

		количество человек	5						
		Закупки							
Место закупки	Блюдо	Продукт	Вес на 1 чел (г.)	Вес на группу, (г.)	Примечание	Рязань	5 мая		
0 км	1 день 05.05.2023					Продукт	Количество	Комментарии	Стоимость
	Обед с собой из дома					Карпюр	3 шт	ужин	
	Ужин					Сосиски/Колбаски	3 шт	ужин	
Рязань	Карпюр с колбасками	Карпюр	70	210	3шт	Огурцы	3 средних	ужин	
Рязань		Сосиски/Колбаски	120	360	3шт	Помидоры	3 средних	ужин	
Рязань	Салат	Огурец	60	180	3шт	Зелень	1 пучек самой свежей зелени	ужин	
Рязань		Помидор	60	180	3шт	Брынза/ Фетакса	1 упаковка -200 гр.	ужин	
Рязань		Зелень	-	-		Хлеб черный	1 упаковка нарезка 300 гр.	на ужин и завтрак	
Рязань		Брынза/ Фетакса	50	150	1уп	Печенье	400 гр.	на ужин и завтрак	
Рязань	Хлеб	Хлеб черный	30	90		Лимон	1 шт.	на сколько хватит	
Рязань	Сладкое	Печенье	50	150	останется на завтрак	соль	берет из Москвы Аня	на весь поход	
Рязань		Лимон	20	60	1шт	сахар рафинад	берет из Москвы Аня	на весь поход	
Рязань		соль			200гр	чай	берет из Москвы Аня	на весь поход	
Рязань		сахар рафинад			1 уп маленькая	кофе молотый	берет из Москвы Женя	на весь поход	
Рязань		чай			1 уп маленькая	Овсянка	400 гр. экстра (хлопья быстрого приготовления)	завтрак	
Рязань		кофе молотый			1 уп маленькая	Курага	200	завтрак	
75 км.	2 день 06.05.2023 г.					Стуценка	270-280 гр.	на весь поход	
	Завтрак					Сыр	250 гр.	завтрак	
Рязань	Каша	Овсянка	70	350	упаковка 400г макс	Смесь орехово-фруктовая	2 упаковки по 100 гр	перекус	
Рязань		Курага	30	150		Солотча	6 мая		
Рязань		Стуценка	20	100	останется	Продукт	Количество	Комментарии	Стоимость
Рязань	Бутерброды	Хлеб	30	150		Хлеб черный	2 упаковки 300 гр. нарезка	на ужин, завтрак и обед	
Рязань		Сыр	50	250		Грудинка	250 гр.	обед	
Рязань	Сладкое	Печенье	50	250		Огурцы	5 шт.	на ужин и обед	
	Перекус					Горячая кружка Магги (сырный)	5 шт.	обед	
Рязань		Смесь орехово-фруктовая				Конфеты Халва	10 шт. или 300 гр.	на обед и ужин	
	Обед	Обед					Макароны	450 гр.	ужин
Солотча	Бутерброды	Хлеб черный	60	300		Бекон	300 гр	ужин	
Солотча		Грудинка	50	250		Сыр	350 гр	на ужин и завтрак	
Солотча		Огурец	60	300		Помидоры и помидоры-черри	упаковка - 500 гр.	на ужин и обед	
Солотча	Суп в кружке	Горячая кружка Магги (сырный)	30	150		зелень	1 пучек самой свежей зелени	ужин	
Солотча	Сладкое	Конфеты Халва	30	150	останется на ужин	Сметана	180 гр	ужин	
	Ужин					Пшеника	в пакетиках 1 коробка	завтрак	
Солотча	Макароны с беконом, сыром	Макароны	90	450		Изюм	150 гр.	завтрак	
Солотча		Бекон	50	250		Батончик мюсли	10 шт.	перекус	
Солотча		Сыр	30	150		Варено-копченая колбаса	250 гр.	обед	
Солотча		Хлеб черный	30	150		Доширак	5 шт	обед	
Солотча	Салат: помидоры+ огурцы	Помидоры	60	300		Спас-Клепки	7 мая		
Солотча		Огурцы	60	300		Продукт	Количество	Комментарии	Стоимость

