

Часть 1-ая

первые 5 дней 590 гр. чел.\день

следующие 6 дней 650 гр. чел.\день

Общий вес продуктов 46442

Бензин 5900

Вес мужика 8340

Вес Насти 5300

Перечисление продуктов

Крупы		Мясо	
гречка	930	2 р каши, 1 р суп	мясо в сале 3000 9 р каши, 6 р суп
картошка сушеная	810	2 р	битки 210 2 р
чечевица	840	2 р	гуляш 300 3 р
фунчоза	810	2 р	гуляш 90 1 р
пшено	420	1 р	фарш 330 3 р
артек (пшеничка)	810	2 р	печенка 120 1 р
ячка	810	2 р	колбаса 540 3 р
рис	1860	4 р каши, 2 р суп	сыр 780 5 р
макароны	1230	3 р	рыба сушеная 300 3 р
манка	270	1 р	грибы 120 4 р
горох	120	1 р суп	сало 540 3 р
перловка	120	1 р	сух молоко 120 1 р
баклажаны	360	1 р	масло топленое 480

Сушеные овощи			
борщ набор	258	1 р	сухари черные 1000 8 р
суп набор	1077	7 р	сухари белые 1100 9 р
овощной суп	260	2 р	морепродукты 480 4 р
суп харчо	70	1 р	
овощи к фунчоза	60	1 р	
овощи к плову	60	1 р	
Овощи к картошке	120	2 р	
корейская морковь	125	2 р	
морская капуста	50	1 р	

Сладкое	
вафли	600
козинаки	600
щербет	300
печенье	900
шоколад	1000
рахат-лукум	800
конфеты	700
халва	200
сушеные бананы	200

Карманка	
сосательные конфеты	742
миндаль жареный	464
финики без косточек	382
инжир	197
курага сухая	926
кизил сушеный	588
изюм темный	230
орех грецкий	148
арахис подсоленный	160
кедровые орешки	111
кешью	83
суш бананы	173
чернослив сухой	416

специи, соль	860	
аналог юпи	150	
лук	920	
чеснок	440	
мед	900	
спирт	480	
сахар	4000	
сахарин	100	
арена (энерг. закуска)	360	2 р
компот	980	8 р

итого

979 163

26.07 (2 день)

манка			борщ укр			рис с рыбой		
манка	270	45	мясо в сале, суп	150	25	рис	390	65
фрукт. молочка	129	22	фасоль	60	10	рыба каша	90	15
сухое молоко	120	20	борщ. набор	258	43	масло топленое	24	4
сыр	120	20	специи, соль	24	4	ов. добавка	7	1
масло топленое	24	4	сухари черные	120	20	специи, соль	24	4
специи, соль	24	4	компот	120	20	чай	12	2
чай	12	2	сало	180	30	сахар	120	20
сахар	120	20			0	сладкое	180	30
сухари белые	120	20			0	чай	12	2
карманка	300	50				сахар	120	20
итого	1239	207		912	152		979	163

27.07 (3 день)

пшеничка с гуляшом			овощной суп			ячка с гуляшем		
артек(пшеничка)	390	65	мясо в сале суп	150	25	ячка	390	65
ов. добавка	7	1	суп набор	135	23	гуляш каша	90	15
масло топленое	24	4	кап+кап_цвет_1	60	10	масло топленое	24	4
гуляш каша	90	15	горош+перец_1	36	6	ов. добавка	7	1
специи, соль	24	4	спаржа+помид_1	36	6	специи, соль	24	4
чай	12	2	специи, соль	24	4	чай	12	2
сахар	120	20	компот	120	20	сахар	120	20
карманка	300	50	сухари белые	120	20	сладкое	180	30
сладкое	180	30				чай	12	2
						сахар	120	20
						морепродукты	120	20
итого	1147	191		681	114		1099	183

28.07 (4 день)

