

Прогодувати групу туристів в поході набагато складніше, ніж удома, адже люди витрачають більше енергії, а отже, і калорій. Щоб їх повністю заповнити і не залишити туристів голодними, є багато різних формул, які допомагають вирахувати потрібну кількість білків, жирів, вуглеводів і калорій, які повинні поступати в організм при різних навантаженнях в походах.

Але це все так складно, адже ми звикли рахувати грами продукту на людину. Окрім цього, кожен організм індивідуальний. Одні багато їдять, інші - мало. Тому, складаючи меню і купуючи продукти для походу або відпочинку, краще удатися до наступної розрахункової таблиці:

Таблиця для розрахунку норми продуктів для походу		Продукт	Норма
Каші	до 100 грам	чол/раз - гречка, пшоно, рис, перловка	
Макарони	100 грам	чол/раз	
Суп	1 пакет	3 чол/раз	
Цукор	100 грам	чол/день	
Масло	100 грам	10 чол/раз	
Сало	35 грам	чол/раз	
Ковбаса	50 грам	чол/раз	
Тушонка	325 грам	8 чол/раз добавляти в кашу, суп, макарони	
Згущене молоко	400 грам	8 чол/раз добавляти в кашу	
Чай	5 грам	чол/раз + 200 г запасу на всю групу	
Шоколад	35 грам	чол/день	
Сухарі	1 кусок хліба - сніданок	чол/день	
Хліб, батон	1	9 чол/день	
Родзинки	40 грам	8 чол/день добавляти в кашу	
Сухофрукти	40 грам	чол/день	