Солотча		зелень	-	-		Гречка	лучше в пакетиках 1 коробка или 400 гр.	ужин	
Солотча		Сметана	15	75		тушенка	Лучше Гродфуд Говядина 2 банки по 338 гр	ужин	
Солотча	Сладкое	Конфеты Халва	50	250		Хлеб черный	2 упаковки 300 гр. нарезка	на ужин, завтрак и обед	
135 км	3 день 07.05.2023г.					Помидоры	черри 300 гр.	ужин	
	Завтрак					огурцы	5 шт.	ужин	
Солотча	Каша	Пшеника	70	350	упаковка 400г макс	зелень	1 пучек самой свежей зелени	ужин	
Рязань		Сгущенка	20	100		Шоколад	250 гр	ужин	
Солотча		Изюм	30	150		Макароны	450 гр.	завтрак	
Солотча	Бутерброд	Хлеб	30	150		Сыр	150 гр.	завтрак	
Солотча		Сыр	40	200		Конфеты	5 шт больших	завтрак	
	Перекус					Орехи	2 упаковки по 100 гр.	перекус	
Солотча		Батончик мюсли				Ветчина	250 гр	обед	
	Обед					горячая кружка Магги (куринный)	5 шт.	обед	
Солотча	Бутерброды	Хлеб черный	60	300		Рoshаль		8 мая	
Солотча		Варено-колпечная колбаса	50	250		Продукт	Количество	Комментарии	Стоимость
Солотча		Помидорки черри / огурцы	70	350		Картошка	5 шт	ужин	
Солотча	Доширак	Доширак	70	350		Рыбная консерва	2 банки Лосось по 245 гр.	ужин	
	Ужин					Укроп	1 пучок	ужин	
Спас-Клепики	Гречка с тушенкой	Гречка	90	450	нужна маленькая упаковка	Листья салата	1 упак.	ужин	
Спас-Клепики		тушенка	120	600		Кукуруза	2 баночки по 300 гр	на ужин и обед	
Спас-Клепики		Хлеб черный	30	150		Огурцы	5 шт. средних	ужин	
Спас-Клепики	Салат	Помидоры	60	300		Хлеб черный	2 упаковки 300 гр. нарезка	на ужин, завтрак и обед	
Спас-Клепики		огурцы	60	300		Печенье	250 гр.	ужин	
Спас-Клепики		зелень	-	-		Яйца	10 шт	завтрак	
Спас-Клепики	Сладкое	Шоколад	50	250		Сыр Адыгейский	100 гр.	завтрак	
195 км.	4 день 08.05.2023 г.					Лук репчатый	1 большая луковица	завтрак	
	Завтрак					Сыр	300 гр.	завтрак	
Спас-Клепики	Макароны с сыром	Макароны	90	450		Смесь орехово-фруктовая	2 упаковки по 100 гр.	перекус	
Спас-Клепики		Сыр	30	150		Сухарики	1 пачка 60 гр.	обед	
		Хлеб	30	150		Петрушка	1 пучек	обед	
Спас-Клепики	Сладкое	Конфеты	30	150		Красная фасоль	300гр	обед	
	Перекус					Сметана	180 гр.	обед	
Спас-Клепики		Орехи				Грудинка	250 гр.	обед	
	Обед					Творожный сыр с зеленью	сыр Альметте 1 баночка 150 гр	обед	
Спас-Клепики	Бутерброды	Хлеб черный	60	300					
Спас-Клепики		Ветчина	50	250					
Спас-Клепики	Суп в кружке	горячая кружка Магги (куринный)	30	150					
	Ужин								
Мишеронский	Картошка с рыбной консервой	Картошка	70	350					
Мишеронский		Рыбная консерва	100	500					
Мишеронский		Укроп	5	25					
Мишеронский	Салат кукурузный	Листья салата	50	250					
Мишеронский		Кукуруза	50	250					

Мишеронский		Огурцы	50	250					
Мишеронский		Хлеб черный	30	150					
Мишеронский	Сладкое	Печенье	50	250					
260 км. 5 день 09.05.2023 г.									
Завтрак									
Мишеронский	Яичница из 2 яиц	Яйца	2	10					
Мишеронский		Сыр Адыгейский	20	100					
Мишеронский		Лук репчатый	1/4	4/4					
Мишеронский		Сыр	30	150					
Мишеронский		Хлеб, булочка	60	300					
Перекус									
Мишеронский		Смесь орехово-фруктовая							
Обед									
Мишеронский	Салат	Сухарики	100	500					
Мишеронский		Красная фасоль	60	300					
Мишеронский		Кукуруза	60	300					
		Петрушка							
Мишеронский		Сметана	20	100					
Мишеронский	Бутерброды	Хлеб черный	60	300					
Мишеронский		Грудинка	50	250					
Мишеронский		Творожный сыр с зеленью	20	100					
305 км.									