

Раскладка по питанию и график закупок

Красным шрифтом выделены даты и места фактических закупок

Зеленой заливкой - продукты, привезенные из Москвы

Участок Мурмаши – Апатиты (7 дней, общий вес 25,4 кг; вес на одного человека 3,6 кг)

наименование	Норма на человека (гр)	Мурмаши	Верхне-туломский				Мончегорск	Апатиты	Запасной день
		22.07	23.07	24.07	25.07	26.07	27.07	28.07	
ЗАВТРАК									
Пшеника	35		245				245		
Макаронь	65			455					
Овсянка	35				245			245	
Рис	35					245			245
Сгущенка	35		245						
Сухое молоко	10				70	70	70	70	70
Сухофрукты	10		70		70	70	70	70	70
Сыр в макаронь	25			175					
Вафли	35		245						
Халва	35			245			245		
Шоколадные конфеты	35				245			245	
Щербет с арахисом	35					245			
Кофе растворимый	3		21	21	21	21	21		
Чай	2		14	14	14	14	14	14	14
Сахар в кашу	10				70	70	70	70	70
Сахар в чай	10		70	70	70	70	70	70	70
ОБЕД									
Хлеб белый	70	490							
Хлеб черный	70		490						
Доширак	70			490		490			
Сухари	35							245	
Криспы	35				245		245		
Колбаса с/к	60	420						420	
Колбаса с/к к дошираку	40			280		280			
Сало/грудинка соленые	50		350		350		350		
Тульский пряник	50	350				350			
Вафли с карамелью	50		350				350		
Печенье	50			350				350	
Сникерс/пикник	50				350				
Чеснок	10		70		70		70		
Чай	2	14	14	14	14	14	14	14	
Сахар в чай	15	105	105	105	105	105	105	105	
УЖИН									
Макаронь	90	630				630			
Гречка	80		560				560		
Рис	80			560					
Карпюр	60				420			420	
Тушенка	70	490	490						
Сухой фарш	25			175		175		175	
Сухое мясо	25				175		175		
Сушеная морковь	5			35					
Сушеный жареный лук	10				70			70	
Сушеные помидорь	5	35				35			
Хлеб черный	40	280	280						
Сухари/криспы	20			140	140	140	140		
Лук репка/чеснок	10	70	70	70	70	70	70		
Печенье овсяное	35	245				245			
Щербет с арахисом	35		245				245		
Халва	35			245					
Пастила	35				245				
Чай	2	14	14	14	14	14	14	14	
Сахар в чай	10	70	70	70	70	70	70	70	
<i>итого вес на 1 человека в день</i>		459	574	504	449	489	459	381	77

Участок Апатиты – Ревда (7 дней, общий вес 25,2 кг; вес на одного человека 3,6 кг)

наименование	Норма на человека (гр)	Апатиты	ДНЕВКА			Ревда	Запасной день	Запасной день	
		28.07	29.07	30.07	31.07	1.08			2.08
ЗАВТРАК									
Пшенка	35				245				245
Макароны	65					455			
Овсянка	35		245				245		
Рис	35			245				245	
Сгущенка	35		245						
Сухое молоко	10			70	70		70	70	70
Сухофрукты	10		70	70	70		70	70	70
Сыр в макароны	25					175			
Вафли	35								
Халва	35		245			245			
Шоколадные конфеты	35			245			245		
Щербет с арахисом	35				245			245	
Кофе растворимый	3		21	21	21	21	21		
Чай	2		14	14	14	14	14	14	14
Сахар в кашу	10			70	70		70	70	70
Сахар в чай	10		70	70	70	70	70	70	70
ОБЕД									
Хлеб белый	70	490							
Хлеб черный	70		490						
Доширак	70					490			
Сухари	35							245	
Криспы	35				245		245		
Мука для пирожков	140			980					
Сухие дрожжи	2			14					
Карпюр для пирожков	40			280					
Колбаса с/к	60	420		420				420	
Колбаса с/к к дошираку	40					280			
Сало/грудинка соленые	50		350		350		350		
Тульский пряник	50			350				350	
Вафли с карамелью	50				350				
Печенье	50	350				350			
Сникерс/пикник	50		350				350		
Чеснок	10		70		70		70		
Чай	2	14	14	14	14	14	14	14	14
Сахар в чай	15	105	105	105	105	105	105	105	105
УЖИН									
Макароны	90		630						
Гречка	80					560			
Рис	80	560					560		
Карпюр	60				420			420	
Тушенка	70	490							
Сухой фарш	25		175			175			
Сухое мясо	25				175		175	175	
Сушеный жареный лук	10				70			70	
Приправа к рису	5	35					35		
Приправа к макаронам	5		35						
Тушенка в плов	110			770					
Рис в плов	100			700					
Лук/чеснок/морковка	100			700					
Хлеб черный	40	280							
Сухари/криспы	20		140	140	140	140			
Лук репка/чеснок	10	70	70		70	70	70		
Печенье овсяное	35			245					
Щербет с арахисом	35				245				
Халва	35	245				245			
Пастила	35		245				245		
Чай	2	14	14	14	14	14	14	14	14
Сахар в чай	10	70	70	70	70	70	70	70	70
<i>итого вес на 1 человека в день</i>		449	524	801	449	499	444	381	77

Участок Ревда-Апатиты (4 дней, общий вес 15,4 кг; вес на одного человека 2,2 кг)

наименование	Норма на человека (гр)	Ревда	Ревда			Апатиты
		2.08	3.08	4.08	5.08	6.08
ЗАВТРАК						
Пшенка	35			245		
Макароны	65				455	
Овсянка	35					245
Рис	35		245			
Сгущенка	35		245			
Сухое молоко	10			70		70
Сухофрукты	10		70	70		70
Сыр в макароны	25				175	
Вафли	35		245			
Халва	35				245	
Шоколадные конфеты	35					245
Щербет с арахисом	35			245		
Кофе растворимый	3		21	21	21	21
Чай	2		14	14	14	14
Сахар в кашу	10			70		70
Сахар в чай	10		70	70	70	70
ОБЕД						
Хлеб белый	70		490			
Хлеб черный	70			490		
Доширак	70				490	
Сухари	35					
Криспы	35					245
Колбаса с/к	60		420			
Колбаса с/к к дошираку	40				280	
Сало/грудинка соленые	50			350		350
Тульский пряник	50		350			
Вафли с карамелью	50			350		
Печенье	50				350	
Сникерс/пикник	50					350
Чеснок	10			70		70
Чай	2		14	14	14	14
Сахар в чай	15		105	105	105	105
УЖИН						
Макароны	90			630		
Гречка	80				560	
Рис	80	560				
Карпюр	60		420			
Тушенка	70	490	490			
Сухое мясо	25			175	175	
Приправа к карпюру	10		70			
Приправа к рису	5	35				
Приправа к макаронам	5			35		
Хлеб черный	40	280	280			
Сухари/криспы	20			140	140	
Лук репка/чеснок	10	70	70	70	70	
Печенье овсяное	35		245			
Щербет с арахисом	35			245		
Халва	35				245	
Пастила	35	245				
Чай	2	14	14	14	14	
Сахар в чай	10	70	70	70	70	
<i>итого вес на 1 человека в день</i>		252	564	509	499	277

Дополнительно к раскладке закупились соль (50 гр), специи (50 гр) и подсолнечное масло (900 гр).