

## Раскладка по питанию

Прием пищи, блюдо	Продукт	Вес на 1 чел (г)	Вес на группу, (г)
<b>День 1: обед</b>			
Индивидуально в трапезной при Борисоглебском мужском монастыре			
<b>День 1: закупка в магазине «Южный» г. Торжок (ужин + завтрак + резервный прием пищи)</b>			
<b>День 1: ужин</b>			
Гречка с тушенкой	Гречка	80	160
	Тушенка	169	338
	Приправа за жарка «Магги»	5	10
Бутерброд	Батон	40	80
	Сыр	25	50
Сладкое	Печенье	50	100
<b>День 2: завтрак</b>			
Каша овсяная	Овсяные хлопья	80	160
	Курага	30	60
	Сгущенка	20	40
Бутерброд	Батон	40	80
	Ветчина	50	100
Сладкое	Конфеты	30	60
<b>День 2: закупка в магазине «Магнит» г. Старица (обед + ужин + завтрак)</b>			
<b>День 2: обед</b>			
Бутерброд	Хлеб ржаной	70	140
	Грудинка	50	100
Бутерброд	Батон	40	80
	Сыр	25	50
Сладкое	Вафли	60	120
<b>День 2: ужин</b>			
Макаронны с тушенкой	Макаронны	90	180
	Тушенка	169	338
	Приправа за жарка «Магги»	5	10
Бутерброд	Хлеб ржаной	60	120
	Колбаса с/к	50	100
	Сыр	50	100
Сладкое	Печенье	50	100
<b>День 3: завтрак</b>			

Каша мульти злаковая	Хлопья 5 злаков	100	200
	Сгущенка	20	40
	Курага	30	60
Бутерброд	Батон	40	80
	Сыр	25	50
<b>День 3: закупка в магазине «Да!» г. Ржев (2 обеда + 2 ужина + 2 завтрака)</b>			
<b>День 3: обед</b>			
Бутерброд	Батон	80	160
	Грудинка	50	100
	Сыр плавленый	50	100
Сладкое	Печенье	50	100
<b>День 3: ужин</b>			
Карпюр с сосисками	Карпюр	60	120
	Приправа за жарка «Магги»	5	10
	Сосиска	100	200
Овощи свежие	Огурец	120	240
	Помидор	120	240
Хлеб	Хлеб ржаной	20	40
Сладкое	Печенье	50	100
<b>День 4: завтрак</b>			
Каша овсяная	Овсяные хлопья	80	160
	Курага	30	60
	Сгущенка	20	40
Бутерброд	Хлеб ржаной	70	140
	Сыр	25	50
<b>День 4: обед</b>			
Гречка с куриной грудкой	Гречка	80	160
	Куриная грудка «карпаччо»	125	250
	Приправа за жарка «Магги»	5	10
Овощи свежие	Огурец	100	200
Сладкое	Вафли	50	100
<b>День 4: ужин</b>			
Макаронны «аля карбонара»	Макаронны	100	200
	Ветчина	50	100
	Сыр	75	150
Бутерброд	Батон	40	80
	Колбаса с/к	50	100

Сладкое	Вафли	50	100
<b>День 5: завтрак</b>			
Каша мультизлаковая	Хлопья 5 злаков	100	200
	Сгущенка	20	40
	Курага	30	60
Бутерброд	Хлеб ржаной	70	140
	Сыр	25	50
<b>День 5: обед</b>			
Индивидуально в кафе «Burger's CITY» г. Гагарин			
<b>День 5: закупка в магазине «Да!» г. Ржев (ужин + завтрак)</b>			
<b>День 5: ужин</b>			
Карпюр с тушенкой	Карпюр	60	120
	Тушенка	169	338
	Приправа за жарка «Магги»	5	10
Овощи свежие	Огурец	60	120
	Помидор	60	120
Хлеб	Хлеб	40	80
Сладкое	Печенье	50	100
<b>День 6: завтрак (крупа с резервного дня)</b>			
Каша пшенная	Пшеничные хлопья	70	140
	Сгущенка	20	40
	Изюм	50	100
Сладкое	Пастила	50	100
<b>День 6: обед</b>			
Индивидуально в кафе в Музейном комплексе «Бородино»			

Кроме указанного на завтрак и ужин прилагался чай и сахар, лимон, 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. На обед напитки закупались участниками индивидуально.