|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | |  |  |  |  |  |  |