В походе приняло участие 5 человек (2 девушки, 3 мужчин). Перед составлением раскладки был проведен опрос среди участников на наличие возможных пищевых аллергий, вкусовых предпочтений и проч. В результате опроса было принято решение, что перекусы во время движения закупаем на всю группу. В остальном раскладка максимально учитывала пищевые предпочтения участников.

В основном на горячую готовку воду закупали в магазинах или набирали в населённых пунктах.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 1 - 01.05.21 приезжаем в 8,05 | грамм/чел | ккал | белки | жиры | углеводы | вес на всю группу | человек |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Кафешка/столовая в Ульяновске | | | полноценный завтрак | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед-перекус** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб-Колбаса (бутеры) | в зависимости от ассортимента магазина/кафетерия | | |  |  |  |  |
| Либо булочки и кофе |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| гречка | 70 | 245 | 8 |  | 78 | 350 | 5 |
| тушенка гов. | 60 | 138 | 17 | 18 |  | 300 | 5 |
| огурцы | 80 | 12 |  |  |  | 400 | 5 |
| помидоры | 80 | 14,4 | 0,88 | 0,2 | 6,9 | 400 | 5 |
| лукум | 50 | 225 | 12 | 30 | 45 | 250 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 2 - 02.05.21 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** | 210 | 767 |  |  |  | 1050 | 5 |
| Овсянка | 60 | 204 | 12 | 6 | 65 | 300 | 5 |
| Сгущенка | 40 | 140 | 38 | 1 | 50 | 200 | 5 |
| Изюм | 10 | 23 | 29 | 0,2 |  | 50 | 5 |
| сыр | 100 | 185 | 25 | 30 |  | 500 | 5 |
| масло сливочное | 20 | 150 | 0,6 | 82 | 0,9 | 100 | 5 |
| яблоко | 1 шт. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед-перекус** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб-Колбаса (бутеры) | в зависимости от ассортимента магазина/кафетерия | | |  |  |  |  |
| Либо булочки и кофе |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** | 355 | 556,77 |  |  |  | 1775 | 5 |
| картофель (мороженный очищенный) | 80 | 264 | 13 | 2 | 68 | 400 | 5 |
| Зеленый горошек | 80 | 12 |  |  |  | 400 | 5 |
| Шпроты | 50 |  |  |  |  | 350 | 5 |
| печенье | 45 | 0,37 | 5,1 | 2,9 | 77,3 | 225 | 5 |
| тушенка свин | 70 | 266 | 15 | 35 |  | 350 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 3- 03.05.21 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** | 230 | 935 |  |  |  | 1150 | 5 |
| кус-кус | 70 | 245 | 8 |  | 78 | 350 | 5 |
| Сгущенка | 40 | 140 | 5,5 | 6,1 | 9,1 | 200 | 5 |
| Сухофрукты | 25 |  |  |  |  | 125 | 5 |
| колбаса с/к | 100 | 215 | 10 | 18,5 |  | 500 | 5 |
| масло сливочное | 20 | 150 | 0,6 | 82 | 0,9 | 100 | 5 |
| Мармелад |  |  |  |  |  | 5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | 190 | 481 |  |  |  | 950 | 5 |
| Супы в пакетах | 40 | 134 | 4 | 3 | 13 | 200 | 5 |
| сосиски любительские | 100 | 318 | 9,8 | 30 | 0,4 | 500 | 5 |
| кукуруза в консервах | 50 | 29 | 2,2 | 0,4 | 11,2 | 250 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** | 195 | 662,25 |  |  |  | 975 | 5 |
| макароны | 90 | 315 | 10 | 1 | 78 | 450 | 5 |
| печенье | 45 | 209,25 | 4,4 | 4 | 24 | 225 | 5 |
| тушенка гов. | 60 | 138 | 17 | 18 |  | 300 | 5 |
| Кетчуп | 10 |  |  |  |  | 50 | 5 |
| Салат корейский из морковки | 65 |  |  |  |  | 450 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 4 - 04.05.21 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пшенка | 80 | 264 | 13 | 2 | 68 | 400 | 5 |
| Сгущенка | 40 | 140 | 5,5 | 6,1 | 9,1 | 200 | 5 |
| масло сливочное | 20 | 150 | 0,6 | 82 | 0,9 | 100 | 5 |
| сыр твороженный | 100 | 185 | 25 | 30 |  | 500 | 5 |
| Чернослив | 25 |  |  |  |  | 175 | 5 |
| банан | 1 шт |  |  |  |  | 5 шт |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед-перекус** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб-Колбаса (бутеры) | в зависимости от ассортимента магазина/кафетерия | | |  |  |  |  |
| Либо булочки и кофе |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** | 350 | 735,2 |  |  |  | 1750 | 5 |
| плов праздничный из курицы | 80 | 280 | 8 |  | 78 | 400 | 5 |
| огурцы | 40 | 6 |  |  |  | 200 | 5 |
| помидоры | 80 | 14,4 | 0,88 | 0,2 | 6,9 | 400 | 5 |
| Шоколад / конфеты шоколадные, печенье | 50/50 | 168,8 | 6 | 3,28 | 28 | 350/350 | 5 |
| Зелень (ассорти) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 5 - 05-05-21 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** | 210 | 767 |  |  |  | 1050 | 5 |
