# ОТЧЁТ ЗАВХОЗА

# Типовое меню

*ЗАВТРАК*

- каша на сгущённом молоке с изюмом

- бутерброд с с/к колбасой или сыром

- сладкое

- чай или какао с сахаром

*ОБЕД*

- суп или бутерброд с с/к колбасой

- хлеб

- чай с сахаром

*УЖИН*

- гречка/макароны/карпюр с мясом

- хлеб

- салат по возможности

- сладкое

- чай с сахаром

*КАРМАННОЕ ПИТАНИЕ*

- конфеты шоколадные

*ПЕРЕКУСЫ (2 раза в день)*

- сладкое

**Калорийность:** 3500-3700 ккал/чел/день

*ДОПОЛНИТЕЛЬНО*

- соусы (майонез, кетчуп)

- блюда из «добытых» продуктов для обогащения рациона. Ловили рыбу, собирали грибы, кустовую рябину.

*Получились такие блюда, как:*

- уха

- рыба жареная (в качестве панировки – раскрошенные крекеры, удачное решение)

- суп куриный с грибами

- грибы жареные с луком

- компот из рябины.

**Места закупок**

Петропавловск-Камчатский и Елизово. Много разных магазинов. Рекомендуем сеть магазинов «Шамса» (большой супермаркет)

Кавалерское. Несколько небольших магазинов в центре посёлка, все рядом. Есть всё, что нужно.

С собой из Москвы были привезены следующие продукты:

- сушеное мясо

- сухие супы

- с/к колбаса «Брауншвейская», заранее расфасованная в вакуумную упаковку на каждый приём.

Остальные продукты покупались на месте. В принципе в магазинах всё есть. Единственное, с чем трудности, так это с овощами и фруктами. Ассортимент их небольшой, а что имеется в наличии – стоит довольно дорого. Но на салат набрать можно.

**Вода**

Вода в реках и ручьях чистая, ледникового происхождения. Но во время нереста в реках много мёртвой рыбы. Кипячение обязательно! В малых ручьях, где нереста нет – вода питьевая, можно пить.

**Рыба**

Нерка. У местных считается условно съедобной. Есть особенности в приготовлении как самой рыбы, так и её икры. Узнайте у местных как правильно готовить.