

Раскладка УТП 4Д Селигер						
Блюдо	Продукт	Порция (г/чел)	Кол-во человек	калорийность (ккал)	Вес на группу (г.)	примечания, фасовка, особенности, рекомендации
ДЕНЬ 1, 30.04.2022		960		2 907,26	12 475,00	
Завтрак, ориентировочно через 3 км после старта из Кужекино	Завтрак	257	13	938,26	3146	Вода с собой из мск по 3 л на каждого
Каша ОВСЯНАЯ С СУХОФРУКТАМИ без варки со сгущенкой	каша овсяная	50	13	180	650	Хлопья овсяные с сухофруктами ОГО!, 350 гр - 2 пачки
	сгущенка	30	13	99	390	Алексеевская, 270гр - 2 пачки
Чай с бутербродами	чай	5	13	5		из общака
	сахар	5	13	19,35		из общака
	лимон	5	13	1,45		из общака
	белый хлеб (2ломтика/чел.)	40	13	104	520	Батон в нарезке, 350 гр, (по 16 кусочков в пачке), - 2 пачки расфасовать на один прием пищи 26 шт
	сыр полутвердый (2 ломтика/чел.)	20	13	68	260	Сыр полутвердый в нарезке, всего 26 шт по 7 кусочков в пачке - 4 пачки
Печенье	печенье Юбилейное (4 шт/чел.)	58	13	276,66	754	Печенье Юбилейное с шок.глазурью, 232 гр (по 16 шт. в упаковке) - 3 пачки, 116гр (по 8шт в пачке) - 1 пачка
Конфеты	конфета Райское облако (2шт/чел.)	44	13	184,8	572	Конфета Райское облако поштучно - 26 штук
Перекус	Перекус	50		125,00	650	
Сухофрукты	сухофрукты (чернослив, бананы, орех, финики)	50	13	125	650	
Чай в термосе (вода)	чай (вода)		13	0	0	индивидуально
Обед, ориентировочно на 34 км, в районе Афанасово, озеро Хорьково	Обед	289		833	3372	Вода, возможно, есть в колодце поселка Погарино, либо из озера Хорьково
	хлеб ржаной бородинский (2 ломтика/чел.)	40	13	82,8	520	Хлеб бородинский, 400 гр, Расфасовать на один прием пищи 26 шт

Раскладка УТП 4Д Селигер						
Блюдо	Продукт	Порция (г/чел)	Кол-во человек	калорийность (ккал)	Вес на группу (г.)	примечания, фасовка, особенности, рекомендации
Бутерброд 2шт на ржаном (бородинском) хлебе с варено-копченой колбасой (сервелат) и сыром	колбаса сервелат (2 ломтика/чел.)	20	13	92	240	Сервелат (колбаса варено-копченая) в нарезке всего 26 шт по 7 шт в пачке - 4 пачки
	сыр полутвердый (2 ломтика/чел.)	20	13	68	240	Сыр полутвердый в нарезке по 7 шт в пачке - 4 пачки
Бутерброд 2шт на белом хлебе с вареной колбасой и сыром	хлеб белый (2 ломтика/чел.)	40	13	104	480	Батон в нарезке, 350 гр, (по 16 кусочков в пачке), - 2 пачки расфасовать на один прием пищи 26 шт
	колбаса вареная (2 ломтика/чел.)	20	13	42	240	Колбаса вареная в нарезке, всего 26 шт по 13 шт в пачке КамПомос 200гр - 2 пачки либо другая общим количеством 26 шт
	сыр полутвердый (2 ломтика/чел.)	20	13	68	240	Сыр полутвердый в нарезке по 7 шт в пачке - 4 пачки
Чай с конфетами и печеньем	конфета Отломи (2шт/чел)	70	13	126	840	Конфета Отломи поштучно 26 шт
	Печенье Любятово (2шт/чел)	44	13	224,4	572	Печенье Любятово топленое молоко, 356 гр, всего 26 шт по 16 шт в пачке - 2 пачки
	чай	5	13	5		из общака
	лимон	5	13	1,45		из общака
	сахар	5	13	19,35		из общака
Ужин, на 60 км, в районе Комкино, или ближе к Яблоньке	Ужин	364		1011	5307	Вода, возможно, в колодце Комкино, либо в Яблоньке, либо в Озере Шлино
Макароны быстрого приготовления с тушенкой (ветчина свиная) и сыром	макароны	100	13	350	1300	Макароны макфа экспресс, 400гр - 3 пачки
	тушенка ветчина свиная	85	13	187	1105	Ветчина Совок классическая, 325 г - 3 банки
	сыр тертый	30	13	102	390	Сыр голландский (или др) тертый, 200гр - 2 пачки

