

## НЕОБХОДИМЫЙ ОБЪЕМ ЗАГОТОВОК НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА НА 14 ДНЕЙ

Рекомендованный список продуктов питания обеспечивающий ежедневную среднестатистическую калорийную потребность человека — 2.200 ккал

(Empfohlene Lebensmittel, Grundnahrungsmittelvorrat für eine Person bei durchschnittlicher täglicher Energiezufuhr von 2200 Kilokalorien)

Наименование	Объем заготовок
Vollkornbrot (хлеб)	1000 kg
Zwieback (сухари)	400 g
Кнаескебrot (хрустящие хлебцы)	1000 g
Nudeln, roh (макароны)	500 g
Reis, roh (рис)	250 g
Hafer-/Getreideflocken (овсянка...)	750 g
Kartoffel, roh	1000 g
Bohnen in Dosen (бобы)	800 g
Erbsen/Moehren in Dosen (горох / морковь в жестяных банках)	900 g
Rotkohl in Dosen/Glaesern (красная капуста в жест. / стекл. банках)	700 g
Sauerkraut in Dosen (кисл. капуста)	700 g
Spargel in Glaesern (в стек. банках)	400
Mais in Dosen (кукуруза)	400 g
Pilze in Dosen (грибы)	400 g
Saure Gurke im Glas (соленья)	400 g
Rote Bete (свекла)	400 g
Zwiebeln, frisch (лук)	500 g
Kirschen im Glas (вишни в стекл.)	700 g
Birnen in Dosen (груши)	250 g
Aprikosen in Dosen	250 g
Mandarinen in Dosen	350 g
Ananas in Dosen	350 g
Rosinen (изюм)	200 g
Haselnuskerne (фундук)	200 g
Trockenpflaumen (чернослив)	250 g
Zitronensaft (лимонный сок)	0,2 l
Kaffee (Pulver) / Instantkaffee	250 g
Tee schwarz, trocken	125 g
H-Milch 3,5% (молоко)	
Fett (жиры)	3 l
Oel (z. B. Maiskeim, Sonnenblumen)	250 g
Streichfett (Butter, Margarine), (масло, маргарин)	0,3 l
Hartkaese (твердые сыры)	700 g
Thunfisch in Dosen (тунец)	150 g
Heringsfilet in Soße, Konserve	100 g
Corned Beef in Dosen (солонина)	250 g
Bockwuerstchen im Glas/Dosen	300 g
Kalbsleberwurst im Glas/Dosen	300 g
Dauerwurst (z. B. Salami)	360 g
10 Eier	530 g
Mineralwasser	28 l
Apfel, roh	1000 g
Birne, roh	1000 g
Banane, roh	1000 g
Orange, roh	1000 g

## Рекомендованный список лекарств и медицинских препаратов

DIN-Verbandskasten (аптечка первой помощи) ● Mittel gegen Erkaelungskrankheiten (противопростудные средства) ● Vom Arzt verordnete Medikamente (предписанные врачом лекарства) ● Fieberthermometer (термометр) ● Schmerzmittel (обезболивающие) ● Mittel gegen Durchfall (лекарства от поноса и расстройств кишечника) ● Hautdesinfektionsmittel (средства для дезинфекции кожи) ● Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe (мази от насекомых и солнца) ● Wunddesinfektionsmittel (средства для промывания ран) ● Splitterpinzette (пинцет)

### Гигиенические и санитарные средства

Seife, Waschmittel (мыло, моющие средства) ● Müllbeutel (мусорные мешки) ● Zahnbürste, Zahnpasta (зуб. паста) ● Campingtoilette, Ersatzbeutel ● Sets Einweggeschirr & Besteck (одноразовая посуда) ● Haushaltshandschuhe (хозяйственные перчатки) ● Toilettenpapier (туалетная бумага) ● Desinfektionsmittel, Schmierseife (дезинфицирующие средства)

### Противопожарные средства защиты (Brandschutz)

Keller und Dachboden entruempeln (подвал и чердак должны быть освобождены от хлама) ● Behaelter fuer Loeschwasser (емкости для огнетушительных средств) ● Feuerloescher (огнетушитель) ● Wassereimer (ведро для воды) ● Rauchmelder (детектор дыма) ● Kuebelspritze oder Einstellspritze ● Loeschdecke (notfalls Woldecke) ● Garten— oder Autowaschschlauch

### Сумка с необходимыми предметами на случай срочной эвакуации (Notgeraet)

persoenliche Medikamente (персональные лекарства) ● Dosenoeffner und Taschenmesser (открывашка и консервный нож) ● behelfsmaeßige Schutzkleidung (защитная одежда) ● strapazierfaehige, warme Kleidung (теплая одежда на случай...) ● Woldecke, Schlafsack (спальный мешок) ● Taschenlampe (карманный фонарик) ● Unterwaesche, Struempfe (белье, носки) ● Kopfbedeckung, Schutzhelm (головной убор, защитный шлем) ● Gummistiefel, derbes Schuhwerk (резиновые сапоги) ● Schutzmaske, behelfsmaeßiger Atemschutz (защитная маска) ● Essgeschirr, —besteck, Thermoskanne, Becher (одноразовая посуда) ● Arbeitshandschuhe (рабочие перчатки) ● Material zur Wundversorgung (средства по уходу за ранами)

### Предметы на случай перебоя в энергоснабжении (Energieausfall)

Kerzen, Teelichter (свечи) ● Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial ● Streichhoelzer, Feuerzeug (спички) ● Heizgelegenheit ● Taschenlampe ● Brennstoffe ● Reservebatterien (запас. батарейки) ● Radiopriemnick (Rundfunkgeraet) ● Rundfunkgeraet für Batteriebetrieb geeignet ● Reservebatterien

### Необходимые документы (задай себе эти вопросы):

● Haben Sie festgelegt, welche Dokumente unbedingt erforderlich sind? Вы решили, какие документы могут Вам понадобиться? ● Sind Ihre Unterlagen zweckmaeßig geordnet? Рассортировали ли Вы целесообразно свои документы? ● Haben Sie eine Dokumentenmappe angelegt? Создали ли Вы папку для документов? ● Sind Dokumentenmappe oder wichtige Dokumente griffbereit? Находятся ли Ваши самые важные документы под рукой?