

## Раскладка по питанию

ДЕНЬ 1			921		
Завтрак		человек	вес на 1 чел/гр.	вес на группу/гр	расфасовка
Каша овсяная с курагой	Геркулес быстрого приготовления (варка 5 мин)	11	76	840	2 пачки
	Курага	11	27	300	Упаковка 300 гр.
	Масло топленое	11	25	275	
	Сгущенка с сахаром	9	30	270	Сгущенка в мягкой упаковке 270 гр.
Бутерброд с сыром - 2 шт.	Хлеб пшеничный	11	36	400	1 батон
	Сыр	11	44	480	Сыр полутвердый (Маасдам или подобный), нарезка
Сахар - 2 куска		9	10	90	Кусковой
Чай/кофе	Чай Greenfield, Кофе молотый Lavazza	11			
Конфеты 2 шт.		9	20	180	Весовые
<b>Итого:</b>			<b>268</b>	<b>2835</b>	
Обед		человек	вес на 1 чел/гр.	вес на группу/гр	
Бутерброды с грудинкой - 2 шт	Хлеб ржаной	11	44	480	1 буханка
	Грудинка	11	44	480	нарезка
	Кетчуп	11	20	220	В мягкой упаковке. 340 гр.
Фасоль с курицей (холодное блюдо)	Фасоль консервированная	11	109	1200	400 гр, 3 банки
	Курица тушенка	11	68	750	250 гр., 3 банки
	Сыр тёртый	11	14	150	150 гр.
	Майонез	11	35	390	Майонез "Московский" 390 мл

Чай		11			
Сахар - 2 куска		9	10	90	
Лимон		11		100	1 штука
Мармелад		9	36	325	Мармелад "Ударница" - 1 упаковка
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>4185</b>	
<b>Ужин</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	
Каша гречневая	гречка	11	82	960	Мистраль, 900 гр.
Тушенка говядина	Тушенка	11	92	1014	3 банки, 338 гр.
чай		11			
сахар - 2 куска		9	10	90	
Хлеб ржаной - 1 кусок		11	20	220	1 буханка
Печенье юбилейное - по 2 шт.	Печенье	9	25	224	112 гр., - 2 пачки
Бутерброды с карамелью - 1 шт	Хлеб пшеничный	9	22	200	1 батон
	Карамель мягкая	9	22	200	"Бела Слада" 400 гр. (Ашан)
<b>Итого:</b>			<b>273</b>	<b>2908</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>			<b>841</b>	<b>5816</b>	
<b>Завтрак</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	
Каша пшенная	Пшено	11	82	900	Пакет, 900 гр
	Сгущенка с сахаром	9	30	270	Сгущенка в мягкой упаковке 270 гр.
	Масло топленое	11	25	275	
чай/кофе					
сахар - 2 куска		9	10	90	
Бутерброд с колбасой с/к - 2 шт.	Хлеб пшеничный	11	36	400	1 батон
	Колбаса	11	44	480	Колбаса с/к нарезка, 480 гр.
Конфеты 2 шт.		9	20	180	
<b>Итого:</b>			<b>247</b>	<b>2595</b>	
<b>Обед</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	

Суп рыбный	Горбуша консервированная натуральная	11	89	980	4 банки, 245 гр
	Рис	11	41	450	Рис Мистраль, 900 гр.
	Лук (1 шт)	11		120	
	Укроп				
	Зажарка Магги	11			
	Картошка (4 шт.)	11	45	500	
Бутерброд с салом - 2 шт	Хлеб ржаной	11	44	480	1 буханка
	Кетчуп	11	20	220	В мягкой упаковке. 340 гр.
	Сало	11	44	480	
Чай					
Сахар - 2 куса		9	10	90	
Лимон		11		100	1 штука
Конфеты 2 шт		9	20	180	
<b>Итого:</b>			<b>313</b>	<b>3600</b>	
<b>Ужин</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	
Макароны с тушенкой	Макароны Barilla	11	82	900	Упаковки 450 гр, 2 шт.
	Тушенка говядина	11	92	1014	3 банки, 325 гр.
Хлеб ржаной - 1 кусок		11	22	240	1 буханка
Икра кабачковая		11	41	450	450 гр., 1 банка
Вафли		9	44	400	Вафли "Коломенские", 2 пачки
<b>Итого:</b>			<b>281</b>	<b>3004</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>			<b>782</b>	<b>8494</b>	
<b>Завтрак</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	
Каша овсяная	Сгущенка с сахаром	9	30	270	Сгущенка в мягкой упаковке 270 гр.
	Масло топленое	11	25	275	

