

# Раскладка по питанию

Прием пищи, блюдо	Продукт	Вес, г всего/на чел
<b>День 1: обед</b>		
Индивидуально в кафе "Сочный Восточный"		
<b>День 1: закупка в магазине "Магнит" (ужин + завтрак + резервный день)</b>		
<b>День 1: ужин</b>		
Макароны "аля карбонара"	Макароны	360 / 90
	Консервированная рулька без кости	325 / 81
	Сыр тертый 3 вида	200 / 50
Бутерброд	Хлеб ржаной	120 / 30
	Сыр	120 / 30
Сладкое	Конфеты	120 / 30
<b>День 2: завтрак</b>		
Каша овсяная	Овсянка	280 / 70
	Сгущенка	80 / 20
	Джем	80 / 20
Бутерброд	Батон	120 / 30
	Ветчина	200 / 50
Сладкое	Конфеты	120 / 30
<b>День 2: обед</b>		
Индивидуально в кафе "Великолепный страус"		
<b>День 2: закупка в магазине "Магнит" (ужин + завтрак + обед)</b>		
<b>День 2: ужин</b>		
Карпюр с курицей	Карпюр	240 / 60
	Курица копченая	600 / 150
Бутерброд	Батон	120 / 30
	Ветчина	120 / 30
Сладкое	Печенье	140 / 35
<b>День 3: завтрак</b>		
Каша пшенная	Пшенка	240 / 60
	Сгущенка	80 / 20
	Сухофрукты	80 / 20

Бутерброды	Батон	120 / 30
	Ветчина	200 / 50
	Сыр	120 / 30
Сладкое	Конфеты	100 / 25
<b>День 3: обед</b>		
Суп / лапша	Доширак	360 / 90
Бутерброд	Батон	120 / 30
	Сыр	200 / 50
	Ветчина	120 / 30
Сладкое	Печенье	160 / 40
	Зефир	100 / 25
<b>День 3: закупка в магазине "Карагай" (ужин + завтрак)</b>		
<b>День 3: ужин</b>		
Суп рыбный	Консерва рыбная	250 / 62
	Рис	60 / 15
	Картофель	120 / 30
	Приправа "поджарка"	20 / 5
Бутерброд	Батон	240 / 60
	Колбаса в/к	120 / 30
Сладкое	Зефир	100 / 25
<b>День 4: завтрак</b>		
Кус-кус	Крупа кус-кус	200 / 50
	Сгущенка	80 / 20
	Цукаты	120 / 30
Бутерброд	Батон	120 / 30
	Колбаса в/к	160 / 40
Сладкое	Конфеты	140 / 35
<b>День 4: обед</b>		
В кафе д. Аскино. Пельмени и чай, выбора не было		
<b>День 4: закупка в магазине "Родной" (ужин + завтрак)</b>		
<b>День 4: ужин</b>		
Гречка с тушенкой	Гречка	360 / 90
	Тушенка	338 / 85
	Приправа "поджарка"	20 / 5

Бутерброд	Хлеб ржаной	240 / 60
	Колбаса в/к	120 / 30
	Лук репчатый	40 / 10
Сладкое	Вафли	160 / 40
<b>День 5: завтрак</b>		
Яичница	Яйцо	560 / 140
Бутерброд	Батон	120 / 30
	Сыр	160 / 40
Сладкое	Вафли	160 / 40
<b>День 5: закупка в кафе "Заречное" обеда на вынос (отбивная + картофель фри + салат)</b>		
<b>День 5: обед</b>		
Пообедали на вершине перевала купленным ранее в кафе		
<b>День 5: закупка в магазине "Пятерочка" (ужин + завтрак)</b>		
<b>День 5: ужин</b>		
Макароны "по-флотски"	Макароны	360 / 90
	Тушенка	338 / 85
	Приправа "поджарка"	20 / 5
Бутерброд	Батон	120 / 30
	Сыр творожный	120 / 30
Сладкое	Конфеты	120 / 30
<b>День 6: завтрак</b>		
Каша овсяная	Овсянка	280 / 70
	Сгущенка	80 / 20
	Джем	80 / 20
Бутерброд	Батон	120 / 30
	Сыр творожный	120 / 30
Сладкое	Вафли	160 / 40
<b>День 6: закупка в магазине "Кристалл" (обед + завтрак + обед)</b>		
<b>День 6: обед</b>		
Бутерброд	Хлеб ржаной	120 / 30
	Колбаса в/к	120 / 30
	Лук репчатый	40 / 10
Сладкое	Конфеты	160 / 40
	Пастила	120 / 30

<b>День 6: ужин</b>		
Пожинали на базе "Искушта Хаятт", местные манты и сладости		
<b>День 7: завтрак</b>		
Яичница	Яйцо	560 / 140
Бутерброд	Батон	240 / 60
	Колбаса в/к	120 / 30
Сладкое	Пастила	120 / 30
<b>День 7: обед</b>		
Бутерброд	Хлеб ржаной	120 / 30
	Колбаса в/к	120 / 30
	Лук репчатый	40 / 10
Сладкое	Конфеты	160 / 40
	Пастила	180 / 45
<b>День 7: закупка в магазине "Монетка" (частично завтрак + перекус)</b>		
<b>День 7: ужин (съедаем часть резервного дня)</b>		
Гречка с тушенкой	Гречка	360 / 90
	Тушенка	338 / 85
Бутерброд	Хлеб ржаной	120 / 30
	Колбаса в/к	120 / 30
	Лук репчатый	40 / 10
Сладкое	Печенье	160 / 40
<b>День 8: завтрак (крупы с резервного дня)</b>		
Каша пшенная	Пшенка	240 / 60
	Сгущенка	80 / 20
	Сухофрукты	80 / 20
Бутерброды	Хлеб ржаной	120 / 30
	Колбаса в/к	120 / 30
	Лук репчатый	40 / 10
Сладкое	Печенье	120 / 30
<b>День 8: перекус (обед поздний после финиша)</b>		
Индивидуально, закуплено накануне		

Помимо указанного ко всем завтракам и ужинам прилагался чай и сахар, которые, вместе с солью и приправой вошли в первую закупку (100 г чая, 250 г сахара, 50 г соли и упаковка универсальной приправы) на весь маршрут. К обедам напитки закупались участниками индивидуально.