

Группа 972

Занятие № 2

**Планирование раскладки на
поход выходного дня**

Основные параметры раскладки

1. Полноценность питания
2. Вес
3. Разнообразие рациона
4. Вкусовые качества
5. Доступность в магазинах
6. Цена
7. Удобство транспортировки и приготовления

Нормы на завтрак

Продукт	Норматив, г/чел	Продукт	Норматив, г/чел
Овсянка	70..100	Сухое молоко	15..30
Рис	60..80	Масло	15
Пшено	70..90	Сахар	30..50
Пшеничка	70..90		
Ячневая крупа	65..85		
Кукуруза	75..90		
Манка	80..100		

Нормативы на ужин

Продукт	Норматив, г/чел	Продукт	Норматив, г/чел
Макароны	90..110	Сублимированное мясо	25
Греча	70..90	Тушенка	120..150
Рис	60..80	Рыбные консервы	150..200
Пюре	80..100		

Калорийность

Продукт	Ккал / 100г	Продукт	Ккал / 100г	Продукт	Ккал / 100г	Продукт	Ккал / 100г
Ветчина	365	Макаронные изделия	336	Орехи кедровые	654	Сало свиное	841
Горох	293	Масло подсолнечное	882	Орехи лесные	636	Сухари	300+
Грудинка	545	Масло сливочное	733	Паштет мясной	174	Сухофрукты	260
Карамель	357	Масло топленое	859	Песок сахарный	556	Халва	500
Картофель сушеный	315	Молоко сгущенное с сахаром	324	Печенье	400+	Хлеб пшеничный	268
Колбаса полукопченая	370	Молоко сухое	400	Повидло яблочное	250	Хлеб ржаной	204
Лук репчатый	44	Орехи грецкие	621	Порошок яичный	522	Шоколад молочный	556

Калорийность круп

Продукт	Ккал/100г
Овсянка	345
Ячневая крупа	313
Манка	326
Пшеничка	330
Чечевица	310
Гречка	320
Рис	330
Пшено	324
Пюре картофельное	300

Калорийность консервов и сублиматов

Продукт	Ккал/100г
Консервы мясные	375..400
Консервы мясные	85..110
Сублимированное мясо	325..350
Сублимированные овощи	350..420 (в зависимости от типа овощей)

Хорошая таблица по калорийности всего и вся есть в Интернете:

<http://www.trekkingclub.ru/alpin/sublimata.htm>

Задание

Составить раскладку похода без учёта обедов (завтрак+ужин) на поход выходного дня на 10 человек.