

Кол-во чел.:		6													
Дни похода:		1	день	2	день	3	день	4	день	5	день				
Числа, апрель-май 2024		29, 04, 09	апр-май	30, 05, 10	апр-май	01, 06	май	02, 07	май	03, 08	май	Всего продукта за 4 дня	Продукт	Комментарии	
Завтрак	Ячневая			50	300							300	Ячневая		
	Рис					50	300					300	Рис		
	Пшено/пшеница/кукурузная							50	300			300	Пшено/пшеница/кукурузная		
	Овсянка/4 злака									50	300	300	Овсянка/4 злака		
	Курага							12	72	12	72	144	Курага		
	Изюм			10	60	10	60					120	Изюм		
	Сахар			10,4	63	10,4	63	10,4	63	10,4	63	250	Сахар	можно рафинад 250 г если будет	
	Сгущенка в кашу			22,5	135	22,5	135	22,5	135	22,5	135	540	Сгущенка в кашу	1 пачка мягкая 270 г на 2 дня	
	Батон белый			33	200	33	200	33	200	33	200	800	Батон белый	100 г - 1/4 батона	
	Сыр/плав.сыр			33	200	33	200	33	200	33	200	800	Сыр/плав.сыр	если бруски то 200 г, если нарезка - 2 уп. по 125 г	
	Халва/козинак/щербет			33	200	33	200	33	200	33	200	800	Халва/козинак/щербет	от 180 до 240 г (30-40 г/чел, край 300 г)	
	Чай			2	12	2	12	2	12	2	12	48	Чай	чай черный и зеленый	
Кофе			11	66	11	66	11	66	11	66	264	Кофе	кофе молотый		
Обед	Батон черный	50	300	50	300	50	300	50	300			1200	Батон черный		
	Сыр	25	200	25	200	25	200	25	200			800	Сыр	если бруски то 200 г, если нарезка - 2 уп. по 125 г	
	Конфеты/шоколад	33	200	33	200	33	200	33	200			800	Конфеты/шоколад	если шоколад то 2 шоколадки = 170-180 г	
	Огурец			80	480			80	480			960	Огурец	6 огурцов небольших	
	Помидор	80	480			80	480					960	Помидор	6 помидоров небольших либо уп-ка черри	
ВОДА	Вода 2 л/чел											0	Вода 2 л/чел		
Ужин	Рис	67	400									400	Рис	Либо уп. 800-900 г на 2 раза, либо коробка 400 г	
	Булгур/чечевица			67	400							400	Булгур/чечевица	Либо уп. 800-900 г на 2 раза, либо коробка 400 г	
	Гречка							67	400			400	Гречка	Либо уп. 800-900 г на 2 раза, либо коробка 400 г	
	Макароны					100	600					600	Макароны	2 пачки по 400 г, 200 г отложить на след.раз	
	Тушенка			56	335			56	335			670	Тушенка	1 прием - 1 банка 338-345 г	
	Сосиски	56	335			45	270					605	Сосиски	мин уп-ка 6 шт, либо по 2 шт	
	Сыр к макаронам					20	120					120	Сыр к макаронам		
	Соль	3	18	3	18	3	18	3	18				72	Соль	
	Зажарка сухая	10	60			10	60						120	Зажарка сухая	Зажарка магги 60 г 1 уп.
	Огурец	80	480			80	480						960	Огурец	6 огурцов небольших
	Помидор			80	480			80	480				960	Помидор	6 помидоров небольших
	Чай	2	12	2	12	2	12	2	12				48	Чай	
Вафли/зефир/пастила	33	200	33	200	33	200	33	200				800	Вафли/зефир/пастила	от 180 до 240 г (30-40 г/чел, край 300 г)	
Всего на чела в день		383	2685	635	3861	643	4176	637	3873	208	1248	15841	Всего на чела в день		