

Рекомендуемый рацион питания на 1-го человека

Наименование	На 1 день / на 10 дней	Необходимость
Гречка/Чечевица	90 / 900гр	+++
Пшено/Овсяные хлопья	90 / 900гр	+++
Рис	90 / 900гр	+++
Макаронные изделия (твёрд. сорта)	90 / 900гр	+++
Горох/Бобы/Фасоль (замена мясных)	- / 1 кг	++
Тушенка	0.5 / 5б	+
Рыбные конс.масло	- / 2б	+
Рыбные конс.томатн.	- / 3б	+
Сгущенка	- / 1-2б/уп	++
Сухое молоко	- / 1-2б/уп	++
Чай/Травяной/Чага/Кофе	- / 100-200гр	+++
Сухари/Баранки	50 / 500гр	+++
Сухофрукты/Орехи	50 / 500гр	+++
Конфеты/Козинаки/Шоколад	50 / 500гр	++
Пряники/Вафли	50 / 500гр	++
Сахар	50 / 500гр	+
Мед		++
Соль/Приправы	Самостоятельно 5-7гр в день	+++
Масло подсолнечное	300-500мл	+++
Масло сливочное	Самостоятельно /по необходимости	+
Картофель	5-10 штук средние/крупные	+++
или Картофель сублимированный	1 кг	++
Лук/Чеснок	3 головки + 1 головка	+++
Морковь	3 штуки средние/крупные	+++
Капуста/Свекла	Можно вместо моркови	++
Сыр	Самостоятельно /по необходимости	+
Колбаса	Самостоятельно /по необходимости	+
Сало	Желательно иметь 2-3кус. по 150-200гр	++
Хлеб (покупается на месте)	2-3 батона	++

Другие овощи и фрукты берете на свое усмотрение, аппетит и желание нести!

Рекомендации по упаковке продуктов

Сырокопчёную колбасу, обычно заворачивают в тряпочку. Тогда она не будет портиться в течение 3-4 недель. Шоколад стоит брать тёмный и твёрдый, чтобы он не растаял на солнце. Печенье можно упаковать в жёсткую коробочку, чтобы после 5 дней переноски в рюкзаке оно не превратилось в крошку. Всевозможные крупы, вермишель, соль и сахар очень удобно хранить в пластиковых бутылках. А сублимированные картофель и мясо можно разложить в маленькие бутылки с широким горлышком. Так они смогут храниться в течение 2-3 недель. По желанию, можно взять соусы в тубиках: хрен, кетчуп, аджика, горчица. Как резерв и для быстроты приготовления возможно пригодятся пакетики ролтон или кружка маги.

О НОРМАХ РАСХОДОВ НА ПИТАНИЕ В ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Письмо Министерства образования РФ от 11.01.1993 г. № 9/32-Ф.

Министерство образования Российской Федерации разъясняет, что при проведении туристских мероприятий (походов, путешествий, слетов, соревнований и др.) следует руководствоваться "Примерным перечнем продуктов питания, рекомендуемых при составлении суточного рациона юного туриста в походах и путешествиях" (прилагается). В случае отсутствия некоторых продуктов разрешается замена продуктами других наименований с увеличением соответственно их количества.

Денежные нормы расходов на питание в туристских мероприятиях устанавливаются руководителями учреждений и организаций, проводящих эти мероприятия, исходя из натуральных норм, по фактическим ценам, складывающимся в регионе их проведения в пределах имеющихся средств.

Заместитель министра С.А. Бадмаев

Приложение
к письму Министерства образования РФ
от 11.01.1993 г. № 9/32-Ф

Примерный перечень продуктов питания, рекомендуемый при составлении суточного рациона юного туриста в походах и путешествиях

№	Наименование продуктов	Вес в граммах
1	Хлеб, черный и белый	500
	Сухари, печенье, галеты, хлебцы хрустящие, мука	200
2	Крупы, макаронные изделия, готовые концентраты каш	100 — 200
	Концентраты супов в пакетах	50
3	Масло сливочное, топленое, растительное	50— 60
4	Мясо тушеное, фарш, паштет, печеночный паштет	150
	Мясо сублимированное	50
5.	Сахар	80 — 100
	Конфеты, шоколад, халва, мед	70 — 100
6.	Колбаса сырокопченая, грудинка, корейка, сало-шпиг, ветчина, сосиски консервированные	50
7.	Рыбопродукты, рыба соленая, консервированная в масле, томате, вяленая, холодного и горячего копчения	50
8.	Овощи свежие	100
	Овощи сухие, сублимированные	50
9.	Молоко сухое, сливки сухие	25 — 35
	Молоко сгущенное	50
	Яичный порошок	5
10.	Сыр, сыр плавленый, брынза, творог сублимированный	20-40
11.	Фрукты свежие	100
	Сухофрукты разные, концентрированные кисели, орехи, сухой ягодный сок	30
12.	Кофе	3
	Какао-порошок	10
	Чай	4
13.	Специи: перец, горчица, лавровый лист, томат (паста, соус), лук, чеснок, лимонная кислота, крахмал, желатин	30 — 40
14.	Витамин, глюкоза	3
15	Соль	10 — 12