

Меню (раскладка и закупка) было составлено на все 7 ходовых дней. Однако, по мере движения о треку вносились изменения по местам закупок. Также, в зависимости от наличия продуктов в магазинах, и пожелания участников вносились изменения и в меню. По маршруту в каждом населенном пункте есть как сетевой магазин (Пятерочка, Магнит), так и мелкий магазин с продуктами местного производства.

Закупка производилась ежедневно перед ночевкой сразу на три приема пищи (ужин, завтрак, обед). В Москве заранее были закуплены продукты на перекус (первые двое суток), а также продукты на случай аварийной ситуации (ужин и завтрак). Ввиду отсутствия в данном регионе естественных источников воды (родники или озера по маршруту следования), вся питьевая вода закупалась в магазинах. Иногда остановки на обед были в местных кафе.

Выводы: 1) Меню можно составлять на меньшее количество дней, далее повторять его в зависимости от пожеланий и наличия. 2) Охлажденная компотная смесь (сухофрукты или каркаде, которые можно заготавливать с вечера) отлично подходит в качестве питья на жаркий ходовой день. Так же как и минеральная вода. 3) Овощи, фрукты, молочная продукция и хлеб местного производства из небольших магазинов вкуснее, чем из сетевых. 4) В целом, еда в походе была разнообразна и удовлетворяла потребности участников в калориях.

| Меню, раскладка, закупка        |   |                | Кол. человек: 7   |                     |  |
|---------------------------------|---|----------------|-------------------|---------------------|--|
| Блюдо                           | Продукт   | Порция (г/чел) | Вес на 1 чел (г.) | Вес на группу, (г.) | примечания, фасовка, особенности, рекомендации                       |
| <b>ДЕНЬ 1, 05.06.2022</b>       |   |                |                   |                     |  |
| Завтрак, приезд в Анапу в 05:56 | Завтрак   | 280            | 280               | 0                   | Завтрак в поезде или в местном кафе.<br>Закупка воды на ходовой день |
| Перекус                         | Перекус   | 50             | 50                | 350                 | Покупается в Москве на первые двое суток                             |
| Смесь сухофрукты+орехи          | чернослив, грецкий орех, смесь соленых орехов, цукаты | 50             | 50                | 350                 | из общака  |
| Чай в термосе (вода)            | чай (вода)  |                |                   | 0                   | индивидуально  |
| Обед, Багузская коса            | Обед  | 367            | 367               | 2464                |  |

|   |  |            |            |             |  |
|---|--|------------|------------|-------------|--|
| Бутерброд 2шт на бородинском хлебе и 2 шт на белом хлебе с вареной колбасой и сыром | хлеб ржаной бородинский (2 ломтика/чел.) | 40         | 40         | 280         | Хлеб бородинский   |
|   | сыр полутвердый (4 ломтика/чел.)         | 40         | 40         | 280         | Сыр полутвердый  |
|   | хлеб белый (2 ломтика/чел.)              | 40         | 40         | 280         | Батон  |
|   | колбаса вареная (4 ломтика/чел.)         | 40         | 40         | 280         | Колбаса вареная  |
| овощи свежие  | огурец, редис, помидор                   | 100        | 100        | 700         | из наличия   |
| Чай с конфетами и печеньем  | конфета Отломи (2шт/чел)                 | 70         | 70         | 490         | Конфета Отломи поштучно, 14шт                                    |
|   | печенье Юбилейное (2шт/чел)              | 22         | 22         | 154         | Печенье Юбилейное традиционное, 112гр, (в пачке 10 шт) - 2 пачки |
|   | чай                                      | 5          | 5          |             | из общака  |
|   | лимон                                    | 5          | 5          |             | из общака  |
|   | сахар                                    | 5          | 5          |             | из общака  |
| <b>Ужин, мыс Железный рог</b>   | <b>Ужин</b>                              | <b>354</b> | <b>354</b> | <b>2373</b> | <b>закупка в Веселовке</b>                                       |
| Макароны с тушенкой (ветчина свиная) и сыром  | макароны                                 | 100        | 100        | 700         | Макароны   |
|   | тушенка ветчина свиная                   | 85         | 85         | 595         | Ветчина (тушенка)  |
|   | сыр тертый                               | 30         | 30         | 210         | Сыр тертый   |
|   | хлеб белый (1 ломтик/чел.)               | 20         | 20         | 140         | Батон  |

