Раскладка была составлена на 3 дня и затем в последующие дня меню полностью повторялось.

| **15.07.23 (суббота), 18.07.22 (вторник), 21.07.22 (пятница)** | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | **Гр/чел** | **ккал/ 100 гр** | **ккал/ 1 чел** | **Б/чел/гр** | **Ж/чел/гр** | **У/чел/гр** | **Гр/ группу** |
| Макароны | 70 | 352 | 246 | 8 | 4 | 43 | 280 |
| Сыр Российский | 80 | 364 | 291 | 19 | 24 | 0 | 320 |
| Кетчуп | 20 | 93 | 19 | 0 | 0 | 4 | 80 |
| Хлеб серый | 50 | 265 | 133 | 3 | 3 | 25 | 200 |
| Вафли | 50 | 520 | 260 | 4 | 14 | 31 | 200 |
| Чай | 3 | 152 | 5 | 1 | 0 | 0 | 12 |
| Сахар песок/чай | 10 | 398 | 40 | 0 | 0 | 10 | 40 |
| **Итого** | **283** | **2144** | **993** | **35** | **45** | **114** | **1132** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **Гр/чел** | **ккал/ 100 гр** | **ккал/ 1 чел** | **Б/чел/гр** | **Ж/чел/гр** | **У/чел/гр** | **Гр/ группу** |
| Хлеб черный | 115 | 181 | 208 | 8 | 1 | 40 | 460 |
| Сыр творожный | 25 | 270 | 68 | 2 | 7 | 1 | 100 |
| Карбонат | 50 | 301 | 151 | 9 | 13 | 0 | 200 |
| Огурцы (для бутербродов) | 50 | 38 | 19 | 1 | 1 | 3 | 200 |
| Твикс | 55 | 496 | 273 | 2 | 13 | 35 | 220 |
| **Итого** | **295** | **1286** | **718** | **21** | **34** | **79** | **1180** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** | **Гр/чел** | **ккал/ 100 гр** | **ккал/ 1 чел** | **Б/чел/гр** | **Ж/чел/гр** | **У/чел/гр** | **Гр/ группу** |
| Тушенка говяжья | 83 | 218 | 218 | 15 | 17 | 0 | 400 |
| Гречка | 100 | 308 | 308 | 13 | 3 | 57 | 400 |
| Ветчина | 25 | 270 | 68 | 4 | 6 | 0 | 100 |
| Горошек зеленый консервированный | 50 | 58 | 29 | 2 | 0 | 4 | 200 |
| Хлеб черный бородинский | 50 | 201 | 101 | 3 | 1 | 20 | 200 |
| Зефир | 50 | 322 | 161 | 1 | 0 | 40 | 200 |
| Чай листовой | 5 | 152 | 8 | 1 | 0 | 0 | 20 |
| Сахар песок/чай | 10 | 398 | 40 | 0 | 0 | 10 | 40 |
| Соль | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 |
| **Итого** | **400** | **1927** | **931** | **38** | **27** | **130** | **1600** |
|  | | | | | | | |
| **16.07.23 (воскресение), 19.07.23 (среда), 22.07.23 (суббота)** | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | **Гр/чел** | **ккал/ 100 гр** | **ккал/ 1 чел** | **Б/чел/гр** | **Ж/чел/гр** | **У/чел/гр** | **Гр/ группу** |
| Хлопья овсяные | 70 | 352 | 246 | 8 | 4 | 43 | 280 |
| Карпачо | 50 | 128 | 64 | 8 | 4 | 0 | 200 |
| Сухофрукты | 20 | 300 | 60 | 1 | 0 | 14 | 80 |
| Сыр жирн. 50% | 30 | 377 | 113 | 7 | 9 | 0 | 120 |
| Хлеб белый | 50 | 265 | 133 | 3 | 3 | 25 | 200 |
| Печенье | 50 | 434 | 217 | 3 | 8 | 37 | 200 |
| Чай | 3 | 152 | 5 | 1 | 0 | 0 | 12 |
| Сахар песок/каша | 8 | 398 | 32 | 0 | 0 | 8 | 32 |
| Сахар песок/чай | 10 | 398 | 40 | 0 | 0 | 10 | 40 |
| **Итого** | **291** | **2804** | **909** | **31** | **28** | **138** | **1164** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | **Гр/чел** | **ккал/ 100 гр** | **ккал/ 1 чел** | **Б/чел/гр** | **Ж/чел/гр** | **У/чел/гр** | **Гр/ группу** |
| Колбаса с/к | 50 | 228 | 114 | 5 | 10 | 1 | 200 |
| Огурцы (для бутербродов) | 50 | 15 | 8 | 0 | 0 | 3 | 200 |
| Сыр плавленый | 50 | 284 | 142 | 12 | 7 | 2 | 200 |
| Хлеб серый | 50 | 265 | 133 | 5 | 4 | 25 | 200 |
| Батончики рот-фронт | 70 | 514 | 360 | 8 | 22 | 37 | 280 |
| **Итого** | **270** | **1306** | **756** | **29** | **43** | **69** | **1080** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** | **Гр/чел** | **ккал/ 100 гр** | **ккал/ 1 чел** | **Б/чел/гр** | **Ж/чел/гр** | **У/чел/гр** | **Гр/ группу** |