Раскладка УТП 4Д Селигер						
Блюдо	Продукт	Порция (г/чел)	Кол-во человек	калорийность (ккал)	Вес на группу (г.)	примечания, фасовка, особенности, рекомендации
Бутерброд (1 шт) на белом хлебе с ветчиной и сыром Бутерброд (1 шт) на ржаном хлебе с ветчиной и сыром	хлеб белый (1 ломтик/чел.)	20	13	52	260	Батон в нарезке, 350 гр, (по 16 кусочков в пачке), - 1 пачка расфасовать на один прием пищи 13 шт
	хлеб ржаной (1 ломтик/чел.)	20	13	41,4	260	Хлеб ржаной (бородинский) Хлебный дом, 400 гр - 1 пачка расфасовать на один прием пищи 13 шт
	ветчина (2 ломтика /чел.)	20	13	44	260	Ветчина в нарезке, всего 26 шт по 7 шт - 4 пачки по 8 шт - 4 пачки по 9 шт - 3 пачки
	сыр полутвердый (2 ломтика/чел.)	20	13	68	260	Сыр полутвердый в нарезке по 7 шт в пачке - 4 пачки
Чай с пастилой	Пастила (2 шт/чел.)	44	13	140,8	572	Пастила Шарлиз, 220гр, в пачке 10 шт - 3 пачки
	чай	5	13	5		из общака
	сахар	5	13	19,35		из общака
	лимон	5	13	1,45		из общака
Компот из сухофруктов (каркаде) на след день	компотная смесь	10	13	0	900	Компотная смесь 1 кг
ДЕНЬ 2, 01.05.2022		941		2905,77	11 518,00	
Завтрак	Завтрак	264		901,25	3237	Вода, возможно, в колодце Комкино, либо в Яблоньке, либо в Озере Шлино
Каша ПШЕННАЯ с вареньем (джемом)	хлопья пшениные	80	13	269,6	1040	Каша пшениная хлопья, 400 гр - 3 пачки
	варенье (джем)	20	13	40	260	варенье (джем) ягодный в дойпаке 300 гр, - 1 пачка
	чай	5	13	5		из общака
	сахар	5	13	19,35		из общака
	лимон	5	13	1,45		из общака
	белый хлеб (2ломтика/чел.)	40	13	104	520	Батон в нарезке, 350 гр, (по 16 кусочков в пачке), - 2 пачки расфасовать на один прием пищи 26 шт