|  |                                   |            |            |             |  |
|--|-----------------------------------|------------|------------|-------------|--|
| Бутерброды (2 шт) на белом и ржаном хлебе с ветчиной и сыром | хлеб ржаной (1 ломтик/чел.)       | 20         | 20         | 140         | Хлеб ржаной                                    |
|  | ветчина (2 ломтика /чел.)         | 20         | 20         | 140         | Ветчина  |
|  | сыр полутвердый (2 ломтика/чел.)  | 20         | 20         | 140         | Сыр полутвердый                                |
| Чай с пастилой   | Пастила (2 шт/чел.)               | 44         | 44         | 308         | Пастила Шарлиз, 220гр, в пачке 10 шт - 2 пачки |
|  | чай                               | 5          | 5          |             | из общака                                      |
|  | сахар                             | 5          | 5          |             | из общака                                      |
|  | лимон                             | 5          | 5          |             | из общака                                      |
| Компот из сухофруктов (каркаде) на след день                 | компотная смесь                   | 10         | 10         |             | из общака                                      |
| <b>ДЕНЬ 2, 06.06.2022</b>                                    |                                   | <b>913</b> | <b>913</b> | <b>6916</b> |  |
| <b>Завтрак</b>   | <b>Завтрак</b>                    | <b>284</b> | <b>284</b> | <b>1988</b> |  |
| Каша ПШЕННАЯ с вареньем (джемом)                             | хлопья пшениные                   | 80         | 80         | 560         | Каша пшениная хлопья                           |
|  | сливки 10%                        | 20         | 20         | 140         | Сливки 10%, 200гр                              |
|  | варенье (джем)                    | 20         | 20         | 140         | варенье (джем) ягодный в дойпаке 300 гр        |
| Чай с бутербродами   | чай                               | 5          | 5          | 35          | из общака                                      |
|  | сахар                             | 5          | 5          | 35          | из общака                                      |
|  | лимон                             | 5          | 5          | 35          | из общака                                      |
|  | белый хлеб (2ломтика/чел.)        | 40         | 40         | 280         | Батон  |
|  | сыр полутвердый (2 ломтика/чел.)  | 20         | 20         | 140         | Сыр полутвердый                                |
| Печенье Бельвитта мультизлаковое утреннее                    | печенье (4шт/чел.)                | 45         | 45         | 315         | Печенье Belvita Утреннее Мультизлаковое, 225г  |
| Конфеты  | конфета Райское облако (2шт/чел.) | 44         | 44         | 308         | Конфета Райское облако, 14 шт                  |

| <b>Перекус</b>   | <b>Перекус</b>  | <b>50</b>  | <b>50</b>  | <b>350</b>  |                                    |
|--|---|------------|------------|-------------|------------------------------------|
| Смесь сухофрукты+орехи   | чернослив, грецкий орех, смесь соленых орехов, цукаты | 50         | 50         | 350         | из общака                          |
| Чай в термосе (компот)   | чай (компот)  |            |            |             | индивидуально                      |
| <b>Обед, п. Сенной</b>   | <b>Обед</b>   | <b>309</b> | <b>309</b> | <b>2058</b> |                                    |
| Бутерброд 2шт на ржаном хлебе и 2шт на белом хлебе с варено-копченой колбасой (сервелат) и сыром | хлеб ржаной бородинский (2 ломтика/чел.)              | 40         | 40         | 280         | Хлеб ржаной бородинский            |
|  | варено-копченая колбаса (4 ломтика/чел.)              | 40         | 40         | 280         | Колбаса варено-копченая (сервелат) |
|  | хлеб белый (2 ломтика/чел)                            | 40         | 40         | 280         | Батон                              |
|  | сыр полутвердый (4 ломтика/чел.)                      | 40         | 40         | 280         | Сыр полутвердый                    |
| овощи свежие   | огурец, помидор, редис                                | 100        | 100        | 700         | из наличия                         |
| Чай с вафлями  | Вафли (2шт/чел)                                       | 34         | 34         | 238         | Вафли шоколадные Яшкино, 300гр     |
|  | чай   | 5          | 5          |             | из общака                          |
|  | лимон   | 5          | 5          |             | из общака                          |
|  | сахар   | 5          | 5          |             | из общака                          |
| <b>Ужин, мыс Пеклы, Кучугуры</b>   | <b>Ужин</b>   | <b>270</b> | <b>270</b> | <b>2520</b> | <b>закупка на Запорожской</b>      |
| Гречка с тушенкой (говядина)   | гречка  | 80         | 80         | 560         | Гречка ядрица                      |
|  | тушенка (говядина)                                    | 85         | 85         | 595         | Говядина тушеная                   |
|  | зажарка магги   | 10         | 10         | 70          | Зажарка Maggi с морковью и луком   |
|  | зефир в шоколаде (2шт/чел)                            | 80         | 80         | 560         | Зефир в шоколаде Шарлиз, 240гр     |
|  | чай   | 5          | 5          | 35          | из общака                          |