| Овсянка | 60 | 204 |  |  |  | 300 | 5 |
| Сгущенка | 40 | 140 |  |  |  | 200 | 5 |
| Изюм | 10 | 23 |  |  |  | 50 | 5 |
| колбаса с/к | 100 | 215 |  |  |  | 500 | 5 |
| Вафли |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | 190 | 488,5 |  |  |  | 950 | 5 |
| Супы в пакетах | 40 | 134 | 4 | 3 | 13 | 200 | 5 |
| сосиски любительские | 100 | 318 | 9,8 | 30 | 0,4 | 500 | 5 |
| горошек в консервах | 50 | 36,5 | 2,2 | 0,4 | 11,2 | 250 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** | 185 | 643 |  |  |  | 925 | 5 |
| Мармелад | 45 | 225 | 12 | 30 | 45 | 225 | 5 |
| гречка | 80 | 280 | 8 |  | 78 | 400 | 5 |
| тушенка гов. | 60 | 138 | 17 | 18 |  | 300 | 5 |
| Кабачковая икра или баклажаны тушенные | 70 |  |  |  |  | 490 |  |
| Зелень (ассорти) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 6 - 06.05.21 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** | 220 | 903 |  |  |  | 1100 | 5 |
| Пшенка | 60 | 213 | 13,1 | 6,2 | 65,7 | 300 | 5 |
| Сгущенка | 40 | 140 | 5,5 | 6,1 | 9,1 | 200 | 5 |
| масло сливочное | 20 | 150 | 0,6 | 82 | 0,9 | 100 | 5 |
| Курага | 25 |  |  |  |  | 125 | 5 |
| сыр | 100 | 185 | 25 | 30 |  | 500 | 5 |
| груша | 1 шт |  |  |  |  | 5 шт | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед-перекус** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб-Колбаса (бутеры) | в зависимости от ассортимента магазина/кафетерия | | |  |  |  |  |
| Либо булочки и кофе |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** | 345 | 537,77 |  |  |  | 1725 | 5 |
| огурцы | 80 | 12 |  |  |  | 400 | 5 |
| помидоры | 80 | 14,4 | 0,88 | 0,2 | 6,9 | 400 | 5 |
| зефир | 45 | 0,37 | 5,1 | 2,9 | 77,3 | 225 | 5 |
| картофель (мороженный почищенный) | 100 | 245 | 8 |  | 78 | 500 | 5 |
| тушенка свин | 70 | 266 | 15 | 35 |  | 350 | 5 |
| Шпорты |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 7 - 07.05.21 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** | 235 | 937,5 |  |  |  | 1175 | 5 |
| кус-кус | 75 | 247,5 | 13 | 2 | 68 | 375 | 5 |
| Сгущенка | 40 | 140 | 5,5 | 6,1 | 9,1 | 200 | 5 |
| цукаты | 25 |  |  |  |  | 125 | 5 |
| колбаса с/к | 100 | 215 | 10 | 18,5 |  | 500 | 5 |
| масло сливочное | 20 | 150 | 0,6 | 82 | 0,9 | 100 | 5 |
| вафли | 1 шт |  |  |  |  | 5 штук |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | 190 | 488,5 |  |  |  | 950 | 5 |
| Супы в пакетах | 40 | 134 | 4 | 3 | 13 | 200 | 5 |
| сосиски любительские | 100 | 318 | 9,8 | 30 | 0,4 | 500 | 5 |
| кукуруза в консервах | 50 | 36,5 | 2,2 | 0,4 | 11,2 | 250 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** | 350 | 563,8 |  |  |  | 1750 | 5 |
| огурцы | 80 | 12 |  |  |  | 400 | 5 |
| помидоры | 80 | 14,4 | 0,88 | 0,2 | 6,9 | 400 | 5 |
| мармелад | 40 | 84,4 | 6 | 3,28 | 28 | 200 | 5 |
| гречка | 90 | 315 | 10 | 1 | 78 | 450 | 5 |
| тушенка гов. | 60 | 138 | 17 | 18 |  | 300 | 5 |
| Зелень (ассорти) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 8 - 08.05.21 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** | 230 | 935 |  |  |  | 1150 | 5 |
| овсянка | 70 | 245 | 8 |  | 78 | 350 | 5 |
| Сгущенка | 40 | 140 | 5,5 | 6,1 | 9,1 | 200 | 5 |
| Сухофрукты | 30 |  |  |  |  | 350 | 5 |
| масло сливочное | 20 | 150 | 0,6 | 82 | 0,9 | 100 | 5 |
| сыр твороженный | 100 | 185 | 25 | 30 |  | 500 | 5 |
| Яблоко | 1 шт |  |  |  |  | 5 шт | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед-перекус** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб-Колбаса (бутеры) | в зависимости от ассортимента магазина/кафетерия | | |  |  |  |  |
| Либо булочки и кофе |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** | 350 | 749,15 |  |  |  | 1750 | 5 |
| Зеленый горошек | 80 | 12 |  |  |  | 400 | 5 |
| печенье | 45 | 209,25 | 4,4 | 4 | 24 | 225 | 5 |
| рис | 75 | 247,5 | 13 | 2 | 68 | 375 | 5 |
| тушенка свин | 70 | 266 | 15 | 35 |  | 350 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 9 - 09.05.21 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** | 220 | 903 |  |  |  | 1100 | 5 |
| пшенка | 60 | 213 | 13,1 | 6,2 | 65,7 | 300 | 5 |
| Сгущенка | 40 | 140 | 5,5 | 6,1 | 9,1 | 200 | 5 |
| масло сливочное | 20 | 150 | 0,6 | 82 | 0,9 | 100 | 5 |
| Чернослив | 25 |  |  |  |  | 125 | 5 |
| колбаса с/к | 50 | 215 | 10 | 18,5 |  | 250 | 5 |
| сыр | 50 | 185 | 25 | 30 |  | 250 | 5 |
| мармелад | 1 шт |  |  |  |  | 5 штук |  |