| Тушенка говяжья | 81 | 218 | 177 | 12 | 14 | 0 | 325 |
| Макароны | 90 | 344 | 310 | 9 | 1 | 65 | 360 |
| Бекон | 50 | 500 | 250 | 12 | 23 | 0 | 200 |
| Кетчуп | 17 | 97 | 16 | 0 | 0 | 4 | 68 |
| Хлеб серый | 50 | 245 | 123 | 4 | 1 | 26 | 200 |
| Конфеты птичье молоко | 50 | 450 | 225 | 1 | 12 | 28 | 200 |
| Чай листовой | 5 | 152 | 8 | 1 | 0 | 0 | 20 |
| Сахар песок/чай | 10 | 398 | 40 | 0 | 0 | 10 | 40 |
| Яблоко | 150 | 47 | 71 | 1 | 1 | 15 | 600 |
| Соль | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 |
| **Итого** | **513** | **2451** | **1219** | **40** | **51** | **148** | **2053** |
|  | | | | | | | |
| **04.05.22 (ср), 07.05.22 (сб)** | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | **Гр/чел** | **ккал/ 100 гр** | **ккал/ 1 чел** | **Б/чел/гр** | **Ж/чел/гр** | **У/чел/гр** | **Гр/ группу** |
| Макароны | 90 | 344 | 310 | 9 | 1 | 65 | 360 |
| Сыр жирн. 50% | 40 | 377 | 151 | 10 | 12 | 0 | 160 |
| Колбаса с/к | 30 | 395 | 119 | 6 | 11 | 0 | 120 |
| Кетчуп | 15 | 97 | 15 | 0 | 0 | 4 | 60 |
| Соль | 5 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 20 |
| Конфеты | 30 | 514 | 154 | 3 | 9 | 16 | 120 |
| Чай | 3 | 152 | 5 | 1 | 0 | 0 | 12 |
| Сахар песок/чай | 10 | 398 | 40 | 0 | 0 | 10 | 40 |
| **Итого** | **223** | **2277** | **792** | **32** | **33** | **95** | **892** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | **Гр/чел** | **ккал/ 100 гр** | **ккал/ 1 чел** | **Б/чел/гр** | **Ж/чел/гр** | **У/чел/гр** | **Гр/ группу** |
| Сыр в нарезке | 50 | 377 | 189 | 12 | 16 | 0 | 200 |
| Огурцы (для бутербродов) | 60 | 15 | 9 | 0 | 0 | 4 | 240 |
| Ветчина | 50 | 276 | 138 | 8 | 12 | 0 | 200 |
| Чай | 3 | 152 | 5 | 1 | 0 | 0 | 12 |
| Хлеб белый | 50 | 226 | 113 | 4 | 2 | 23 | 200 |
| Венские вафли | 100 | 206 | 206 | 3 | 8 | 30 | 400 |
| **Итого** | **313** | **1251** | **658** | **28** | **37** | **57** | **1252** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** | **Гр/чел** | **ккал/ 100 гр** | **ккал/ 1 чел** | **Б/чел/гр** | **Ж/чел/гр** | **У/чел/гр** | **Гр/ группу** |
| Гречка | 100 | 308 | 308 | 13 | 3 | 57 | 400 |
| Тушенка куриная | 83 | 338 | 338 | 11 | 1 | 12 | 400 |
| Зелень сушеная | 3 | 40 | 1 | 0 | 0 | 0 | 12 |
| Сыр творожный | 25 | 270 | 68 | 2 | 7 | 1 | 100 |
| Хлеб черный | 80 | 181 | 145 | 6 | 1 | 28 | 320 |
| Батончик Марс | 50 | 453 | 227 | 2 | 9 | 34 | 200 |
| Мармелад | 100 | 327 | 327 | 0 | 0 | 80 | 400 |
| Чай листовой | 5 | 152 | 8 | 1 | 0 | 0 | 20 |
| Сахар песок/чай | 10 | 398 | 40 | 0 | 0 | 10 | 40 |
| Соль | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 |
| **Итого** | **483** | **2467** | **1460** | **34** | **21** | **222** | **1932** |

**Первый день** закупка в Выборге. Закупаемся на ужин/завтрак, в Гаврилово докупка воды, с расчетом на ужин/завтрак.

**Второй день** закупка на обед, ужин и завтрак в Каменогорске, в Михайлево закупка воды на ужин/завтрак/ходовой день(воду по итогу набрали в источнике напротив магазина).

**Третий день** закупка воды и обеда в Севастьяново. Приозерск закупка воды и продуктов на ужин/завтрак.

**Четвертый день**. Закупка на в обед/ужин/завтрак в Приозерске. Волу набради в источнике перед ночевкой

**Пятый день.** Громово обед в кафе. Закупка в Сосново ужин/завтрак

**День шестой.** Закупка на ужин/завтрак в Гарболово. Обед на ферме сыроварне “Деревня”.

**День седьмой**. Обед в Кировске. Закупка в Кировске на ужин/завтрак.

**День восьмой**. Магазинов много, без закупок