|  |   |                 |            |             |                                      |
|--|---|-----------------|------------|-------------|--------------------------------------|
| Чай с зефиром  | сахар   | 5               | 5          | 35          | из общака                            |
|  | лимон   | 5               | 5          | 35          | из общака                            |
| Бутерброд 2 шт на ржаном хлебе (бородинский) с сырокопченой колбасой и сыром | хлеб бородинский (2шт/чел)                            | 40              | 40         | 280         | Хлеб бородинский                     |
|  | колбаса сырокопченая (2 ломтика/чел.)                 | 20              | 20         | 140         | Колбаса сырокопченая                 |
|  | сыр полутвердый (2 ломтика/чел.)                      | 20              | 20         | 140         | Сыр полутвердый                      |
|  | кетчуп, майонез, горчица                              | 10              | 10         | 70          | из общака                            |
|  | Компот из сухофруктов (каркаде) на след день          | компотная смесь |            |             | 0                                    |
| <b>ДЕНЬ 3, 07.06.2022</b>  |   | <b>921</b>      | <b>921</b> | <b>6132</b> |                                      |
| <b>Завтрак</b>   | <b>Завтрак</b>  | <b>254</b>      | <b>254</b> | <b>1673</b> |                                      |
| Каша МУЛЬТИЗЛАКОВАЯ без варки со сгущенкой                                   | каша мультизлаковая                                   | 60              | 60         | 420         | Хлопья мультизлаковые                |
|  | изюм  | 10              | 10         | 70          | Изюм белый                           |
|  | сгущенка  | 30              | 30         | 210         | Алексеевская, 270гр                  |
| Чай с бутербродами - галеты с плавленым сыром                                | чай   | 5               | 5          |             | из общака                            |
|  | сахар   | 5               | 5          |             | из общака                            |
|  | лимон   | 5               | 5          |             | из общака                            |
|  | галеты (8шт/чел.)                                     | 44              | 44         | 308         | Печенье Любятово галеты классические |
|  | сыр плавленый   | 60              | 60         | 420         | Плавленый сыр                        |
| Конфета  | конфета Отломи (1шт/чел)                              | 35              | 35         | 245         | Конфета Отломи, 7 шт                 |
| <b>Перекус</b>   | <b>Перекус</b>  | <b>50</b>       | <b>50</b>  | <b>350</b>  |                                      |
| Смесь сухофрукты+орехи   | чернослив, грецкий орех, смесь соленых орехов, цукаты | 50              | 50         | 350         | из общака                            |