макаронны с сыром			рассольник			рис с тушлом, грибами		
макаронны	390	65	перловка	120	20	рис	390	65
ов. добавка	7	1	огурец_солен_1	30	5	грибы	30	5
сыр	120	20	суп набор	135	23	мясо в сале, каша	210	35
грибы	30	5	мясо в сале суп	150	25	ов. добавка	7	1
специи, соль	24	4	сухари черные	120	20	морковь в кашу	12	2
колбаса	180	30	специи, соль	24	4	специи, соль	24	4
чай	12	2	компот	120	20	сухари черные	120	20
сахар	120	20	сладкое	180	30	чай	12	2
сухари черные	120	20				сахар	120	20
карманка	300	50				чай	12	2
						сахар	120	20
итого	1303	217		879	147		1057	176

29.07 (5 день)

фунчеза с фаршем			рисовый суп рыбный			картошка с тушенкой		
фунчеза	390	65	рис в суп	120	20	картошка	390	65
фарш каша	90	15	суп набор	135	23	ов. добавка	7	1
ов. добавка	7	1	рыба в суп	90	15	морковь в каши	12	2
специи, соль	24	4	специи, соль	24	4	мясо в сале, каша	210	35
чай	12	2	масло топленое	24	4	горош+перец	36	6
сахар	120	20	сухари белые	120	20	специи, соль	24	4
карманка	300	50	компот	120	20	сладкое	180	30
сладкое	180	30	сыр	180	30	морепродукты	120	20
						чай	12	2

					сахар	120	20
итого	1123	187		813	136	1111	185

30.07 (6 день)

гречка с печенкой			харчо			артек с тушлом		
гречка	420	70	гуляш суп	90	15	артек(пшеничка)	420	70
печенка	120	20	суп набор	168	28	ов. добавка	7	1
морковь в каше	12	2	рис в суп	120	20	мясо в сале, каша	240	40
ов. добавка	7	1	специи, соль	24	4	специи, соль	24	4
масло топленое	24	4	масло топленое	24	4	чай	12	2
специи, соль	24	4	сухари черные	120	20	сахар	120	20
чай	12	2	сладкое	210	35	чай	12	2
сахар	120	20	компот	150	25	сахар	120	20
карманка	390	65				сладкое	210	35
сладкое	210	35						
итого	1339	223		942	157		1165	194

31.07 (7 день)

чечевица с фаршем			овощной суп			макаронны с грибами		
чечевица	420	70	суп_набор	168	28	макаронны	420	70
фарш каша	120	20	кап+кап_цвет	60	10	мясо в сале, каша	240	40
масло топленое	24	4	горош+перец	36	6	грибы	30	5
ов. добавка	7	1	спаржа+помид	36	6	ов. добавка	7	1
специи, соль	24	4	мясо в сале, суп	150	25	специи, соль	24	4
карманка	390	65	сухари черные	120	20	чай	12	2
сладкое	210	35	сладкое	210	35	сахар	120	20
чай	12	2	компот	150	25	чай	12	2
сахар	120	20				сахар	120	20
						сладкое	210	35
итого	1327	221		930	155		1195	199

1.08 (8 день)

рис с рыбой			гречневый суп мясной			баклажаны с тушлом		
рис	420	70	гречка суп	120	20	баклажаны	360	60
рыба каша	120	20	суп набор	168	28	мясо в сале, каша	240	40
масло топленое	24	4	мясо в сале суп	150	25	ов. добавка	7	1
ов. добавка	7	1	специи, соль	24	4	специи, соль	24	4
специи, соль	24	4	компот	150	25	сухари черные	120	20
чай	12	2	сладкое	210	35	чай	12	2
сахар	120	20	сухари черные	120	20	сахар	120	20
карманка	390	65				чай	12	2
сладкое	210	35				сахар	120	20
						сладкое	210	35
итого	1327	221		942	157		1225	204

2.08 (9 день)