	Геркулес быстрого приготовления (варка 5 мин)	11	76	840	2 пачки
чай/кофе					
Лимон		11		100	1 штука
сахар - 2 куска		9	10	90	
Бутерброд с карамелью	Хлеб пшеничный	9	22	200	1 батон
	Карамель мягкая	9	22	200	"Бела Слада" 400 гр.
Бутерброд с брынзой	Хлеб пшеничный	11	18	200	1 батон
	Брынза мягкая	11	36	400	Брынза Фетакса 400 гр.
<b>Итого:</b>			<b>239</b>	<b>2575</b>	
<b>Обед</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	
Быстросуп	бульон куриный пакетики	11			Galina Blanca 5 шт
	макароны	11	27	300	Barilla, упаковка 450 гр
	Тушенка индейка	11	95	1050	В банках, 350 гр. - 3 шт.
	Зажарка Maggi	11			
Бутерброды с салом - 2 шт	Сало	11	44	480	
	Кетчуп	11	20	220	В мягкой упаковке. 340 гр.
	Хлеб ржаной	11	40	440	1 буханка
чай					
Печенье сдобное		9	49	440	
<b>Итого:</b>			<b>275</b>	<b>2930</b>	
<b>Ужин</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	
Суп гороховый с тушенкой	Горох колотый	11	45	500	Пачка 500 гр.
	Тушенка говядина	11	92	1014	3 банки, 338 грамм
	Зажарка Магги				
	Картошка (4 шт.)	11	45	500	
	Лук 1 шт.	11		120	

Бутерброд с сервелатом	Хлеб ржаной	11	20	220	1 буханка
	Сервелат	11	20	220	
чай					
сахар - 2 куса		9	10	90	
Мармелад		9	36	325	Мармелад "Ударница" - 1 упаковка
<b>Итого:</b>			<b>268</b>	<b>2989</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>			<b>622</b>	<b>6555</b>	
<b>Завтрак</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	
Каша рисовая	Сгущенка с сахаром	9	30	270	Сгущенка в мягкой упаковке 270 гр.
	Рис	11	76	840	Рис Мистраль, круглозерный, 1 кг.
	Масло топленое	11	25	275	
Бутерброд с плавленым сыром	Хлеб пшеничный	11	20	220	1 батон
Конфеты 2 шт		9	20	180	
чай/кофе					
сахар - 2 куса		10	10	90	
<b>Итого:</b>			<b>181</b>	<b>1875</b>	
<b>Обед</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	
Бутерброды мясные - 3 шт	Хлеб ржаной	11	60	660	1,5 буханки
	Ветчина	11	40	440	
	Колбаса с/к	11	20	220	
	Кетчуп	11	20	220	
чай					
сахар - 2 куса		9	10	90	
Печенье		9	40	360	
<b>Итого:</b>			<b>190</b>	<b>1990</b>	
<b>Ужин</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	
гречка		11	81	900	Мистраль, 900 гр.
сосиски - по 2 шт		11	100	1100	
Икра кабачковая					
чай					