|   |  |            |            |             |  |
|---|--|------------|------------|-------------|--|
| Чай в термосе (компот)  | чай (компот)                             |            |            | 0           | индивидуально  |
| <b>Обед, с. Темрюк, о.Миско (грязевой вулкан)</b>   | <b>Обед</b>                              | <b>255</b> | <b>255</b> | <b>1680</b> |  |
| Бутерброд 2шт на ржаном (бородинском) хлебе с ветчиной и сыром<br>Бутерброд 2 шт на белом хлебе с паштетом и кабачковой икрой | хлеб ржаной бородинский (2 ломтика/чел.) | 40         | 40         | 280         | Хлеб бородинский   |
|   | паштет                                   | 30         | 30         | 210         | Паштет из индейки или курицы ARGETA (SETRA) 95гр                   |
|   | кабачковая икра                          | 50         | 50         | 350         | Кабачковая икра, 360гр, ЖЕСТЯНЫЕ                                   |
|   | хлеб белый (2 ломатика/чел)              | 40         | 40         | 280         | Батон  |
|   | сыр полутвердый (2 ломтика/чел.)         | 20         | 20         | 140         | Сыр полутвердый  |
|   | ветчина варено-копченая (2 ломтика/чел)  | 20         | 20         | 140         | Ветчина варено-копченая  |
| Чай с конфетами   | конфета Степ (2 шт/чел)                  | 40         | 40         | 280         | Конфета Степ, 14 шт  |
|   | чай                                      | 5          | 5          |             | из общака  |
|   | лимон                                    | 5          | 5          |             | из общака  |
|   | сахар                                    | 5          | 5          |             | из общака  |
| <b>Ужин, ст. Варениковская</b>  | <b>Ужин</b>                              | <b>362</b> | <b>362</b> | <b>2429</b> | <b>закупка в Красном Октябре</b>                                   |
| Кускус с томатами и тушенкой (куриное мясо)   | кускус                                   | 60         | 60         | 420         | Кускус быстрого приготовления с томатами и травами, Готово!, 250гр |
|   | тушенка (куриное мясо)                   | 75         | 75         | 525         | Гродфуд Консервы мясные Цыпленок в собственном соку, 350 гр        |
| свежие овощи  | огурец, помидор, редис                   | 100        | 100        | 700         | из наличия   |

|   |                                   |            |            |             |  |
|---|-----------------------------------|------------|------------|-------------|--|
| Бутерброд 2 шт на ржаном хлебе с вареной колбасой и сыром | Хлеб бородинский (2шт/чел)        | 40         | 40         | 280         | Хлеб бородинский                               |
|   | колбаса вареная (2ломтика/чел.)   | 20         | 20         | 140         | Колбаса вареная                                |
|   | сыр полутвердый (2ломтика/чел.)   | 20         | 20         | 140         | Сыр полутвердый                                |
| Чай с печеньем  | Печенье Юбилейное (2шт/чел)       | 32         | 32         | 224         | Печенье Юбилейное в шоколадной глазури         |
|   | чай                               | 5          | 5          |             | из общака                                      |
|   | лимон                             | 5          | 5          |             | из общака                                      |
|   | сахар                             | 5          | 5          |             | из общака                                      |
| Компот из сухофруктов (каркаде) на след день              | компотная смесь                   |            |            |             |  |
| <b>ДЕНЬ 4, 08.06.2022</b>                                 |                                   | <b>988</b> | <b>988</b> | <b>6706</b> |  |
| <b>Завтрак</b>  | <b>Завтрак</b>                    | <b>274</b> | <b>274</b> | <b>1918</b> |  |
| Каша ОВСЯНАЯ без варки с вареньем (сгущенкой)             | хлопья овсяные                    | 80         | 80         | 560         | Хлопья овсяные (геркулес), 400 гр              |
|   | варенье (сгущенка)                | 20         | 20         | 140         | из наличия                                     |
| Чай с бутербродами с творожным сыром                      | чай                               | 5          | 5          | 35          | из общака                                      |
|   | сахар                             | 5          | 5          | 35          | из общака                                      |
|   | лимон                             | 5          | 5          | 35          | из общака                                      |
|   | белый хлеб (2ломтика/чел.)        | 40         | 40         | 280         | Батон  |
|   | сыр творожный                     | 30         | 30         | 210         | Сыр творожный                                  |
| Конфеты   | конфета Райское облако (2шт/чел.) | 44         | 44         | 308         | Конфета Райское облако, 14 шт                  |
| Печенье Бельвитта мультизлаковое утреннее                 | печенье (4шт/чел.)                | 45         | 45         | 315         | Печенье Belvita Утреннее Мультизлаковое, 225гр |
| <b>Перекус</b>  | <b>Перекус</b>                    | <b>50</b>  | <b>50</b>  | <b>350</b>  |  |