Раскладка УТП 4Д Селигер						
Блюдо	Продукт	Порция (г/чел)	Кол-во человек	калорийность (ккал)	Вес на группу (г.)	примечания, фасовка, особенности, рекомендации
Чай с бутербродами	сыр полутвердый (2 ломтика/чел.)	20	13	68	260	Сыр полутвердый в нарезке , всего 26 шт по 7 шт в пачке - 4 пачки
Печенье Бельвитта мультизлаковое утреннее	печенье (4шт/чел.)	45	13	200,25	585	Печенье Belvita Утреннее Мультизлаковое, 225г (в пачке 5 индивидуальных упаковок по 4шт) - 3 пачки
Конфеты	конфета Райское облако (2шт/чел.)	44	13	193,6	572	Конфета Райское облако поштучно 26 шт
Перекус	Перекус	50		125	650	
Сухофрукты	сухофрукты (чернослив, бананы, орех, финики)	50	13	125	650	
Чай в термосе (компот)	чай (компот)		13	0		индивидуально
Обед, примерно 90 км, в районе Пустошка или Рабежа	Обед	285		816,5	3510	Вода из реки в указанных районах, возможно, будет колодец
Бутерброд 2шт на ржаном (бородинском) хлебе с индейкой и сыром Бутерброд 2 шт на белом хлебе с паштетом и кабачковой икрой	хлеб ржаной бородинский (2 ломтика/чел.)	40	13	82,8	520	Хлеб бородинский Хлебный дом, 400 гр, (в пакете 13 шт) - 2 пачки, уже расфасовано
	паштет	30	13	99	390	Паштет из индейки или курицы ARGETA 95гр - 4 пачки
	кабачковая икра	50	13	48,5	650	Кабачковая икра, 360гр - 2 банки ЖЕСТЯНЫЕ
	хлеб белый (2 ломтика/чел)	40	13	104	520	Батон в нарезке, 350 гр, (по 16 кусочков в пачке), - 2 пачки расфасовать на один прием пищи 26 шт
	сыр полутвердый (2 ломтика/чел.)	20	13	68	260	Сыр полутвердый в нарезке , всего 26 шт по 7 шт в пачке - 4 пачки
	индейка варено-копченая (2 ломтика/чел)	20	13	24,4	260	Индейка варено-копченая в нарезке, всего 26 шт по 7 шт в пачке - 4 пачки по 8 шт - 4 пачки по 9 шт - 3 пачки по 10 шт - 3 пачки

Раскладка УТП 4Д Селигер						
Блюдо	Продукт	Порция (г/чел)	Кол-во человек	калорийность (ккал)	Вес на группу (г.)	примечания, фасовка, особенности, рекомендации
Чай с вафлями	Вафли Коровка (2шт/чел)	70	13	364	910	Вафельные конфеты Коровка молочная поштучно, 26 шт
	чай	5	13	5		из общака
	лимон	5	13	1,45		из общака
	сахар	5	13	19,35		из общака
Ужин, 110 км, в районе д.Новосёл либо 122 км у Святого источника	Ужин	342		1063,02	4121	Воду набрать в п.Скит, 94,5км, если будет колодец, либо в р. Черная на месте ночевки либо 122 км у Святого источника
Гречка с тушенкой (говядина)	гречка	80	13	274,4	1040	Гречка ядрица любая, 1 кг можно купить пачку 800гр и 250гр можно наразвес можно пачку 900гр и отвесить из домашних запасов
	тушенка (говядина)	85	13	181,9	1105	Говядина тушеная Гродфуд, 338гр - 3 банки
	зажарка магги	10	13	26,7	130	Зажарка Maggi с морковью и луком, 60 г - 2 пачки
Чай с печеньем и конфетами	печенье Юбилейное (2шт/чел)	22	13	101,42	286	Печенье Юбилейное традиционное, 112гр, (в пачке 10 шт) - 3 пачки
	конфета Степ (2 шт/чел)	40	13	178	520	Конфета Степ поштучно, 26 шт
	чай	5	13	5		из общака
	сахар	5	13	19,35		из общака
	лимон	5	13	1,45		из общака
	Хлеб бородинский (2шт/чел)	40	13	82,8	520	Хлеб бородинский Хлебный дом, 400 гр, (в пакете 13 шт) - 2 пачки
	колбаса сырокопченая (2 ломтика/чел.)	20	13	92	260	Колбаса сырокопченая в нарезке, всего 26 шт по 7шт в пачке - 4 пачки по 8 шт в пачке - 4 пачки по 9 шт в пачке - 3 пачки по 10 шт в пачке - 3 пачки