Хлеб ржаной		11	20	240	
сахар - 2 куса		9	10	90	
печенье		9	40	360	
<b>Итого:</b>			<b>251</b>	<b>2690</b>	
	<b>МАГАЗИН</b>				
<b>ДЕНЬ 5</b>			<b>894</b>	<b>9504</b>	
<b>Завтрак</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	
Каша овсяная с курагой	Сгущенка с сахаром	9	30	270	Сгущенка в мягкой упаковке 270 гр.
	Курага	11	27	300	Упаковка 300 гр.
	Геркулес быстрого приготовления (варка 5 мин)	11	76	840	2 пачки
чай/кофе					
сахар - 2 куса		9	10	90	
Бутерброд с сыром	Хлеб пшеничный	11	20	220	1 батон
	Сыр	11	36	400	
Конфеты 2 шт.		9	20	180	
<b>Итого:</b>			<b>219</b>	<b>2300</b>	
<b>Обед</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	
Бутерброды мясные - по 2 штуки	Хлеб ржаной	11	50	550	1 буханка
	Ветчина	11	50	550	
	Кетчуп	11	20	220	
Огурцы		11	50	550	
Редис		11	10	110	
чай					
Сахар - 2 шт.		9	10	90	
Печенье		9	40	360	
<b>Итого:</b>			<b>230</b>	<b>2430</b>	
<b>Ужин</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	
Щи	Капуста 1 шт маленькая	11	182	2000	
	Картошка 3 шт	11	37	400	
	Помидоры свежие 2 шт	11	27	300	
	Тушенка говядина	11	92	1014	3 банки, 338 гр.

	сметана	11	27	300	200 гр.
Хлеб ржаной - по 2 куска		10	40	400	1 буханка
чай/кофе					
сладости к чаю		9	30	270	
сахар - по 2 куска		9	10	90	
Итого:			<b>445</b>	<b>4774</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>			<b>692</b>	<b>7179</b>	
<b>Завтрак</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	
Каша овсяная	Сгущенка с сахаром	9	30	270	Сгущенка в мягкой упаковке 270 гр.
	Пшено	11	50	500	1,5 пачки
	Масло	11	25	275	
Бутерброд - 1 шт.	Хлеб	11	36	400	
	Сыр	11	44	480	
Джем		9	33	300	
чай					
сахар - 2 куска		9	10	90	
Конфеты 2 шт.		9	20	180	
Итого:			<b>248</b>	<b>2495</b>	
<b>Обед</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	
Бутерброды мясные - по 2 /3 штуки, зависит от наличия салата	Хлеб ржаной	11	50	550	
	Колбаса 2 вида	11	50	550	
	Кетчуп	11	20	220	
чай					
сахар 2 куска		9	10	90	
Сладости к чаю		9	30	270	
Итого:			<b>160</b>	<b>1680</b>	
<b>Ужин</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	
Рис с тушенкой	Рис	11	82	900	Рис длиннозерный Мистраль. 900 гр.
	Тушенка говядина	11	92	1014	5 банок, 338 гр.
	Приправа для плова				
	Зажарка Maggi				
чай					
сахар - 2 куска		9	10	90	
Бутерброд с колбасой	хлеб ржаной	11	20	240	

	колбаса	11	20	220	
Бутерброд с джемом	хлеб пшеничный	9	20	180	
	джем	9	40	360	
Итого:			<b>284</b>	<b>3004</b>	
<b>ДЕНЬ 7</b>			<b>523</b>	<b>5475</b>	
<b>Завтрак</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	
Каша пшенная	Пшено	11	82	810	Пакет, 900 гр
	Сгущенка с сахаром	9	30	270	Сгущенка в мягкой упаковке 270 гр.
	Масло	11	25	275	
Бутерброд с сыром и колбасой	Хлеб пшеничный	11	20	220	
	колбаса	11	20	220	
	Сыр	11	20	220	
Конфеты 2 шт.		9	20	180	
Творог		11	90	1000	
Джем		9	33	300	
Сметана		9	33	300	
Молоко		11	90	1000	
чай/кофе					
Итого:			<b>463</b>	<b>4795</b>	
<b>Обед</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	
Бутерброды мясные - по 3 штуки, зависит от наличия салата	Хлеб ржаной	11	50	550	
	Колбаса 2 вида	11	50	550	
	Кетчуп	11	20	220	
чай					
Лимон				100	
сахар - 2 куска		9	10	90	
сладости к чаю		9	30	270	
Итого:			<b>60</b>	<b>680</b>	
<b>Ужин</b>		<b>человек</b>	<b>вес на 1 чел/гр.</b>	<b>вес на группу/гр</b>	
Перекус в городе					