|   |   |            |            |             |  |
|---|---|------------|------------|-------------|--|
| Смесь сухофрукты+орехи  | чернослив, грецкий орех, смесь соленых орехов, цукаты | 50         | 50         | 350         | из общака                              |
| Чай в термосе (компот)  | чай (компот)  |            |            | 0           | индивидуально                          |
| <b>Обед, оз. Семеновское</b>  | <b>Обед</b>   | <b>315</b> | <b>315</b> | <b>2100</b> |  |
| Бутерброд 2 шт на бородинском хлебе и 2 шт белом хлебе с варено-копченой колбасой и сыром | Хлеб бородинский (2шт/чел)                            | 40         | 40         | 280         | Хлеб бородинский                       |
|   | хлеб белый (2 ломатика/чел)                           | 40         | 40         | 280         | Батон                                  |
|   | колбаса варено-копченая (4ломтика/чел.)               | 40         | 40         | 280         | Колбаса варено-копченая (сервелат)     |
|   | сыр полутвердый (4ломтика/чел.)                       | 40         | 40         | 280         | Сыр полутвердый                        |
| овощи свежие  | огурец, помидор, редис                                | 100        | 100        | 700         | из наличия                             |
| Чай с пряниками   | Пряник (2шт/чел.)                                     | 40         | 40         | 280         | Пряники заварные с начинкой, 300 гр    |
|   | чай   | 5          | 5          |             | из общака                              |
|   | лимон   | 5          | 5          |             | из общака                              |
|   | сахар   | 5          | 5          |             | из общака                              |
| <b>Ужин, р. Липки (либо запасная г. Верхнеадагум)</b>                                     | <b>Ужин</b>   | <b>349</b> | <b>349</b> | <b>2338</b> | <b>закупка в с.Молдованское</b>        |
| Суп из чечевицы с тушенкой (свинина)  | готовый суп из чечевицы                               | 35         | 35         | 245         | Суп Готово! суп-пюре из чечевицы, 250г |
|   | тушенка свиная  | 85         | 85         | 595         | Свинина тушеная                        |
|   | рис   | 40         | 40         | 280         | Рис длиннозерный                       |
|   | хлеб белый (1 ломтик/чел.)                            | 20         | 20         | 140         | Батон                                  |



|  |                                  |            |            |             |  |
|--|----------------------------------|------------|------------|-------------|--|
| Бутерброды (2 шт) на белом и ржаном хлебе с ветчиной и сыром | хлеб ржаной (1 ломтик/чел.)      | 20         | 20         | 140         | Хлеб ржаной  |
|  | кабачковая икра                  | 50         | 50         | 350         | Икрая кабачковая ЖЕСТЯНАЯ банка 360гр                    |
|  | ветчина (2 ломтика /чел.)        | 20         | 20         | 140         | Ветчина  |
|  | сыр полутвердый (2 ломтика/чел.) | 20         | 20         | 140         | Сыр  |
| Чай с пастилой   | Пастила (2 шт/чел.)              | 44         | 44         | 308         | Пастила Шарлиз, 220гр                                    |
|  | чай                              | 5          | 5          |             | из общака  |
|  | сахар                            | 5          | 5          |             | из общака  |
|  | лимон                            | 5          | 5          |             | из общака  |
| Компот из сухофруктов (каркаде) на след день                 | компотная смесь                  |            |            |             |  |
| <b>ДЕНЬ 5, 09.06.2022</b>                                    |                                  | <b>895</b> | <b>895</b> | <b>4165</b> |  |
| <b>Завтрак,</b>  | <b>Завтрак</b>                   | <b>241</b> | <b>241</b> | <b>1687</b> |  |
| Каша ПШЕННАЯ со сгущенкой (джемом)                           | пшено                            | 50         | 50         | 350         | Пшено  |
|  | сливки 10%                       | 20         | 20         | 140         | сливки 10%, 200гр  |
|  | сгущенка (джем)                  | 30         | 30         | 210         | Сгущенка Алексеевская, 270гр , джем ягодный дойпак 300гр |
| Чай с бутербродами   | чай                              | 5          | 5          | 35          | из общака  |
|  | сахар                            | 5          | 5          | 35          | из общака  |
|  | лимон                            | 5          | 5          | 35          | из общака  |
|  | белый хлеб (2ломтика/чел.)       | 40         | 40         | 280         | Батон  |
|  | сыр плавленый                    | 20         | 20         | 140         | Сыр плавленый  |
| Печенье  | печенье Юбилейное (2шт/чел.)     | 22         | 22         | 154         | Печенье Юбилейное традиционное                           |

