

5 июля: заброска, идём до ГМС.
6 июля: запасный день (если он не будет использован, продукты остаются на ГМС)
7 июля: пер. Балтийский/Пионер
8 июля: разведка/отдых
9 июля: запасный
10 июля: запасный
11 июля: БАМ
12 июля: Трёх Жандармов
13 июля: Скальный/Борский ИТЛ/отдых
14 июля: выход до Камня
15 июля: до песков
16 июля: до Н.Чары
17 июля: 2:20 поезд
В заброске на ГМС остаются продукты на вечер 12 июля, 13 июля и завтрак с обедом 14 июля. В случае, если не будет ранее востребован запасный день (6 июля), продукты от него тоже останутся в заброске на ГМС.
В заброске на Камне остаются продукты для ужина 14 и на 15, 16 июля.

Лекарство	Кол-во	Есть	Описание	От чего
Перевязочные средства и лекарства наружного применения				
перекись водорода	1	1	бутылочка	
фурациллин	10	10	таблетки	промывать ожоги, ссадины или глаза
бранолинд 7x10см	3	3	упаковка	ранозаживляющая повязка
пантенол	1	1	тюбик	мазь от ожогов и раздражений
капсикам	1	1	тюбик	разогревающая мазь
диклофенак-гель	1	1	тюбик	воспаление и боль в суставах, ушибы, НПВС
бенгей	1	1	тюбик	слабая разогревающая мазь, анальгетик
бинт	4	4	упаковка	
силикон.пластырь	4	4	шт	сильные мозоли на пятках
Таблетки/ампулы				
супрастин	10	10	таблетки	аллергия
кетанов	30	30	таблетки	обезболивающее, НПВС
ибупрофен	20	20	таблетки	обезболивающее, НПВС
диклофенак 2мл	3	3	ампулы	НПВС
кеторол 1мл	3	3	ампулы	НПВС, раздать в группе
азитромицин 500мг	3	3	таблетки	инфекции выше пояса -- ангины, пневмонии 0.5г*1р*3д
доксциклин	30	30	таблетки	профилактика боррелиоза 0.1г*2р*5д
гентамицин 2мл	4	4	ампулы	антибиотик широкого спектра для нар. и в/м применения
энтерофурил	5	5	таблетки	антибиотик, кишечная инфекция
левомецитин	1	1	флакон	конъюнктивит, резь в глазах, антибиотик
циклоферон	10	10	таблетки	вирусные инфекции
маалокс	20	20	таблетки	изжога, гастрит, диспепсия
гастрацид	6	6	таблетки	язва, гастрит, дуоденит
омез/омепразол	10	10	таблетки	сильные боли в желудке, язва
смекта	11	11	пачка	против диареи, адсорбент
ксилен	1	1	флакон	заложенный нос
антигриппин/парацетомол	20	20	таблетки	простуда
нитроглицерин	20	20	таблетки	понижение давления при стенокардии
клизма рез.	1	1	шт	VIP-процедуры:)

