда

<p><b>1 день:</b> <b>Завтрак:</b> овсянка с сухофруктами <b>Обед:</b> суп гороховый с сухарями <b>Ужин:</b> гречка с мясом</p>	<p><b>2 день:</b> <b>Завтрак:</b> гречка с молоком <b>Обед:</b> суп куриный с сухарями <b>Ужин:</b> пюре с рыб. консерв.</p>	<p><b>3 день:</b> <b>Завтрак:</b> пшенка с сухофруктами <b>Обед:</b> суп грибной с сухарями <b>Ужин:</b> рис с мясом</p>
<p><b>4 день:</b> <b>Завтрак:</b> кукурузная каша с сухофруктами <b>Обед:</b> суп «звёздочки» с сухарями <b>Ужин:</b> макароны с мясом</p>	<p><b>5 день: (повтор)</b> <b>Завтрак:</b> овсянка с сухофруктами <b>Обед:</b> суп гороховый с сухарями <b>Ужин:</b> гречка с мясом</p>	<p><b>6 день: (повтор)</b> <b>Завтрак:</b> гречка с молоком <b>Обед:</b> суп куриный с сухарями <b>Ужин:</b> пюре с рыб. консерв.</p>

# Продукты на 1 день на 1 человека.

## **Завтрак - 85 грамм**

Овсянка 70гр

Сухофрукты 15гр

## **Обед - 60-70 грамм**

Сушеный гороховый суп 50гр

Сухарики 25гр

## **Ужин - 85-120 грамм**

Гречка 80гр

Мясо 30-40гр

## **Дополнительно:**

Чай 2 пакетика, кофе (зв1) 1-2 пакетика.

Сахар 30гр. Печенье 50гр. Шоколад 25гр.

Орешки/сухофрукты 25гр. Карамель 20гр.

Сгущенка 30гр. Сало 30гр. Паштет 30гр. Хлебцы 50гр.

**\*\*\* В среднем 600-700 грамм в день на человека.**



# Часть 3. Закупка.

Наименование	Кол-во приемов пищи	Кол-во человек	Кол-во грамм	Итого, грамм
Гречка	3	3	70	630
Сухари	4	3	25	300
Мясо	3	3	40	360
Сало	4	3	30	360

И так далее...

# Часть 4. Фасовка.

Чем я пользуюсь?

- Кухонные Весы;
- Пакеты;
- Скотч;
- Шариковая ручка;
- Бумага;
- Ножницы;
- Купленная еда;
- Пластиковая тара, 1-2 шт.

\*\*\* пример: ужин на 3 человек.

\*\*\*\* сладкое, орешки и сухофрукты каждому отдельно. Чтобы все съели поровну.

# Часть 5. Распределение

## Список приемов пищи. Пример на 3 дня.

2 июля – обед – 500гр – Андрей

2 июля – ужин – 1300гр – Айгерим

3 июля – завтрак – 1100гр – Наташа

3 июля – обед – 600гр – Айдын

3 июля – ужин – 1350гр – Айдын

4 июля – завтрак – 1200гр – Андрей

Айдын – 1950гр, Айгерим – 1300гр, Наташа – 1100гр, Андрей – 1800гр.

**\*\*\* пример.**

# Часть 6. Дежурство

Назначается 1-2 человека на день.

Дела дежурного:

- проснуться раньше группы на 30 минут, начать готовить завтрак;
- разбудить группу;
- мытье групповой посуды;
- готовка еды в течение дня.

# Снаряжение

## **Групповое:**

- 1) Кастрюли 1-2 шт.
  - \* Объём ~700мл на 1 человека на основное блюдо.
  - \* Объём ~300мл на 1 человека – для чая/компота и т.д.;
- 2) Поварешка;
- 3) Горелка + газ(~200мл в день на 4 человек);
- 4) Заслонка;
- 5) Кусок клеенки для стола.

## **Личное:**

Кружка, ложка, миска, нож.



# Дополнительные советы

## Приготовление еды.

- 1) Нож + мини-досточка (подойдёт крышка от контейнера для еды);
- 2) Соль в баночке;
- 3) Приправы в баночке;
- 4) Антисептик;

## Подготовка.

- 1) Запасные приёмы пищи;
- 2) Обед в первый день;
- 3) Закладки еды заранее;
- 4) Ништяки от участников.

# Ништяки от участников;

Всё что угодно, на что хватит фантазии, но ~500 грамм.

Примеры:

- соленые сухарики, чипсы, **чечил**, рыбка;
- фрукты: **яблоки**, персики, дыня и т.д.;
- мясо, сало, колбаса, **копчености**, тушенка;
- сладости, чурчхела, орешки, **фисташки**.

В общем то, что Вы так сильно любите и чего Вам кажется будет не хватать в походе.

# Основные проблемы при организации

- Недостаточно еды;
- Лишняя еда;
- Вкусы участников группы;
- Деньги (пример: колбаса и тушенка);
- Расчёт по граммам, фасовка.

# Случаи из жизни

- 1) Спуск с перевала Туристов.
- 2) Если у тебя есть орешки – ты лучший друг.
- 3) Мало кто ест карамель дома, но в походе...

# ВЫВОДЫ

- 1) назначение ответственного;
  - 2) расчет;
  - 3) закупка;
  - 4) фасовка;
  - 5) распределение;
  - 6) снаряжение;
  - 7) дежурства и готовка;
- ГОТОВО ;)

r.s.: и не забываем про детали ;)



# Наши планы на 2019 год

- 1) Походы
- 2) Походы
- 3) Походы

Расписание: **[gorny-club.kz/programma](http://gorny-club.kz/programma)**

Скидка 15% при бронировании места до  
31 мая 2019 года.