|   |   |            |            |             |                                 |
|---|---|------------|------------|-------------|---------------------------------|
| Конфеты   | конфета Райское облако (2шт/чел.)                     | 44         | 44         | 308         | Конфета Райское облако, 14 шт   |
| <b>Перекус</b>  | <b>Перекус</b>  | <b>50</b>  | <b>50</b>  | <b>350</b>  |                                 |
| Смесь сухофрукты+орехи  | чернослив, грецкий орех, смесь соленых орехов, цукаты | 50         | 50         | 350         | из общака                       |
| Чай в термосе (вода)  | чай (вода)  |            |            | 0           | индивидуально                   |
| <b>Обед, в г. Новороссийск</b>  | <b>Обед</b>   | <b>300</b> | <b>300</b> |             | <b>индивидуально</b>            |
|   |   |            |            |             |                                 |
| <b>Ужин, у оз. Абрау-Дюрсо</b>  | <b>Ужин</b>   | <b>304</b> | <b>304</b> | <b>2128</b> | <b>закупка в А.-Дюрсо</b>       |
| Картофельное пюре быстрого приготовления с тушенкой (говядина)            | карпюр  | 60         | 60         | 420         | Картофельное пюре               |
|   | тушенка говядина                                      | 85         | 85         | 595         | Тушенка говядина                |
|   | зажарка магги морковь и лук                           | 30         | 30         | 210         | Зажарка магги                   |
| Бутерброды (2 шт) на белом и ржаном хлебе с сырокопченой колбасой и сыром | хлеб белый (1 ломтик/чел.)                            | 20         | 20         | 140         | Батон                           |
|   | хлеб ржаной (1 ломтик/чел.)                           | 20         | 20         | 140         | Хлеб ржаной                     |
|   | сырокопченая колбаса (2 ломтика /чел.)                | 20         | 20         | 140         | Колбаса сырокопченая            |
|   | сыр полутвердый (2 ломтика/чел.)                      | 20         | 20         | 140         | Сыр полутвердый                 |
| Чай с вафлями   | Вафли (2шт/чел.)                                      | 34         | 34         | 238         | Вафли шоколадные Яшкино, 300 гр |
|   | чай   | 5          | 5          |             | из общака                       |
|   | сахар   | 5          | 5          |             | из общака                       |
|   | лимон   | 5          | 5          |             | из общака                       |
| Компот из сухофруктов (каркаде) на след день                              | компотная смесь                                       | 10         | 10         |             |                                 |

|   |  |            |            |             |   |
|---|--|------------|------------|-------------|---|
| <b>ДЕНЬ 6, 10.06.2022</b>   |  | <b>960</b> | <b>960</b> | <b>6720</b> |   |
| <b>Завтрак,</b>   | <b>Завтрак</b>                               | <b>257</b> | <b>257</b> | <b>1799</b> |   |
| Каша РИСОВАЯ со сгущенкой (джемом)  | рис  | 50         | 50         | 650         | Рис круглозерный                          |
|   | сгущенка (джем)                              | 30         | 30         | 390         | Алексеевская, 270гр или джем дойпак 300гр |
| Чай с бутербродами  | чай  | 5          | 5          |             | из общака                                 |
|   | сахар  | 5          | 5          |             | из общака                                 |
|   | лимон  | 5          | 5          |             | из общака                                 |
|   | белый хлеб (2ломтика/чел.)                   | 40         | 40         | 520         | Батон                                     |
|   | сыр полутвердый (2 ломтика/чел.)             | 20         | 20         | 260         | Сыр полутвердый                           |
| Печенье   | печенье Юбилейное (4 шт/чел.)                | 58         | 58         | 754         | Печенье Юбилейное с шок.глазурью, 232 г   |
| Конфеты   | конфета Райское облако (2шт/чел.)            | 44         | 44         | 572         | Конфета Райское облако, 14 штук           |
| <b>Перекус</b>  | <b>Перекус</b>                               | <b>50</b>  | <b>50</b>  | <b>350</b>  |   |
| Сухофрукты  | сухофрукты (чернослив, бананы, орех, финики) | 50         | 50         | 350         | из общака                                 |
| Чай в термосе (вода)  | чай (вода)                                   |            |            | 0           | индивидуально                             |
| <b>Обед,</b>  | <b>Обед</b>                                  | <b>289</b> | <b>289</b> | <b>2023</b> |   |
| Бутерброд 2шт на ржаном (бородинском) хлебе с варено-копченой колбасой (сервелат) и сыром | хлеб ржаной бородинский (2 ломтика/чел.)     | 40         | 40         | 520         | Хлеб бородинский, 400 гр,                 |
|   | колбаса сервелат (2 ломтика/чел.)            | 20         | 20         | 140         | Сервелат (колбаса варено-копченая)        |
|   | сыр полутвердый (2 ломтика/чел.)             | 20         | 20         | 140         | Сыр полутвердый                           |

