

### Раскладка\_УТП 2023

На группу 5 человек	Сергеев Посад	Александров	Юрьев Польский Кольчугино	Покров	Орехово-Зуево					
	16.08.2023	17.08.2023	18.08.2023	19.08.2023	20.08.2023					
<b>Завтрак</b>										
Геркулес	Каждый берет перекусв автобус, пока едем от Борового до Сергеево-Посада	#ЗНАЧИ	0	60	0,3	0	0	0	0	
Каша 4 злака		0	60	0,3	0	0	60	0,3		
Пшеника		0	0	0	60	0,3	0	0		
Зефир / вафли/ печенье		0	30	0,15	30	0,15	30	0,15	30	0,15
Сгущенное молоко		0	30	0,15	30	0,15	30	0,15	30	0,15
Курага / изюм		0	10	0,05	10	0,05	10	0,05	10	0,05
Чай		0	3	0,015	3	0,015	3	0,015	3	0,015
Сахар		0	16	0,08	16	0,08	16	0,08	16	0,08
Хлеб белый		0	50	0,25	50	0,25	50	0,25	50	0,25
Сыр		0	30	0,15	30	0,15	30	0,15	30	0,15
<b>Обед</b>										
Колбаса с/к / паштет	50	0,25	50	0,25	50	0,25	50	0,25	50	0,25
Чай	3	0,015	3	0,015	3	0,015	3	0,015	3	0,015
Сахар	16	0,08	16	0,08	16	0,08	16	0,08	16	0,08
Хлеб свежий	50	0,25	50	0,25	50	0,25	50	0,25	50	0,25
Шоколад / мармелад	40	0,2	40	0,2	0	0	40	0,2	40	0,2
Халва в шоколаде		0	0	50	0,25	0	0	0	0	
Чеснок	10	0,05	10	0,05	10	0,05	10	0,05	10	0,05
<b>Перекус</b>										
Орехи и сухофр.	30	0,15	30	0,15	30	0,15	30	0,15	30	0,15
Конфеты	10	0,05	10	0,05	10	0,05	10	0,05	10	0,05
<b>Ужин</b>										
Макароны		0	0	0	100	0,5		0		
Рыбные консервы		0	70	0,35	0	0	80	0,4		
Заправка сухая к блюду	25	0,125	25	0,125	25	0,125	25	0,125	25	0,125
Картошка			20	0,1	0	0	20	0,1		
Гречка	80	0,4		0	0	0		0		
Рис		0	10	0,05	80	0,4		0	10	0,05
Зефир / печенье		0		0	30	0,15	30	0,15		0
Халва в шоколаде	50	0,25		0	0	0		0		0
Пряники		0	50	0,25		0		0	50	0,25
Овощи (огурец, помидор, зелень)	100	0,5		0	100	0,5	100	0,5		0
Чай	3	0,015	3	0,015	3	0,015	3	0,015	3	0,015
Сахар	16	0,08	16	0,08	16	0,08	16	0,08	16	0,08
Хлеб свежий	50	0,25	50	0,25	50	0,25	50	0,25	50	0,25
Говядина тушеная	80	0,4		0	80	0,4	80	0,4		0

Специи - 200 гр

Соль - 250 гр

Масло подсолнечное -300 мл

Майонез, кетчуп

Сахар 1,12

Лимон

Чай 0,21

**Итого на чел/день 613**

**682**

**832**

**842**

**692**