

Организация питания в походе



Основной обмен:
мужчины – 1800 килокалорий в сутки,
женщины – 1500 килокалорий в сутки.





3000-3500 ккал/сутки



3000 ккал/сутки



3500-5000 ккал/сутки



7000-8000 ккал/сутки

Продукты, используемые в походе должны отвечать следующим требованиям:



Лёгкость и калорийность.



Соответствие типу дневной активности.



Пригодность в течение всего похода и транспортабельность.



Вкусовые качества.



Скорость и несложность приготовления.

Группы продуктов:

**Консервы и
концентраты**

Мясопродукты

Жиры

**Молочные
продукты**

**Фруктово-овощная
продукция, грибы, орехи**



Группы продуктов:

**Кондитерские
изделия, мёд, сахар**

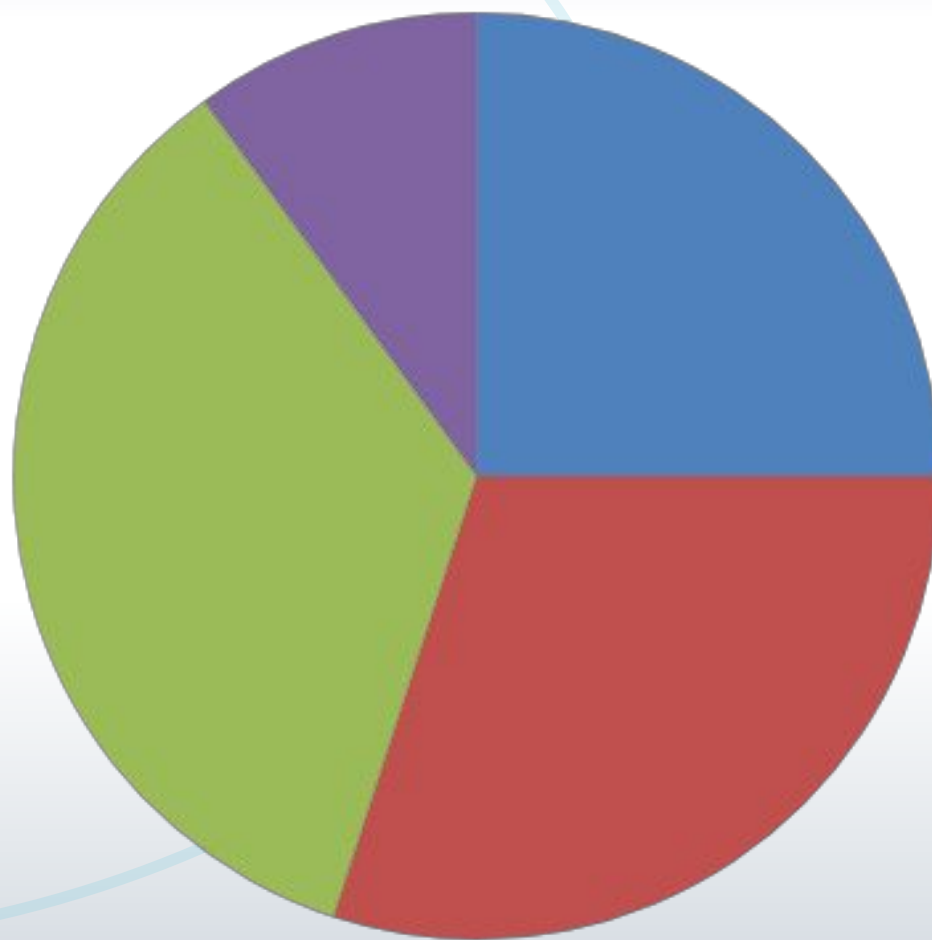
Напитки

**Приправы,
соль**

**Крупы и макаронные изделия,
мука, яичный порошок**



Раскладка – меню похода.



- Завтрак
- Обед
- Ужин
- Карманное питание



Функционал завхоза до похода:

Составление раскладки, закупка
продуктов, организация фасовки.
Распределение продуктов по
участникам похода.



Функционал завхоза
во время похода:

Контроль и учёт расхода продуктов,
выдача продуктов дежурным



Группа 10 человек.

Меню:

Гречневая каша с тушенкой

Хлеб

Чай со сгущенным молоком

Печенье

Гречка – 800 грамм

Тушенка – 2 банки

Соль – 50 грамм

Приправы

Хлеб – 1 булка

Чай – 50 грамм

Сгущенное молоко – 2 банки

Печенье – 0,5 кг



Группа 10 человек.

Меню:

Рисовая молочная каша

Хлеб с сыром

Чай с сахаром

Вафли

Рис – 800 грамм

Молоко сухое – 200 грамм

Соль – 30 грамм

Масло сливочное – 100 грамм

Хлеб – 1 булка

Сыр – 300 грамм

Чай – 50 грамм

Сахар – 200 грамм

Вафли – 0,5 кг





До встречи на туристских
тропах!