|   |                                  |            |            |             |  |
|---|----------------------------------|------------|------------|-------------|--|
| Бутерброд 2шт на белом хлебе с вареной колбасой и сыром             | хлеб белый (2 ломтика/чел.)      | 40         | 40         | 280         | Батон                                    |
|   | колбаса вареная (2 ломтика/чел.) | 20         | 20         | 140         | Колбаса вареная                          |
|   | сыр полутвердый (2 ломтика/чел.) | 20         | 20         | 140         | Сыр полутвердый                          |
| Чай с конфетами и печеньем  | конфета Отломи (2шт/чел)         | 70         | 70         | 490         | Конфета Отломи, 14 шт                    |
|   | Печенье Любятово (2шт/чел)       | 44         | 44         | 308         | Печенье Любятово топленое молоко, 356 гр |
|   | чай                              | 5          | 5          |             | из общака                                |
|   | лимон                            | 5          | 5          |             | из общака                                |
|   | сахар                            | 5          | 5          |             | из общака                                |
| <b>Ужин,</b>  | <b>Ужин</b>                      | <b>364</b> | <b>364</b> | <b>2548</b> | <b>закупка на Раевской</b>               |
| Макароны быстрого приготовления с тушенкой (ветчина свиная) и сыром | макароны                         | 100        | 100        | 700         | Макароны                                 |
|   | тушенка ветчина свиная           | 85         | 85         | 595         | Ветчина Совок классическая, 325 г        |
|   | сыр тертый                       | 30         | 30         | 210         | Сыр тертый, 200гр                        |
| Бутерброды (2 шт) на белом и ржаном хлебе с ветчиной и сыром        | хлеб белый (1 ломтик/чел.)       | 20         | 20         | 140         | Батон                                    |
|   | хлеб ржаной (1 ломтик/чел.)      | 20         | 20         | 140         | Хлеб бородинский                         |
|   | ветчина (2 ломтика /чел.)        | 20         | 20         | 140         | Ветчина                                  |
|   | сыр полутвердый (2 ломтика/чел.) | 20         | 20         | 140         | Сыр полутвердый                          |
|   | Пастила (2 шт/чел.)              | 44         | 44         | 308         | Пастила Шарлиз, 220гр                    |
|   | чай                              | 5          | 5          |             | из общака                                |
|   | сахар                            | 5          | 5          |             | из общака                                |