Раскладка УТП 4Д Селигер						
Блюдо	Продукт	Порция (г/чел)	Кол-во человек	калорийность (ккал)	Вес на группу (г.)	примечания, фасовка, особенности, рекомендации
Бутерброд 2 шт на ржаном хлебе (бородинский) с сырокопченой колбасой	сыр полутвердый (2 ломтика/чел.)	20	13	68	260	Сыр полутвердый в нарезке , всего 26 шт по 7 шт в пачке - 4 пачки
	кетчуп, майонез, горчица	10	13	32		из общака
Компот из сухофруктов (каркаде) на след день	компотная смесь		13	0	0	не будет
ДЕНЬ 3, 02.05.2022		1018		3002,22	8574	
Завтрак	Завтрак	288		826,92	3514	
Каша МУЛЬТИЗЛАКОВАЯ без варки со сгущенкой	каша мультизлаковая	60	13	67,8	780	Хлопья мультизлаковые, 400 гр, - 2 пачки
	сгущенка	30	13	99	390	Алексеевская, 270гр - 1 пачка, остаток 120 гр с завтрака 1 дня
Чай с бутербродами - галеты с плавленым сыром	чай	5	13	5		из общака
	сахар	5	13	19,35		из общака
	лимон	5	13	1,45		из общака
	галеты (8шт/чел.)	44	13	172,92	572	Печенье Любятово галеты классические, 185г (по ?шт в упаковке - 3 упаковки
	сыр плавленый с ветчиной	60	13	174	780	Плавленый сыр Hochland С ветчиной, 400 г - 2 баночки
Конфета	конфета Отломи (1шт/чел)	35	13	63	420	Конфета Отломи поштучно 13 шт
Печенье	Печенье Любятово (2шт/чел)	44	13	224,4	572	Печенье Любятово топленое молоко, 356 гр, всего 26 шт по 16 шт в пачке - 2 пачки
Перекус	Перекус	50		125	650	
Сухофрукты	сухофрукты(бананы, чернослив, орех, финики)	50	13	125	650	
Чай в термосе (компот)	чай (компот)		13	0	0	индивидуально

Раскладка УТП 4Д Селигер						
Блюдо	Продукт	Порция (г/чел)	Кол-во человек	калорийность (ккал)	Вес на группу (г.)	примечания, фасовка, особенности, рекомендации
Обед на 151 км, на территории монастыря Нило-Столбенская пустынь	Обед индивидуально	350		1000	0	индивидуально
Ужин, либо 180 км у Осташкова, либо 185 км в лесу	Ужин	330		1050,3	4410	Вода и еда на ужин, завтрак и обед след дня закупается в магазине в Осташкове Пятерка или Магнит
Кускус с томатами и тушенкой (куриное мясо)	кускус	60	14	225,6	840	Кускус быстрого приготовления с томатами и травами, Готово!, 250гр - 3 пачки
	тушенка (куриное мясо)	75	14	118,5	1050	Гродфуд Консервы мясные Цыпленок в собственном соку, 350 г - 3 банки
Бутерброд 2 шт на ржаном хлебе с сыром Сосиски на костре	Хлеб бородинский (2шт/чел)	40	14	82,8	560	Хлеб бородинский, 400 гр, расфасовать по 28 кусочков
	сосиски на костре (2шт/чел.)	50	14	160	700	Сосиски из наличия всего 28 штук
	сыр полутвердый (2ломтика/чел.)	20	14	68	280	Сыр полутвердый в нарезке, всего 28 шт по 7 шт - 4 пачки по 8 шт - 4 пачки по 10 шт - 3 пачки
Чай с вафлями или печеньями	Вафли Коровка (2шт/чел)	70	14	369,6	980	Вафля коровка поштучно 28 шт, Печенье Юбилейное традиционное, 112гр, (в пачке 10 шт) - 3 пачки или другое в зависимости от наличия
	чай	5	14	5		из общака
	лимон	5	14	1,45		из общака
	сахар	5	14	19,35		из общака
Компот из сухофруктов (каркаде) на след день	компотная смесь		14	0		купим в Осташково
ДЕНЬ 4, 03.05.2022		640		1965,85	8470	
Завтрак	Завтрак	240		801,65	3150	Закупается в Осташкове

