|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Берём из Москвы: | Всего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суш. мясо куриное | 200 | 340 |  |   | Дима |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| суш. мясо говяжье | 320 | 270 |  |   | Вика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суш. овощи | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тушенка гов. 100 гр | 5 шт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Колбаса с/к | з-жх |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чечевица красная | 140 гр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Карпюр | 140 гр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 запасных приёма пищи (2 супа+1 крупа+колбаса+хлебцы) |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | 29.04.2023 | 30.04.2023 | 01.05.2023 | 02.05.2023 | 03.05.2023 | 04.05.2023 | 05.05.2023 | 06.05.2023 | 07.05.2023 | 08.05.2023 | 09.05.2023 |
|   | На 1 чел | на 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | Кубачи  |   |   |   |   |
| Каша 5 злаков или овсянка. Если будет хлопья рисовые, гречневые |   |   | 60 | 120 |   |   | 60 | 120 |   |   | 60 | 120 |   |   |   |   | 60 | 120 |   |   | 60 | 120 |
| Макароны  |   |   |   |   |   |   |   |   | 80 | 160 |   |   |   |   |   |   |   |   | 80 | 160 |   |   |
| Рис/булгур |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 70 | 140 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Гречка |   |   |   |   | 70 | 140 |   |   |   |   |   |   |   |   | 70 | 140 |   |   |   |   |   |   |
| Сушенные овощи (морковь, лук, зелень, перец красный и зелёный) |   |   |   |   | 5 | 10 |   |   | 5 | 10 |   |   | 5 | 10 | 5 | 10 |   |   | 5 | 10 |   |   |
| Сух. мясо |   |   |   |   |   |   |   |   | 15 | 30 |   |   | 15 | 30 |   |   |   |   | 15 | 30 |   |   |
| Тушенка говяжья 1/2 250 гр |   |   |   |   | 50 | 100 |   |   |   |   |   |   |   |   | 50 | 100 |   |   |   |   |   |   |
| Молоко сухое в кашу (можно кокосовое) |   |   | 15 | 30 |   |   | 15 | 30 |   |   | 15 | 30 |   |   |   |   | 15 | 30 |   |   | 15 | 30 |
| Сухофрукты сушеные  |   |   | 15 | 30 |   |   | 15 | 30 |   |   | 15 | 30 |   |   |   |   | 15 | 30 |   |   | 15 | 30 |
| Сахар в кашу |   |   | 5 | 10 |   |   | 5 | 10 |   |   | 5 | 10 |   |   |   |   | 5 | 10 |   |   | 5 | 10 |
| Соль, специи в каши |   |   | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 |
| Колбаса с/к |   |   |   |   | 40 | 80 |   |   |   |   |   |   |   |   | 40 | 80 |   |   |   |   | 40 | 80 |
| Сыр плавленный  |   |   |   |   |   |   | 50 | 100 |   |   | 50 | 100 |   |   |   |   | 50 | 100 |   |   |   |   |
| Сыр 50%  |   |   | 40 | 80 |   |   |   |   | 40 | 80 |   |   | 40 | 80 |   |   |   |   | 40 | 80 |   |   |
| Хлеб, хлебцы |   |   | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 |
| Сладкое |   |   | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 |
| **вес** |   |   |   | 396 |   | 456 |   | 416 |   | 406 |   | 416 |   | 386 |   | 456 |   | 416 |   | 406 |   | 396 |
| **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   | До обеда в Гуниб |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Хлебцы, хлеб | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 |
| Колбаса с/к | 60 | 120 |   |   | 60 | 120 | 60 | 120 |   |   | 60 | 120 | 60 | 120 | 60 | 120 | 60 | 120 |   |   | 60 | 120 |
| сыр  |   |   | 60 | 120 |   |   |   |   | 60 | 120 |   |   |   |   |   |   |   |   | 60 | 120 |   |   |
| Сладкое - батончик, шоколадка | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 |
| **вес** |   | 300 |   | 300 |   | 300 |   | 300 |   | 300 |   | 300 |   | 300 |   | 300 |   | 300 |   | 300 |   | 300 |
| **Ужин** |   |   | Закупка в Буйнакске | Закупка в Тлох | Закупка в 4 посёлках? |   |   |   |   | В Цудахар | Урари | Маджалис | Сиртич |   |   |
| Рис |   |   |   |   |   |   | 80 | 160 |   |   |   |   |   |   |   |   | 80 | 160 |   |   |   |   |
| Гречка  |   |   |   |   |   |   |   |   | 80 | 160 |   |   | 80 | 160 |   |   |   |   | 80 | 160 |   |   |
| Макароны  | 90 | 180 |   |   |   |   |   |   |   |   | 100 | 200 |   |   | 100 | 200 |   |   |   |   |   |   |
| Чечевица  |   |   |   |   | 80 | 160 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Карпюр |   |   | 70 | 140 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Суш. овощи | 5 | 10 |   |   | 5 | 10 | 5 | 10 | 5 | 10 | 5 | 10 | 5 | 10 | 5 | 10 | 5 | 10 | 5 | 10 |   |   |
| Суш. мясо  | 20 | 40 |   |   | 20 | 40 |   |   | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 |   |   |
| Тушенка говяжья 1/2 250 гр |   |   | 50 | 100 |   |   |   |   |   |   |   |   | 50 | 100 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Рыбная кнсерва |   |   |   |   |   |   | 70 | 140 |   |   |   |   |   |   |   |   | 70 | 140 |   |   |   |   |
| Хлеб, хлебцы | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 | 20 | 40 |   |   |
| Колбаса с/к | 40 | 80 |   |   | 40 | 80 |   |   | 40 | 80 | 40 | 80 |   |   | 40 | 80 |   |   | 40 | 80 |   |   |
| Сыр твердый | 20 | 40 | 40 | 80 |   |   | 40 | 80 |   |   | 20 | 40 | 40 | 80 |   |   | 40 | 80 |   |   |   |   |
| Сладкое | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 |   |   |
| ***Напитки и всякое*** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Чай черный | 8 | 16 | 8 | 16 | 8 | 16 | 8 | 16 | 8 | 16 | 8 | 16 | 8 | 16 | 8 | 16 | 8 | 16 | 8 | 16 |   |   |
| Сахар в чай | 10 | 20 | 10 | 20 | 10 | 20 | 10 | 20 | 10 | 20 | 10 | 20 | 10 | 20 | 10 | 20 | 10 | 20 | 10 | 20 |   |   |
| Приправы | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 |   |   |
| Соль | 8 | 16 | 8 | 16 | 8 | 16 | 8 | 16 | 8 | 16 | 8 | 16 | 8 | 16 | 8 | 16 | 8 | 16 | 8 | 16 |   |   |
|   |   | 528 |   | 498 |   | 468 |   | 568 |   | 468 |   | 548 |   | 568 |   | 508 |   | 608 |   | 468 |   |   |
| Вес всего | 12680 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | Кубачи, вечером или утром |   |   |   |   |   |   |