

Туристический клуб «Горные пони»



Адрес: г. Краснодар,
ул. 40 лет Победы 33/4 офис 20
Тел.: 8(953)109-21-64
<https://mountain-pony.club>
E-mail: tereshenkov@mail.ru

ПИТАНИЕ ТИПОВОЙ ШАБЛОН (пример на четырехдневный поход)

Общие примечания:

Каши и макароны варятся без добавок — мясо, рыбу, сушеные овощи и специи кладем в тарелки по желанию. Если кто хочет чистое блюдо — получит чистое.

Супы и плов варятся с полным составом блюда, за исключением копченого мяса/колбасы, они кладутся в суп после варки по запросу.

Капитальный приём пищи — завтрак и ужин. На обед всегда идет легкий перекус — бутерброды с колбасой, паштетом или икрой, если кому не хватает — могут запросить быстрозавариваемую овсянку с сухофруктами, рисовые хлопья или растворимое картофельное пюре/лапшу на кипятке.

Шоколадные батончики, орехи и сухофрукты выдаются в начале пути всем участникам, и могут потребляться по их усмотрению, на переходах или привалах.

Чай/кофе/горячая сладкая вода не ограничены.

Запас продуктов собирается таким образом, чтобы на момент завершения похода при нормальных условиях, оставалось питание ещё на один полноценный приём пищи. Это гарантирует комфортный запасной день в случае, если не уложились в график маршрута.

Первый день

Капитальный завтрак на базе сбора или точке старта. Если старт сразу после высадки с электрички/автобуса — то завтрак подготовленными запасами вроде фруктов и бутербродов.

Ужин — суп гороховый с картошкой, морковкой, луком и копченым мясом по вкусу, белый хлеб.

Второй день

Завтрак — макароны с рыбой в томате.

Ужин — гречка с консервированным мясом с сушеными овощами/специями. Рыба по желанию участника.

Третий день

Завтрак — разогрев консервированного мяса с вечера и гречка.

Ужин — суп картофельный с макаронами и сушеными овощами, черный хлеб или сухари. Рыба мясо по желанию участника.

Четвертый день

Завтрак — макароны с тушенкой или консервированной томатной рыбой на выбор, черный хлеб или сухари.

Обеденный перекус — сухофрукты, бутерброды с колбасой и паштетом, сыр косичка, по желанию — порция овсянки или растворимого пюре.

Ужин — гречка с тушенкой или консервированной томатной рыбой на выбор, черный хлеб.

Утро пятого дня

Завтрак — любое оставшееся в запасах, гарантированный запас — порция овсянки, рисовых хлопьев или растворимого пюре/лапши.