ячка с гуляшом			гороховый суп мясной			фунчоза, овощи, фарш		
ячка	420	70	гороховый суп	120	20	фунчоза	420	70
гуляш каша	120	20	суп набор	168	28	фарш каша	120	20
масло топленое	24	4	мясо в сале суп	150	25	горошек	30	5
ов. добавка	7	1	специи, соль	24	4	ов. добавка	7	1
специи, соль	24	4	сыр	180	30	масло топленое	24	4
сухари белые	120	20	компот	150	25	специи, соль	24	4
карманка	390	65	сладкое	210	35	чай	12	2
сладкое	210	35	сухари белые	120	20	сахар	120	20
чай	12	2				сладкое	210	35
сахар	120	20				чай	12	2

					сахар	120	20
итого	1447	241		1122	187	1099	183

3.08 (10 день)

чечевица с гуляшем		221		сухпай		190		картошка с тушенкой		220	
чечевица	420	70	сыр	180	30	картошка	420	70			
гуляш каша	120	20	колбаса	180	30	ов. добавка	7	1			
масло топленое	24	4	сушеные бананы	120	20	морковь в кашу	12	2			
ов. добавка	7	1	арена	180	30	мясо в сале, каша	240	40			
специи, соль	24	4	шоколад	180	30	горошек, перец	36	6			
карманка	390	65	сало	180	30	специи, соль	24	4			
сладкое	210	35	сухари белые	120	20	сухари белые	120	20			
чай	12	2				сладкое	210	35			
сахар	120	20				чай	12	2			
						сахар	120	20			
						морепродукты	120	20			
итого	1327	221		1140	190		1321	220			

4.08 (11 день)

пшено с тушлом				сухпай				рис плов			
пшено	420	70	сыр	180	30	рис	420	70			
мясо в сале, каша	240	40	колбаса	180	30	мясо в сале, каша	240	40			
ов. добавка	7	1	сушеные бананы	120	20	специи, соль	24	4			
специи, соль	24	4	арена	180	30	перец	24	4			
чай	12	2	шоколад	180	30	лук много	18	3			
сахар	120	20	сало	180	30	морковь	24	4			
карманка	390	65	сухари белые	120	20	чай	12	2			
сладкое	210	35				сахар	120	20			
						морепродукты	120	20			
						чай	12	2			
						сахар	120	20			
						сладкое	210	35			
итого	1423	237		1140	190		1344	224			

5.08 (12 день)

макаронны с тушлом											
макаронны	420	70									
мясо в сале, каша	240	40									
грибы	30	5									
ов. добавка	7	1									
специи, соль	24	4									
чай	12	2									
сахар	120	20									
сухари белые	120	20									
итого	973	162									

Часть 2-ая

следующие 12 дней 640 гр. чел\день
 последние 7 дней 738 гр. чел\день
 Общий вес продуктов 76525
 Бензин 9400
 Вес мужика 15721
 Вес Насти 7200

Перечисление продуктов

Крупы

гречка	1500	3 р каши, 1 р суп
гречневые хлопья	780	2 р
картошка сушеная	1740	4 р
пюре	720	2 р
чечевица	900	2 р
фунчоза	2220	5 р
пшено	900	2 р
артек(пшеничка)	1320	3 р
ячка	420	1 р
		7 р каши, 3 р суп
рис	3660	суп
макароны	1320	3 р каши
вермишель	390	3 р суп
		1 р каши, 2 р суп
горох	690	суп
фасоль	120	2 р в борщ
перловка	270	2 р
тыква сушеная	150	1 р
кукурузная крупа	480	1 р
мюсли	420	1 р

Мясо

мясо в сале	3600	10 р каши, 8 р суп
битки	510	4 р
гуляш	900	7 р
гуляш	150	2 р
фарш	630	5 р
печенка	360	3 р
колбаса	1560	8 р каши, 2 р суп
сыр	1620	10 р
рыба сушеная	660	5 р
грибы	510	8 р
сало	1440	8 р
сух молоко	240	2 р
масло топленое	816	
сухари черные	2160	18 р
сухари белые	2040	17 р
морепродукты	480	4 р