Дней	12										заброска		заброска I [2]				есть	Примечания
Человек	12	Июнь	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				заброска I: У-10, ЗОУ-11, ЗО-12
	норма	1 раз	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего	ср. ч/д		заброска II: У-8, ЗОУ-9, ЗО-10
что по плану			Саук	ГМС	Пион	Разв	зап	зап	БАМ	Трех	Скаль	Саук	Пески	Чара				
Завтрак				к [3]	к	г	г	г	г	г	к	к	к	к				
Овсянка [4]	75	900				х	х		х	х					3600			СЗ [5]
Рис круглый	60	720		х								х			1440			СЗ [6]
Греча	70	840			х								х		1680			СЗ [7]
Макароны (верм)	70	840						х			х			х	2520			СЗ [8]
Сухмол	10	120		х	х			х			х	х	х	х	840			СЗ [9]
Сахар	10	120		х	х			х			х	х	х	х	840			СЗ [10]
Сыр	30	360		х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	3960			СЗ [11]
Сладкое (1) [12]	30	360		х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	3960			ЮГ
завтрак (ч/д)				140	150	135	135	150	135	135	150	140	150	150		143		
вес едки [13]				1680	1800	1620	1620	1800	1620	1620	1800	1680	1800	1800				
кто несет																		
Обед				к	к	п	г	п	г	п	п	к	к	к				
Щи [14]	30	360		х											360			ЮГ
Борщ [15]	30	360	х									х	х	х	1440			ЮГ
Доширак [16]	75	900				х		х							1800			СЗ
Пеммикан [17]	25	300	х	х		х		х				х	х	х	2100			СЗ
Колбаса	30	360			х		х	х	х	х	х				1800			СЗ [18]
Сало	30	360			х		х	х	х	х	х				1800			ЮГ
Шоколад	30	360	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	4320			СЗ [19]
Орехи	30	360			х		х	х	х	х	х				1800			ЮГ
обед (ч/д)				85	85	120	130	120	130	120	120	85	85	85		107		
вес едки				1020	1020	1440	1560	1440	1560	1440	1440	1020	1020	1020				
кто несет																		
Ужин				к	к	г	г	г	г	г	к	к	к	к				
Доширак [20]	150	1800			х		х								3600			СЗ [21]
Пюре	90	1080				х			х						2160			СЗ [22]
Рис длинный	90	1080	х									х			2160			СЗ [23]
Макароны	90	1080		х							х				2160			СЗ
Гречка	90	1080						х		х					2160			ЮГ
Чечевица	90	1080											х		1080			ЮГ
Пеммикан	35	420	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	4620			СЗ
Овощи в кашу [24]	15	180	х	х				х		х	х	х	х	х	1260			ЮГ
Колбаса	30	360	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	4320			СЗ
Сладкое (2) [25]	25	300	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	3300			
Печенье	30	360										х	х		720			ЮГ
Конфеты	20	240										х	х		480			ЮГ
Сгущенка	20	240										х	х		480			ЮГ
Доп.пеммикан	20	240										х	х		480			СЗ
Сыр-косичка	40	480										х	х		960			ЮГ
Доп.колбаса	40	480										х	х		960			СЗ
ужин (ч/д)				195	195	240	180	240	195	180	195	195	195	195		200		
вес едки				2340	2340	2880	2160	2880	2340	2160	2340	2340	3900	3900				
кто несет																		
Прочее [27]																		
Компот	20	240											х		240			ЮГ
Кисель	30	360											х		360			ЮГ
Соль	6	72	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	792			ЮГ,НК
Сахар	20	240	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	2640			СЗ
Спирт	100	1200							х		х	х	х		4800			ЮГ,СЗ
Специи	3	36	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х		396			ЮГ
Чай лист	10	120	х	х				х				х	х		600			СЗ
Чай пак	10	120			х	х	х		х	х					720			СЗ
Сухари	25	300	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х		3300			ЮГ,НК
прочее (ч/д)				64	64	64	64	64	64	164	64	164	194	184		105		
вес едки				768	768	768	768	768	768	1968	768	1968	2328	2208				
кто несет																		
Всего (ч/д)				344	484	574	509	559	539	599	514	629	614	614	235		555	
Газ	30	360				х	х	х	х	х	х				1800 [28]			ЕР

щи	борщ	ужин	всего нужно		упаковка	цена
морковка 50х1-есть	свекла 100	морковка 50х7=350	морковка	350	270гр, 80гр	195
помидоры 50х1-есть	морковка 50х1-есть	помидоры 40х7=280-есть	капуста	120	50гр х 3	105
капуста 120	помидоры 50-есть	кабачки 10х7=70 есть	репч.жар.лук	200	190гр	140
картошка 70х1-есть	капуста 70	репч.жар.лук 20х7=140	зелень лук	30	30гр	90
репч.жар.лук 30	картошка 70х1-есть	зелень 20х7=140	зелень укроп	30	30гр	55
зелень 10-есть	репч.жар.лук 30	болг.перец 30х7=210 (есть 80)	болг.перец	130	50гр х 2	130
сельдерей 10	зелень 10х1-есть		свекла	100	50гр х 2	110
болг.перец 20-есть						

Индивидуальная аптечка	желтым цветом - обязательно иметь с собой каждому, остальное - по желанию
Кеторол 1 мл + шприц	1 амп. (раздам в поезде)
Бинт стерильный	5м x 10 см
Рулонный пластырь 5см или 3см	1 рулон
Кетанов/кеторол в таблетках	блистер 10 штук
Эластичный бинт	если есть проблемные суставы
Леденцы (таблетки) или спрей от боли в горле	по желанию, у кого часто болит горло
Гигиеническая губная помада	1 шт.
Если есть лекарства, которые употребляешь регулярно (про это должны знать медик и командир)	на весь поход, от двери до двери
Крем от солнца	с высоким SPF
Детский крем	пластиковый тюбик, от потертостей
Лосьон или спрей от комаров	

что	вес	у кого	кто несет
герма красная 50л для заброски	300	ЮГ	ЮГ
рации Midland G9, две штуки [32]	500	ЮГ	
аптечка	870	ЮГ	ЮГ
палатка Снаряжение	3700	ЮГ	

