**Маленькая шпаргалка, которая поможет вам не промахнуться с такой немаловажной частью похода, как еда**

Сразу оговоримся, что эта шпаргалка составлялась, в том числе, и как руководство для вас, когда вы будете собираться в настоящий поход. Что же касается нашего нынешнего «Путешествия в Лицей», все приемы в ходе «похода» будут условными и вам НЕ НУЖНО покупать продукты для этого! Вам нужно только составить меню и список продуктов с их весом и распределить, кто и сколько по весу несет. О том, как это сделать, будет написано ниже.

Вообще, выбор блюд и продуктов сильно зависит от того, в какой поход вы идете. Скажем, для горного похода принципиальны как вес, так и объем продуктов. Для водного вес продуктов не так принципиален, что позволяет создать большее разнообразие блюд в походе.

Перейдем к более подробному разбору походного меню. Разумеется, в походе, как и в повседневной жизни, всегда есть три полноценных приема пищи. За исключением случаев, когда, например, поезд приходит на станцию рано утром и нужно только перекусить.

Завтрак – это каша (рисовая/пшенная/геркулесовая/манная) с сухофруктами или без, в зависимости от предпочтений группы. Помимо этого при желании можно сделать бутерброды (на хлебе, галетах или хлебцах). К чаю что-то сладкое типа вафель, сухарей или овсяного печенья.

Обед – это суп (мясной/рыбный/овощной/сырный). К супу два бутерброда: один с сыром, другой с колбасой (или другим мясом). К чаю снова сладкое: например, конфеты и шоколад

Ужин. Тут все сильно зависит от того, в какой поход вы идете. В водном походе на две недели мы можем себе позволить сделать пару раз оладьи или хачапури, или выпечь лепешки к лобио. В серьезном длинном пешем походе от таких изысков приходится отказываться, т.к. все продукты мы несем на себе. Так что мы будем говорить о более традиционных походных блюдах таких, как макароны с тушенкой/соей, гречка с тушенкой, пюре с лососем. И опять-таки не забудьте про сладкое к чаю!

Помимо основного меню можно так же рассчитать перекусы на время пути, или же оставить это на откуп каждому участнику похода самостоятельно.

Обратите внимание, что меню не должно быть тайной за семью печатями! Согласуйте меню со всей группой, чтобы в основном все всё ели, чтобы все были довольны. После того, как вы согласовали меню с группой можно переходить к подсчёту раскладки – сколько и каких продуктов вам нужно.

Итак, вот примерные нормы продуктов на одного человека:

## КАШИ:

**рисовая** (на 289 мл. воды): 58 г. риса, 28 г. сухофруктов, 13 г. сухого молока, 10 г. сахара, 0,4 г. ванилина, корица, соль

**манная** (на 280 мл. воды): 51г. манки, 28 г. сухофруктов, 13 г. сухого молока, 10 г. сахара, 0,4 г. ванилина, корица, соль

**пшенная** (на 280 мл. воды): 60 г. пшена, 28 г. сухофруктов, 13 г. сухого молока, 10 г. сахара, 0,4 г. ванилина, корица, соль

**геркулесовая** (на 256 мл. воды): 27 г. геркулеса, 28 г. сухофруктов, 13 г. сухого молока, 10 г. сахара, 0,4 г. ванилина, корица, соль

**СУПЫ**

**мясной** (на 280 мл. воды): 0,33 пакета супа, 0,22 банки тушенки, 25г рожков, 5г зелени для супа, 0,22 луковицы, перец, лавровый лист, приправы (0,22 ст.л. приправы для супа, немного аджики).

**рыбный** (на 280 мл. воды): 0,4 банки лосося, 25 г. риса, 0,33 луковицы, перец, лавровый лист, приправы (0,33 ст.л. приправы для рыбы).

**овощной** (на 245 мл. воды): 0,2 банки красной фасоли, 5 г. (1 пакет по 10 г.) зелени для супа, 26 г. риса, 0,5 кубика овощного бульона, 0,2 луковицы, перец, лавровый лист, приправы (0,2 ст.л. приправы для супа, немного аджики).

**сырный** (на 280 мл. воды): 20г плавленого сыра «Виола», 25г риса, 0,5 ст.л. «Зажарка с луком и морковью для супа», приправы, чеснок

**УЖИНЫ**

**гречка с соей** 80 г. гречки, 0,33 луковицы, 44 г. сои, 0,33 кубика мясного бульона, хмели-сунели, 0,33 пакета «Приправа для гречки по-купечески

**пюре с лососем** 72 г. хлопьев, 400 мл. воды, растительное масло, 0,56 банка лосося

**макароны с тушенкой** 120 г. рожков, 0,28 луковиц, 0,33 банки тушенки, 0,33 пакета «Приправа для спагетти болоньезе», «Приправа для риса и макарон»

**СЛАДКОЕ** (тут вы можете более-менее импровизировать, цифры даются для ориентира. Но не забывайте про вес!)

**вафли** – по 2 шт

**сухари** – по 2 шт

**овсяное печенье** – по 3 шт

**конфеты** – по 2 шт

**шоколад** – 1 полоска на человека (у Алёнки это 3 клеточки)

**мармелад** – по 3 шт

**ирис** – по 6 клеток

**мелкие пряники** – по 5 шт

**«Батончики»** - по 4 шт

**БУТЕРБРОДЫ**

**хлеб** – из расчета, что с одного «кирпича» черного хлеба получается примерно 20 кусков

**сыр** – 30г

**колбаса** – 0,04 батона с/к колбасы

**сало** – 10-20 г

**В итоге у вас должно получиться что-то вроде этого:**

**22.03**  
Обед : белые и черные сухари (600г и 400г)+сыр(800г)+колбаса(800г) + батончики(80 шт)  
Ужин: Гречка(1600г)+ суб. мясо(150г) + вафли(400г)  
 **23.03**Завтрак: Пшенка(1200г) + сухофруктами (по 160г) + козинаки(400г) + белые сухари (600г) сыр(800г)  
Обед: зелень для супа (6 пакетиков),рис(300г),кубик овощного бульона(5шт), приправы, 1 головка чеснока + черные сухари (400г) +колбаса(800г)+ шоколад(20 полосок)  
 Ужин: Пюре(1500г) +суб. мясо(150г) + косхалва(600г)  
 **24.03**Завтрак: Рис((каша)1400г)+сухофрукты(по 160г)+ мармелад (400г)+ белые сухари(600г) + сыр(800г)  
Обед: Пакеты супа (6),суб. мясо(150г), макароны(300г),зелень для супа (6 пакетиков), 1 головка чеснока, приправы + черные сухари(400г) + колбаса(800г) + шоколад(20 полосок)

Список продуктов:

Геркулес 480г  
Гречка (ужин) 1600г  
Карпюр 1500г  
Макароны 2000г  
Пшенка 1200г  
Рис (каша) 1400г  
Рис (ужин) 1600г  
Колбаса 800г  
… и т.д. ☺