Раскладка на поход (9 чел.)

Завтрак	6, 9, 12	**вес на 1чел**	**вес на гр.**	7, 10, 13	**вес на 1чел**	**вес на гр.**	8, 11	**вес на 1чел**	**вес на гр.**
	Гречка	70	630	**Геркулес**	70	630	**Пшенка**	70	630
	сух.молоко	20	180	**сух.молоко**	20	180	**сух.молоко**	20	180
	Сухофрукты	10	90	**Сухофрукты**	10	90	**Сухофрукты**	10	90
	сыр	30	270	Сыр	30	270	сыр	30	270
	Чай черный	3	27	**Чай черный**	3	27	**Чай черный**	3	27
	сладкий сухарь	20	180	сладкий сухарь	20	180	сладкий сухарь	20	180
	Сахар	15	135	**Сахар**	15	135	**Сахар**	15	135
	соль	**1**	**9**	**соль**	**1**	**9**	**соль**	**1**	**9**
	Общий вес в день. Завтрак: На человека - 199 гр, На группу - 1791 гр								
	5, 8,11			6, 9, 12			7, 10, 13		
Обед	Колбаса с/к	50	450	колбаса с/к	50	450	Колбаса с/к	50	450
	Хлеб(на 7 чел)	50	350	**Хлеб (на 7 чел)**	50	350	Хлеб(на 7)	50	350
	пастила	50	450	вафли	50	450	печенье	50	450
	Сахар	15	135	**Сахар**	15	135	**Сахар**	15	135
	Чай Каркаде	3	27	**Чай Каркаде**	3	27	**Чай Каркаде**	3	27
	лук	10	90	**лук**	10	90	**лук**	10	90
	Общий вес в день. Обед: На человека - 178 гр, На группу - 1502 гр								
	5,8,11			6,9,12			7, 10		
Ужин	**Макароны**	100	900	Рис	80	720	гречка	80	720
	тушенка	50	450	рыб.консервы	50	450	тушенка	50	450
	Сахар	15	135	**Сахар**	15	135	**Сахар**	15	135
	Хлеб (на 7)	50	350	Хлеб (на 7)	50	350	**Хлеб (на 7)**	50	350
	чай черный	5	45	**Чай черный**	5	45	**чай**	5	45
	Конфеты	40	360	пряники	40	360	**мармелад**	40	360
	соль	1	9	соль	1	9	соль	1	9
	чеснок	10	90	чеснок	10	90	чеснок	10	90
	Общий вес в день . Ужин:На человека - 251 -271 гр., На группу - 2159 - 2339 гр								
Карпит - батончики фруктово-ореховые 60 гр/чел в день, на группу - 540 гр. в день									
Итого на 1 чел. в день - 688-708 гр., на группу в день - 6192 -6372 гр.									

Раскладка на поезд (6 чел)			
Завтрак	4, 5, 14, 15	**вес на 1чел**	**вес на гр.**
	Каша в пакет.	90	540
	сыр	30	180
	Хлеб	20	120
	Чай черный	2	12
	пастила	20	120
	соль	1	6
	Сахар	15	90
Общий вес: на 1 чел 178 гр, на группу 1068 гр			
Обед	4, 14		
	дош.-роллт	90	540
	колбаса ск	30	180
	Хлеб	20	120
	Чай черный	2	12
	мармелад	20	120
	Сахар	15	90
Ужин	4, 13, 14		
	карпюр	60	360
	рыб.конс	80	480
	Хлеб	20	120
	Чай черный	2	12
	конфеты	20	120
	соль	1	6
	Сахар	15	90
Общий вес: на 1 чел 198 гр, на группу 1188 гр			