

## Раскладка по питанию

Наименование	Продукт	Вес на 1 чел (г.)	Вес на группу, (г.)
<b>День 1-й</b>			
<b>Обед</b>			
Бутерброды	Хлеб	60	300
	Ветчина	50	250
	Сыр	40	200
Сладкое	Конфеты	30	150
<b>Ужин</b>			
Карпюр с тушенкой	Карпюр	40	200
	Тушенка/Колбаски	120	600
	Жареный лук	20	100
	Молоко сухое	20	100
Салат	Огурец	60	300
	Помидор	60	300
	Брынза	50	250
Хлеб	Хлеб	30	150
Сладкое	Печенье	50	250
	Лимон	20	100
<b>День 2-й</b>			
<b>Завтрак</b>			
Каша пшенная	Пшеника	70	350
	Курага	30	150
	Сгущенка	20	100
Бутерброды	Хлеб	30	150
	Сыр	30	150
<b>Обед Кафе (п. Шишицы)</b>			
<b>Ужин</b>			
Макаронны с беконом, сыром	Макаронны	90	450
	Бекон	50	250
	Сыр	30	150
	Хлеб	30	150
Овощи	Огурец	60	300
Сладкое	Печенье	50	250
<b>День 3-й</b>			
<b>Завтрак</b>			
Каша овсяная	Овсянка	70	350
	Сгущенка	20	100
	Смесь орехово-фруктовая	30	150
Бутерброд	Хлеб	30	150
	Сыр	40	200
<b>Обед</b>			
Бутерброды	Хлеб	60	300
	Сыр	30	150
	Ветчина	40	200
Сладкое	Конфеты	50	250
<b>Ужин</b>			
Картошка с курицей	Картошка	150	750
	Курица	200	1000
	Хлеб	30	150
Салат	сезонные овощи	100	500
Сладкое	Печенье	50	250
<b>День 4-й</b>			

<b>Завтрак</b>			
Макароны с сыром	Макароны	90	450
	Сыр	30	150
Сладкое	Конфеты	30	150
<b>Обед Кафе (г. Мир)</b>			
<b>Ужин</b>			
Гречка с тушенкой	Гречка	90	450
	Тушенка	120	600
	Лук	30	150
	Хлеб	60	300
Сладкое	Печенье	50	250
<b>День 5-й</b>			
<b>Завтрак</b>			
Каша пшенная	Пшеника	70	350
	Сгущенка	20	100
	Курага	20	100
Бутерброды	Сыр	40	200
	Хлеб	60	300
<b>Обед</b>			
Бутерброд	Хлеб	60	300
	Сыр	40	200
	Ветчина	50	250
Сладкое	Конфеты	30	150
<b>Ужин</b>			
Макароны с сыром и сосисками	Макароны	90	450
	Сосиски	50	250
	Сыр	30	150
Сладкое	Печенье	50	250
<b>День 6-й</b>			
<b>Завтрак</b>			
Каша овсяная	Овсянка	70	350
	Сгущенка	20	100
	Смесь орехово-фруктовая	30	150
Бутерброд	Хлеб	30	150
	Сыр	40	200
<b>Обед</b>			
Лапша	Лапша Доширак	60	300
Бутерброды	Хлеб	30	150
	Сыр	30	150
Овощи сезонные	Огурцы	60	300
	Лук	30	150
Сладкое	Конфеты	50	250
<b>Ужин</b>			
Гречка с курицей/тушенкой	Гречка	90	450
	Курица/Тушенка	120	600
	Лук	30	150
	Морковь	30	150
	Хлеб	30	150
Сладкое	Печенье	50	250
<b>День 7-й</b>			
<b>Завтрак</b>			
Макароны с сыром	Макароны	70	350
	Сыр	30	150
Сладкое	Конфеты	30	150
<b>Обед Кафе (Заславль)</b>			

Дополнительно:

чай	200 гр
-----	--------

кофе	250 гр
специи (соль, перец, лавровый лист)	150 гр
сахар	300 гр