Сушеные овощи

борщ набор	576	2 р
суп набор	2184	12 р
овощи в суп	250	2 р
солянка	280	2 р
суп харчо	65	1 р
овощи в фунчозу	240	4 р
овощи в плов	110	2 р
овощи в картошку	140	2 р
корейская морковь	252	4 р

Сладкое

вафли	1900
казинаки	900
щербет	700
печенье	2200
шоколад	2300
рахат-лукум	1300
конфеты	1200
халва	400
сушеные бананы	600

карманка

сосательные конфеты	1250
миндаль жареный	790
финики без косточек	650
инжир	330
курага сухая	1570
кизил сушеный	990
изюм темный	390
орех грецкий	250
арахис подсоленный	270
кедровые орешки	190
кешью	140
суш бананы	290
чернослив сухой	700

специи, соль	1500	
аналог юпи	300	
лук	1400	
чеснок	650	
мед	1100	
спирт	1000	
сахар	6800	
сахарин	100	
арена (енерг. закуска)	900	5 р
компот	2250	15 р
кисель	300	1 р
чай	660	

Распределение продуктов по участникам 2-я часть:**Леша**

гречка	1500
фунчоза	2220

Игорь

чечевица	900
пшено	900

Настя

колбаса	1560
сухари белые	1000

сыр	1620
сало	1440
шеколад	1000
сладкое	3450
карманка	1300
компот	2250
спирт	1000
итого	15780

Коля

гречневые хлопья	780
картошка сушеная	1740
артек(пшеничка)	1320
ячка	420
мюсли	420
мясо в сале	1800
битки	510
гуляш	900
гуляш	150
фарш	630
сахар	1000
карманка	1300
бензин	4900
итого	15870

рис	120
вермишель	390
горох	690
перловка	270
тыква сушеная	150
кукурузная крупа	480
фасоль	120
печенка	360
борщ набор	576
суп набор	2184
сухари черные	2160
сладкое	4800
карманка	1300
итого	15400

Дима

макароны	1320
мясо в сале	1800
рыба сушеная	660
грибы	510
сахар	5800
карманка	1300
бензин	4500
итого	15890

суш бананы	600
чай	660
лук	1400
чеснок	650
карманка	1300
итого	7170

Саша

пюре	720
рис	3540
сух молоко	240
масло топленое	816
овощн суп	250
солянка	280
суп харчо	65
овощ фунч	240
овощ плов	110
овощ карт	140
корейская морк	252
сухари белые	1000
сладкое	1680
арена	900
морепродукты	480
кисель	300
специи, соль	1500
аналог юпи	300
мед	1100
сахарин	100
карманка	1300
итого	15313

Меню по дням, 2-ая часть:

завтрак	обед	ужин
---------	------	------

5.08 (12 день обед +ужин)

	вермишель с сыром и грибами		фунчоза с овощами и битки			
	вермишель в суп	120	20	фунчоза	420	70
	сыр	120	20	битки каша	120	20
	суп набор	168	28	горошек	30	5
	грибы в суп	42	7	ов.добавка	7,2	1,2
	специи, соль	24	4	масло топленое	24	4
	масло топленое	24	4	специи, соль	24	4
	компот	150	25	перец	24	4
	сухари черные	120	20	чай	12	2
	сладкое	210	35	сахар	120	20
				сладкое	210	35
				чай	12	2
				сахар	120	20
итого	1393	232	978	163	1123	187

6.08 (13 день)

гречневые хлопья с мясом	рассольник		картошка с гуляшем					
гречневые хлопья	390	65	перловка	120	20	картошка	420	70
мясо в сале, каша	240	40	огурец в солен	30	5	гуляш каша	120	20