Раскладка УТП 4Д Селигер						
Блюдо	Продукт	Порция (г/чел)	Кол-во человек	калорийность (ккал)	Вес на группу (г.)	примечания, фасовка, особенности, рекомендации
Каша ПШЕННАЯ с вареньем (сгущенкой)	хлопья пшениные	80	14	269,6	1120	Каша пшениная хлопья, 400 гр - 3 пачки
	варенье (сгущенка)	20	14	66	280	из наличия, джем в дойпаке 300 гр - 1 пачка сгущенка в дойпаке 270 гр - 1 пачка
Чай с бутербродами с сыром	чай	5	14	5		из общака
	сахар	5	14	19,35		из общака
	лимон	5	14	1,45		из общака
	белый хлеб (2ломтика/чел.)	40	14	104	560	Батон в нарезке , 350 гр (по 16 шт в пачке), всего 28 шт - 2 пачки
	сыр полутвердый (2 ломтика/чел.)	40	14	136	560	Сыр в нарезке всего 28 шт по 7 шт - 4 пачки по 8 шт - 4 пачки по 10 шт - 3 пачки
Печенье Бельвитта мультизлаковое утреннее	печенье (4шт/чел.)	45	14	200,25	630	Печенье Belvita Утреннее Мультизлаковое, 225г (в пачке 5 индивидуальных упаковок по 4шт) - 3 пачки или другое из наличия
Перекус	Перекус	50		125	700	
Сухофрукты	сухофрукты(бананы, чернослив, орех, финики)	50	14	125	700	
Чай в термосе (компот)	чай (компот)		14	0	0	индивидуально
Обед на 211 км или 216 км	Обед	345		1039,2	4620	Вода Источник воды в д.Гуца 211 км
	Хлеб бородинский (2шт/чел)	40	14	82,8	560	Хлеб ржаной (бородинский) в нарезке, 400 гр, всего 28 шт
	паштет	50	14	165	700	Паштет из наличия

Раскладка УТП 4Д Селигер						
Блюдо	Продукт	Порция (г/чел)	Кол-во человек	калорийность (ккал)	Вес на группу (г.)	примечания, фасовка, особенности, рекомендации
Бутерброд 2 шт на белом хлебе с паштетом и вареной колбасой Бутерброд 2 шт на ржаном хлебе с сыром и варено-копченой колбасой	колбаса вареная (2ломтика/чел.)	20	14	42	280	из наличия всего 28 шт Колбаса вареная докторская в нарезке, Буженина в нарезке Окорок в нарезке по 7 шт - 4 пачки по 8 шт - 4 пачки по 10 шт - 3 пачки
	хлеб белый (2 ломатика/чел)	40	14	104	560	Батон в нарезке (16 шт в пачке), 350 гр, всего 28 шт - 2 пачки
	колбаса варено-копченая (2ломтика/чел.)	20	14	42	280	Колбаса варено-копченая (сервелат) в нарезке, по 7 шт - 4 пачки по 8 шт - 4 пачки по 10 шт - 3 пачки
	сыр полутвердый (2ломтика/чел.)	20	14	68	280	Сыр полутвердый в нарезке по 7 шт - 4 пачки по 8 шт - 4 пачки по 10 шт - 3 пачки
Чай с пряниками	Пряник	140	14	509,6	1960	Пряник Тульский поштучно или пачка пряников из наличия всего по 3-4 маленьких пряника , - 5 пачек
	чай	5	14	5		из общака
	лимон	5	14	1,45		из общака
	сахар	5	14	19,35		из общака
Ужин в пути самостоятельно	Ужин в пути					индивидуально, закупка на территории Свапуце в Универсаме
Общак					2650	
Кофе растворимый					75	
Чай					200	чай крупнолистовой Dilmah или Акбар, 200гр - 1 пачка
Лимон					300	лимон 2 шт
Сахар					1000	1 кг
Соль					100	

Раскладка УТП 4Д Селигер						замечания, фасовка, особенности, рекомендации
Блюдо	Продукт	Порция (г/чел)	Кол-во человек	калорийность (ккал)	Вес на группу (г.)	
Зелень					100	приправа ароматная из дома
Чеснок					50	1 головка
Лук репчатый					200	2 луковицы
кетчуп					250	1 пачка, Слобода (или др) Томатный, 250 гр
Майонез					250	1 пачка, любой классический провансаль 250 гр
Горчица					200	1 пачка, мягкая упаковка, желательно Баварская или Дижонская