

**Департамент образования Администрации города Омска
БОУ ДО г. Омска «Станция Юных Туристов»**



**Краткосрочная дистанционная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности**

«Основы туристской подготовки»

Автор-составитель: Крайнов Иван Владимирович

**Департамент образования Администрации города Омска
БОУ ДО г. Омска «Станция Юных Туристов»**



Тема № 3

Разработка меню туристического похода.



Пример меню на завтрак в 1, 4, 7, 10 и 13 дни похода

День похода	Прием пищи	Блюдо	Ингредиенты	Кол-во
1, 4, 7, 10, 13	Завтрак	Каша овсяная	Овсяная крупа	500 гр.
			Сухое молоко	50 гр.
			Сахар	30 гр.
			Соль	10 гр.
		Бутерброды	Хлеб, сухари	800 гр.
			Сыр	500 гр.
		К чаю Напиток	Печенье	400 гр.
			Чай	50 гр.
			Сахар	100 гр.

2440 гр. на группу из 10 человек



Пример меню на обед в 1, 4, 7, 10 и 13 дни похода

День похода	Прием пищи	Блюдо	Ингредиенты	Кол-во	
1, 4, 7, 10, 13	Обед	Каша гречневая	Гречневая крупа	500 гр.	
			Соль	10 гр.	
			Тушенка	2 банки – 760 гр.	
				Лук	200 гр.
				Морковь	200 гр.
			Бутерброды	Хлеб, сухари	800 гр.
				Колбаса сырокопченая	500 гр.
			К чаю	Конфеты	400 гр.
			Напиток	Кофе	50 гр.
				Сгущенка	1 уп. – 180 гр.
				Сахар	100 гр.

3700 гр. на группу из 10 человек



Пример меню на ужин в 1, 4, 7, 10 и 13 дни похода

День похода	Прием пищи	Блюдо	Ингредиенты	Кол-во	
1, 4, 7, 10, 13	Ужин	Борщ	Капуста	1 кг.	
			Картофель	1 кг.	
			Лук	200 гр.	
			Морковь	200 гр.	
			Свекла	200 гр.	
			Томатная паста	0,5 уп. – 100 гр.	
			Тушенка	2 банки – 760 гр.	
			Соль	10 гр.	
			Перец	5 гр.	
			Лавровый лист	5 шт.	
			Майонез	1 уп. – 200 гр.	
			Бутерброды	Хлеб, сухари	800 гр.
				Паштет	2 уп. – 400 гр.
			К чаю	Халва	500 гр.
				Напиток	Какао
			Сухое молоко		50 гр.
			Сахар		100 гр.

5580 гр. на группу из 10 человек



Пример меню на завтрак во 2, 5, 8, 11 и 14 дни похода

День похода	Прием пищи	Блюдо	Ингредиенты	Кол-во
2, 5, 8, 11, 14	Завтрак	Каша пшенная	Пшенная крупа	500 гр.
			Сухое молоко	50 гр.
			Сахар	30 гр.
			Соль	10 гр.
		Бутерброды	Хлеб	800 гр.
			Сыр	500 гр.
		К чаю	Вафли	400 гр.
			Напиток	Чай
				Сахар

2440 гр. на группу из 10 человек



Пример меню на обед во 2, 5, 8, 11 и 14 дни похода

День похода	Прием пищи	Блюдо	Ингредиенты	Кол-во
2, 5, 8, 11, 14	Обед	Бутерброды	Хлеб, сухари	800 гр.
			Сало копченое	500 гр.
		Сухофрукты	Курага	500 гр.
			Изюм	500 гр.
			Чернослив	500 гр.
		К чаю	Конфеты	400 гр.
		Напиток	Чай	50 гр.
			Сахар	100 гр.

3350 гр. на группу из 10 человек



Пример меню на ужин во 2, 5, 8, 11 и 14 дни похода

День похода	Прием пищи	Блюдо	Ингредиенты	Кол-во		
2, 5, 8, 11, 14	Ужин	Суп харчо	Картофель	1000 гр.		
			Суп пакетный	3 шт. - 300 гр.		
			Томатная паста	0,5 уп. – 100 гр		
			Лук	200 гр.		
			Морковь	200 гр.		
			Тушенка	2 банки – 760 гр.		
			Колбаса сырокопченая	200 гр.		
			Соль	10 гр.		
			Перец	5 гр.		
			Лавровый лист	5 шт. – 5 гр.		
			Майонез	1 уп. – 200 гр.		
			Бутерброды	Хлеб, сухари	800 гр.	
				Паштет	2 уп. – 400 гр.	
				К чаю	Халва	500 гр.
				Напиток	Какао	50 гр.
					Сухое молоко	50 гр.
		Сахар	100 гр.			



Пример меню на завтрак в 3, 6, 9, 12 и 15 дни похода

День похода	Прием пищи	Блюдо	Ингредиенты	Кол-во
3, 6, 9, 12, 15	Завтрак	Каша рисовая	Рисовая крупа	500 гр.
			Сухое молоко	50 гр.
			Сахар	30 гр.
			Соль	10 гр.
		Бутерброды	Хлеб, сухари	800 гр.
			Сыр	500 гр.
		К чаю Напиток	Печенье	400 гр.
			Чай	50 гр.
			Сахар	100 гр.

2440 гр. на группу из 10 человек



Пример меню на обед в 3, 6, 9, 12 и 15 дни похода

День похода	Прием пищи	Блюдо	Ингредиенты	Кол-во	
3, 6, 9, 12, 15	Обед	Суп рыбный	Картофель	500 гр.	
			Пшенка	100 гр.	
			Лук	200 гр.	
			Морковь	200 гр.	
			Консервы рыбные	2 банки – 500 гр.	
			Соль	10 гр.	
			Перец	5 гр.	
			Лавровый лист	5 шт. - 5 гр.	
			Майонез	1 уп. – 200 гр.	
			Бутерброды	Хлеб, сухари	800 гр.
				Колбаса сырокопченая	500 гр.
				К чаю	Конфеты
			Напиток	Кофе	50 гр.
				Сгущенка	1 уп. – 180 гр.
				Сахар	100 гр.

3745 гр. на группу из 10 человек



Пример меню на ужин в 3, 6, 9, 12 и 15 дни похода

День похода	Прием пищи	Блюдо	Ингредиенты	Кол-во
3, 6, 9, 12, 15	Ужин	Макароны	Макароны	1000 гр.
			Соль	10 гр.
			Перец	5 гр.
			Тушенка	2 банки – 760 гр.
			Лук	200 гр.
			Морковь	200 гр.
		Бутерброды	Хлеб, сухари	800 гр.
			Паштет	2 уп. – 400 гр.
		К чаю	Халва	500 гр.
		Напиток	Какао	50 гр.
			Сухое молоко	50 гр.
			Сахар	100 гр.

4075 гр. на группу из 10 человек



Спасибо за внимание!