[33]	Аптечка	Раскладка	Снаряга	Трансфер	Накомарники	планс расходов [34]	Взнос	Кому отдал	товарный баланс [35]	Взаиморасчеты			
Зинченко С.	0	16 241 [36]	636 [37]	2 300	0	14 789	3 971	Галачянц Ю.	0	Кто	сколько	Кому	5 400 [38]
Рензин Е.	0	0	3 380 [39]	1 900	0	892			892	Виноградова А.	3388 [40]	Галачянц Ю.	
Мириленко Д.	0	0	0	1 300		-2 848			-2 848	Кривошеева Н.	1528 [41]	Галачянц Ю.	
Комарова Т.	0	0	0	1 000	0	-3 388	4 000	Зинченко С.	612	Кривошеева Н.	880 [42]	Рензин Е.	
Галачянц Ю.	990	12 045 [43]	0	0		8 887			4 916	Мириленко Д.	2092	Клименко И.	
Воробьев В.	0	0	0	1 300		-2 848	3 000	Зинченко С.	152	Мириленко Д.	612	Комарова Т.	
Клименко И.	0	0	0	1 800	1 680	-908	3 000	Зинченко С.	2 092	Залуцкий Д.	2760 [44]	Зинченко С.	
Зубков С.	0	0	0	1 300		-2 848	3 000	Зинченко С.	152	Зубков О.	88	Зубков С.	
Зубков О.	0	0	0	1 300	0	-3 088	3 000	Зинченко С.	-88	Мириленко Д.	140	Воробьев В.	
Кривошеева Н.	0	680 [45]	0	1 300	0	-2 408			-2 408	Залуцкий Д.	88	Зубков С.	
Залуцкий Д.	0	0	0	1 300		-2 848	2 760	Зинченко С.	-88				
Виноградова А.	0	0	0	1 000	0	-3 388			-3 388				
Сколько человек	12	12	12	12	7	TRUE [46]			TRUE [47]				
Всего	990	28 966	4 016	15 800	1 680	49 772							

[1] Заброска на ГМС

[2] Заброска на Камне

[3] К -- костер

Г -- газ

П -- сухой перекус

[4] пять 200гр пакетов Mullyn Paras на еду

[5] 15*200, нужно добавить 600 гр

[6] 1*1500

[7] 1*900, 1*800

[8] 6*450, 5*400

[9] сухмол 1000 гр, 185 р

[10] 2*800, 1*1000

[11] Леаус 1454 г, 656 руб

Сыр фасован. 380г*3,804 р

сыр фас. Тильзитер 2*400 420р

сыр Сулугуни копч. 2*300, 460р

Всего 3990

[12] печенье, галеты, сухари, баранки, пряники

[13] Продукты пакуются по едкам в пищевую пленку

[14] морковь 50х1-есть

помидоры 50х1

капуста 120

картошка 70х1-есть

репч.жар.лук 30

зелень 10-есть

сельдерей 10

болг.перец 20-есть

[15] свекла 80

морковь 50х1-есть

помидоры 50

капуста 70

картошка 70х1-есть

репч.жар.лук 30

зелень 10х1-есть

[16] пачка овсянки Диме М вместо лапши на два раза

[17] Пеммикан я сделаю. У Тайги есть вакуумная упаковка, с помощью нее и распределим мясо по едкам.

[18] примерно 12 палок по 550-600-620 гр

[19] 4*200, 26*100, 10*90

[20] пачка овсянки Диме М вместо лапши на два раза

[21] 30*75, 50*70

[22] 8*240

[23] 3*800

[24] морковь 30x7=210

помидоры 40x7=280

кабачки 10x7=70 есть

репч.жар.лук 50x7=350

зел.лук 20x7=140

болг.перец 30x7=210 (есть 80)

[25] халва, щербет, нуга etc

[26] не учтено при расчете "ср. чел/день"

[27] Прочее пакуется не вместе с едками, а отдельно. Сахар, соль и спирт в пластиковых бутылках. Чай в пакетиках по дням в пищевую пленку, листовый чай в бутылки с большим горлом. Сухари: если самодельные, то в тетрапаки; если хлебцы типа финн-крипов -- то в пищевую пленку каждую упаковку.

[28] То есть четыре больших баллона.

[29] Личную часть каждый берет сам, исходя из веса базовой раскладки и своей нормы потребления. Грубо говоря, если база -- 550 гр. чел/день, а мне комфортно ходить летом на 550-600, то личная часть -- 0-50гр/день.

[30] для кофе/каши

[31] леденцы, шок.батончики, виталад, гематоген, сухофрукты, орехи, цукаты;

если кажется, что не хватает мясного/жирного/молочного -- можно брать дополнительно колбасу, сало, сыр etc

[32] нужен запасной комплект аккумуляторов 4xAA

[33] Пояснение по заполнению: если затраты по какой-то графе не должны делиться на человека, то ничего не пишем, выделяем цветом.

Если человек ничего не потратил, но траты нужно делить на него, ставим 0.

Если трат у человека по какой-то статье много, нужно добавить примечание к ячейке и расписать стоимость отдельных позиций, а в самой ячейке указать общую сумму.

[34] если "-", то ты должен, если "+", то тебе должны

[35] если "-", то ты должен, если "+", то тебе должны

[36] 8834 продукты разные

4052 колбаса 7,5кг

2340 сыр

185 сухмол

830 суховощ

[37] печать карты

[38] 1300 км, расход 9.2 л, бенз по 38 р. (95й) + 850 р стоянка в Братске.
Это на 4х - Юра, Таня, Игорь и я (СЗ). То есть 1350 с каждого.

[39] 150x12=1800 веревка
1080 газ
500 расходные петли etc

[40] погашено

[41] погашено

[42] погашено

[43] 270 жир для мяса
3740 мясо свинина/говядина 13кг
420 пищевая пленка и пакеты
400 томаты
1200 спирт
4815 сладкое, крупы
360 сыр-косичка
820 карбонад в/у

[44] погашено

[45] суховощ
сухари

[46] Проверка

[47] Проверка