|   |  |            |            |             |  |
|---|--|------------|------------|-------------|--|
| Чай с пастилой  | лимон  | 5          | 5          |             | из общака                                  |
| Компот из сухофруктов (каркаде)<br>на след день       | компотная смесь                                    | 10         | 10         | 700         | Компотная смесь                            |
| <b>ДЕНЬ 7, 11.06.2022</b>                             |  | <b>960</b> | <b>960</b> | <b>9072</b> |  |
| <b>Завтрак,</b>                                       | <b>Завтрак</b>                                     | <b>257</b> | <b>257</b> | <b>1799</b> |  |
| Каша ОВСЯНАЯ С СУХОФРУКТАМИ<br>без варки со сгущенкой | каша овсяная                                       | 50         | 50         | 350         | Хлопья овсяные с сухофруктами ОГО!, 350 гр |
|   | сгущенка   | 30         | 30         | 210         | Алексеевская, 270гр                        |
| Чай с бутербродами                                    | чай  | 5          | 5          |             | из общака                                  |
|   | сахар  | 5          | 5          |             | из общака                                  |
|   | лимон  | 5          | 5          |             | из общака                                  |
|   | белый хлеб<br>(2ломтика/чел.)                      | 40         | 40         | 280         | Батон                                      |
|   | сыр полутвердый (2<br>ломтика/чел.)                | 20         | 20         | 140         | Сыр полутвердый                            |
| Печенье   | печенье Юбилейное<br>(4 шт/чел.)                   | 58         | 58         | 406         | Печенье Юбилейное с шок.глазурью, 232 гр   |
| Конфеты   | конфета Райское<br>облако (2шт/чел.)               | 44         | 44         | 308         | Конфета Райское облако, 14 штук            |
| <b>Перекус</b>  | <b>Перекус</b>                                     | <b>50</b>  | <b>50</b>  | <b>350</b>  |  |
| Сухофрукты  | сухофрукты<br>(чернослив, бананы,<br>орех, финики) | 50         | 50         | 350         |  |
| Чай в термосе (вода)                                  | чай (вода)   |            |            | 0           | индивидуально                              |
| <b>Обед,</b>  | <b>Обед</b>  | <b>289</b> | <b>289</b> | <b>2023</b> |  |
|   | хлеб ржаной<br>бородинский (2<br>ломтика/чел.)     | 40         | 40         | 280         | Хлеб бородинский                           |

|   |                                   |            |            |             |  |
|---|-----------------------------------|------------|------------|-------------|--|
| Бутерброд 2шт на ржаном (бородинском) хлебе с варено-копченой колбасой (сервелат) и сыром | колбаса сервелат (2 ломтика/чел.) | 20         | 20         | 140         | Сервелат (колбаса варено-копченая)                   |
|   | сыр полутвердый (2 ломтика/чел.)  | 20         | 20         | 140         | Сыр полутвердый                                      |
| Бутерброд 2шт на белом хлебе с вареной колбасой и сыром                                   | хлеб белый (2 ломтика/чел.)       | 40         | 40         | 280         | Батон  |
|   | колбаса вареная (2 ломтика/чел.)  | 20         | 20         | 140         | Колбаса вареная                                      |
|   | сыр полутвердый (2 ломтика/чел.)  | 20         | 20         | 140         | Сыр полутвердый                                      |
| Чай с конфетами и печеньем  | конфета Отломи (2шт/чел)          | 70         | 70         | 840         | Конфета Отломи, 14 шт                                |
|   | Печенье Любятово (2шт/чел)        | 44         | 44         | 308         | Печенье Любятово топленое молоко, 356 гр             |
|   | чай                               | 5          | 5          |             | из общака  |
|   | лимон                             | 5          | 5          |             | из общака  |
|   | сахар                             | 5          | 5          |             | из общака  |
| <b>Ужин, в г.Анапа</b>  | <b>Ужин</b>                       | <b>364</b> | <b>364</b> | <b>4900</b> | <b>закупка в Анапе</b>                               |
| шашлык  | свинина                           | 200        | 200        | 1400        | Свинина  |
|   | колбаски                          | 200        | 200        | 1400        | Купаты   |
|   | овощи для гриля                   | 100        | 100        | 700         | Кабачок, баклажан, грибы                             |
|   | овощи свежие                      | 100        | 100        | 700         | Огурец, помидор, редис, зелень                       |
| Чай с тортом  | Торт                              | 100        | 100        | 700         | Торт из наличия                                      |
|   | чай                               | 5          | 5          |             | из общака  |
|   | сахар                             | 5          | 5          |             | из общака  |
|   | лимон                             | 5          | 5          |             | из общака  |
| <b>Общак</b>  |                                   |            |            | 2625        |  |
| Кофе растворимый  |                                   |            |            | 75          |  |
| Чай   |                                   |            |            | 200         | чай крупнолистовой Dilmah или Акбар, 200гр - 1 пачка |

|                        |  |  |  |      |  |
|------------------------|--|--|--|------|--|
| Лимон                  |  |  |  | 300  | лимон 2 шт   |
| Сахар                  |  |  |  | 900  |  |
| Соль                   |  |  |  | 100  |  |
| 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, желательнo Баварская или Дижонская |
| масло подсолнечное     |  |  |  | 150  |  |
| Аварийный ужин+завтрак |  |  |  | 1300 | Карпюр, тушенка, за жарка, геркулес                          |