

	количество человек	5			
			План на чел.		
0 км	1 день 03.06.2023		700	3500	
Место закупки	Блюдо	Продукт	Вес на 1 чел (г.)	Вес на группу, (г.)	Примечание
	Завтрак				
Уфа/Мелеуз	Бутерброды	Хлеб	30	150	
		Сыр	40	200	
	Овсянка в пакетиках	Овсянка	40	200	
	Сладкое	Печенье	25	125	
	Чай/кофе				
	Обед				
	Бутерброды	Хлеб	60	300	
		Колбаса/буженина	60	300	
		Сыр	30	150	
	Доширак	Доширак	70	350	
	Печенье	Конфета	25	125	по 2 больших
	Ужин				
	Плов	Рис	70	350	
		Лук	40	200	
		Морковь	30	150	
		Тушенка	120	600	2 больших банки
	Хлеб	Хлеб черный	30	150	
	Сладкое	Печенье	25	125	
		Лимон	5	25	1шт
71 км.	2 день 04.06.2023 г.		705	3525	
	Завтрак				
	Каша	Кус кус/булгур	70	350	
		Лук	30	150	
	Бутерброды	Хлеб	40	200	
		Сыр сулугуни	50	250	
	Сладкое	Печенье	25	125	
	Перекус				
		Смесь орехово-фруктов	30	150	
	Обед	Обед			
Мраково 90,5 км.	Бутерброды	Хлеб черный	60	300	
Магнит		Грудинка+ огурцы	60	300	
		Сыр	30	150	
	Сладкое	Конфеты/ Халва	30	150	останется на ужин
	Ужин				
	Макароны с беконом, сы	Макароны	90	450	
		Тушенка	120	600	
		Хлеб черный	40	200	
	Сладкое	Печенье овсянное	30	150	
142 км	3 день 05.06.2023г.		700	3500	
	Завтрак				
	Каша	Пшенка	70	350	упаковка 400г макс
		Сгущенка	20	100	
		Изюм	30	150	
	Бутерброд	Хлеб	30	150	
		Сыр	60	300	
	Перекус				

		Смесь орехово-фруктов	30		
165 км. Мраково	Обед				
	Бутерброды	Хлеб черный	60	300	
		Варено-копченая колбас	40	200	
	Доширак	Доширак	70	350	
	Ужин				
	Гречка с тушенкой	Гречка	90	450	нужна маленькая упаковка
		тушенка	120	600	
		Хлеб черный	30	150	
	Салат	Помидоры		0	
		огурцы		0	
		зелень	-	-	
	Сладкое	Шоколад	50	250	
184 км.	4 день 06.06.2023 г.		705	3525	
	Завтрак				
	Макароны с сыром	Макароны	90	450	
		Сыр	60	300	
		Хлеб	30	150	
	Сладкое	Конфеты	30	150	
	Перекус				
		Орехи	30	150	
	Обед				
	Бутерброды	Хлеб черный	60	300	
		Ветчина	60	300	
		Сыр	30	150	
	Ужин				
	Плов	Рис	70	350	Заменяла рисом 70 гр. на чел
		Тушенка	120	600	Заменяла тушенкой 190 гр. на чел.
		Лук	40	200	
		Морковь	20	100	
		Хлеб черный	40	200	
	Сладкое	Печенье	25	125	
220 км.	5 день 07.06.2023 г.		725	3625	
	Завтрак				
	Каша кукурузная	Крупа кукурузная	70	350	
		Сыр сулугуни	60	300	
		Хлеб	30	150	
		Халва/конфета	25	125	
	Перекус				
		Смесь орехово-фруктов	30	150	
	Обед				
Иргулы 223 км.	Доширак	Доширак	70	350	
очень сомнительный магазин	Бутерброды	Хлеб черный	60	300	
		Грудинка	60	300	
		Сыр	30	150	
	Ужин				
		Карпюр/картошка	70	350	
		Шпикачки	140	700	
		Овощи сезонные	40	200	
		Хлеб	40	200	

259 км. Старосупхангулово Магазин					
261 км.	6 день 08.05.2023		715		
	Завтрак				
	Каша	Овсянка	70	350	упаковка 400г мин.
		Курага	30	150	
		Сгущенка	20	100	останется
	Бутерброды	Хлеб	30	150	
		Сыр	50	250	
	Сладкое	Печенье	50	250	
	Перекус				
		Смесь орехово-фруктов	30		
	Обед	Обед			
	Бутерброды	Хлеб черный	60	300	
		Грудинка	50	250	
	Сладкое	Конфеты /Халва	30	150	\
	Ужин				
	Макароны с тушенкой	Макароны	90	450	
		Тушенка	120	600	
		Лук	30	150	
		Хлеб черный	30	150	
	Сладкое	Конфеты/ Халва	25	125	
297км	7 день 09.05.2023г.		725	3625	
	Завтрак				
	Каша	Пшеника	70	350	упаковка 400г макс
		Сгущенка	10	50	
		Изюм	30	150	
	Бутерброд	Хлеб	30	150	
		Сыр	50	250	
	Перекус				
		Батончик мюсли	30		
	Обед				
Кага 331 км. магазин Чикага?	Бутерброды	Хлеб черный	60	300	
		Варено-копченая колбас	60	300	
		Помидорки черри / огурцы		0	
	Доширак	Доширак	70	350	
	Ужин				
	Гречка с тушенкой	Гречка	90	450	нужна маленькая упаковка
		тушенка	120	600	
		Хлеб черный	30	150	
	Салат	Сезонный	50	250	
	Сладкое	Шоколад	25	125	
359 км.	8 день 10.06.2023 г.		715	3575	
	Завтрак				
	Макароны с сыром	Макароны	90	450	
		Сыр	60	300	
		Хлеб	40	200	
	Сладкое	Конфеты	30	150	
	Перекус				
		Орехи/сухофрукты	30		

	Обед				
	Бутерброды	Хлеб черный	60	300	
		Ветчина	60	300	
		Сыр	30	150	
	Ужин				
	Плов	Рис	70	350	
		Лук	40	200	
		Морковь	30	150	
		Тушенка	120	600	
		Хлеб черный	30	150	
	Сладкое	Печенье	25	125	
398 км.	9 день 11.06.2023 г.		715	3575	
	Завтрак				
	Каша кукурузная	Крупа кукурузная	70	350	
		Сыр сулгуни	70	350	
		Хлеб белый	30	150	
	Перекус				
		Смесь орехово-фруктов	30		
	Обед				
	Бутерброды	Хлеб черный	60	300	
		Грудинка	50	250	
		Сыр	30	150	
	Доширак	Доширак	70	350	
	Ужин				
	Макароны с тушенкой или курицей	Макароны	70	210	3шт
		Тушенка/ курица	120	360	3шт
	Хлеб	Хлеб черный	30	90	
	Сладкое	Печенье	50	150	останется на завтрак
		Лимон	10	30	1шт
	Сладкое	Печенье	25	125	
419 км.					