ов. добавка	7,2	1,2	суп набор	168	28	масло топленое	24	4
специи, соль	24	4	мясо в сале, суп	150	25	ов. добавка	7,2	1,2
чай	12	2	сухари черные	120	20	специи, соль	24	4
сахар	120	20	специи, соль	24	4	перец	24	4
карманка	390	65	компот	150	25	сухари черные	120	20
сладкое	210	35	сладкое	210	35	чай	12	2
					0	сахар	120	20
						чай	12	2
						сахар	120	20
						сладкое	210	35

972 162

1213 202

7.08 (14 день)

гречка с печенкой			харчо			артек с фаршем		
гречка	420	70	гуляш в суп	90	15	артек(пшеничка)	420	70
печенка	120	20	суп набор	168	28	ов. добавка	7,2	1,2
морковь	12	2	рис в суп	120	20	масло топленое	24	4
ов. добавка	7,2	1,2	помидоры	24	4	фарш каша	120	20
масло топленое	24	4	специи, соль	24	4	специи, соль	24	4
специи, соль	24	4	морковь	12	2	чай	12	2
чай	12	2	масло топленое	24	4	сахар	120	20
сахар	120	20	сухари черные	120	20	чай	12	2
карманка	390	65	сладкое	210	35	сахар	120	20
сладкое	210	35	компот	150	25	сладкое	210	35

итого 1339 223

942 157

1069 178

8.08 (15 день)

тыквенная каша			овощной суп			макаронны с грибами		
тыква сушеная	150	25	суп набор	168	28	макаронны	420	70
рис к тыкве	210	35	капуст+кап_цвет	60	10	мясо в сале, каша	240	40
сухое молоко	120	20	горошек+перец	36	6	грибы	30	5
ябл к тыкве	30	5	спаржа+помид	36	6	ов. добавка	7,2	1,2
специи, соль	24	4	мясо в сале, суп	150	25	специи, соль	24	4
сахар	120	20	сухари черные	120	20	чай	12	2
сухари белые	120	20	сладкое	210	35	сахар	120	20
чай	12	2	компот	150	25	чай	12	2
сахар	120	20				сахар	120	20
колбаса	180	30				сладкое	210	35

итого 1086 181

930 155

1195 199

9.08 (16 день)

рис с рыбой			гречневый суп с рыбой			горох с гуляшем		
рис	420	70	гречка в суп	120	20	горох	420	70
рыба каша	120	20	суп набор	168	28	гуляш каша	120	20
масло топленое	24	4	рыба в суп	120	20	масло топленое	24	4
ов. добавка	7,2	1,2	специи, соль	24	4	ов. добавка	7,2	1,2
специи, соль	24	4	масло топленое	24	4	специи, соль	24	4
чай	12	2	компот	150	25	сухари черные	120	20
сахар	120	20	сладкое	210	35	чай	12	2
карманка	390	65	сухари черные	120	20	сахар	120	20
сладкое	210	35				чай	12	2
						сахар	120	20
						сладкое	210	35

итого 1327 221

936 156

1189 198

10.08 (17 день)

ячка с гуляшом			борщ украинский			фунчоза с овощами, фаршем		
ячка	420	70	мясо в сале, суп	150	25	фунчоза	420	70

гуляш каша	120	20	фасоль	60	10	фарш каша	120	20
масло топленое	24	4	борщ набор	288	48	горошек	30	5
ов. добавка	7,2	1,2	специи, соль	24	4	ов. добавка	7,2	1,2
специи, соль	24	4	компот	150	25	масло топленое	24	4
сухари белые	120	20	сухари черные	120	20	специи, соль	24	4
карманка	390	65	сало	180	30	чай	12	2
сладкое	210	35				сахар	120	20
чай	12	2				сладкое	210	35
сахар	120	20				чай	12	2
						сахар	120	20
итого	1447	241		972	162		1099	183

11.08 (18 день)

чечевица с гуляшем			сухпай			картошка с рыбой		
чечевица	420	70	сыр	180	30	картошка	420	70
гуляш каша	120	20	колбаса	180	30	ов. добавка	7,2	1,2
масло топленое	24	4	сушеные бананы	120	20	морковь	12	2
ов. добавка	7,2	1,2	арена	180	30	рыба каша	120	20
специи, соль	24	4	шоколад	180	30	горошек+перец	36	6
карманка	390	65	сало	180	30	специи, соль	24	4
сладкое	210	35	сухари белые	120	20	сухари белые	120	20
чай	12	2				сладкое	210	35
сахар	120	20				масло топленое	24	4
						чай	12	2
						сахар	120	20
итого	1327	221		1140	190		1105	184

12.08 (19 день)

пюре с колбасой			мясной гороховый суп			рис с фаршем и грибами		
пюре	360	60	горох в суп	120	20	рис	420	70
масло топленое	24	4	суп набор	168	28	грибы	30	5
колбаса	180	30	мясо в сале, суп	150	25	фарш каша	120	20
специи, соль	24	4	специи, соль	24	4	ов. добавка	7,2	1,2
масло топленое	24	4	сыр	180	30	морковь	12	2
чай	12	2	компот	150	25	специи, соль	24	4
сахар	120	20	сладкое	210	35	сухари черные	120	20
сухари белые	120	20	сухари белые	120	20	чай	12	2
карманка	390	65				сахар	120	20
						чай	12	2
итого	1254	209		1122	187		877,2	146

13.08 (20 день)

макаронны с мясом			солянка			артек с битками		
макаронны	420	70	рис в солянка	120	20	артек(пшеничка)	420	70
мясо в сале, каша	240	40	суп набор	168	28	ов. добавка	7,2	1,2
грибы	30	5	маслины	18	3	масло топленое	24	4
ов. добавка	7,2	1,2	лимон	9	1,5	битки каша	120	20
специи, соль	24	4	помидор	12	2	специи, соль	24	4
чай	12	2	курица копч	60	10	чай	12	2
сахар	120	20	колбаса в суп	60	10	сахар	120	20
сухари белые	120	20	специи, соль	24	4	чай	12	2
карманка	390	65	масло топленое	24	4	сахар	120	20
			компот	150	25	сладкое	210	35
			сухари черные	120	20			
			сало	180	30			
итого	1363	227		945	158		1069	178

14.08 (21 день)

пшено с мясом			сухпай			рис плов		
пшено	420	70	сыр	180	30	рис	420	70
мясо в сале, каша	240	40	колбаса	180	30	фарш каша	120	20
ов. добавка	7,2	1,2	сушеные бананы	120	20	специи, соль	24	4
специи, соль	24	4	арена	180	30	перец	24	4
чай	12	2	шоколад	180	30	лук	18	3
сахар	120	20	сало	180	30	морковь	24	4
карманка	390	65	сухари белые	120	20	масло топленое	24	4
сладкое	210	35				чай	12	2
						сахар	120	20
						морепродукты	120	20
						чай	12	2
						сахар	120	20
						сладкое	210	35

итого 1423 237 1140 190 1248 208

15.08 (22 день)

гречневые хлопья с мясом			вермишель с сыром и грибами			фунчоза с овощами, битки		
гречневые хлопья	390	65	вермишель в суп	120	20	фунчоза	420	70
мясо в сале, каша	240	40	сыр	120	20	битки каша	120	20
ов. добавка	7,2	1,2	суп набор	168	28	горошек	30	5
специи, соль	24	4	грибы в суп	42	7	ов. добавка	7,2	1,2
чай	12	2	специи, соль	24	4	масло топленое	24	4
сахар	120	20	масло топленое	24	4	специи, соль	24	4
карманка	390	65	компот	150	25	перец	24	4
сладкое	210	35	сухари черные	120	20	чай	12	2
			сладкое	210	35	сахар	120	20
						сладкое	210	35
						чай	12	2
						сахар	120	20

итого 1393 232 978 163 1123 187

16.08 (23 день)

рис с печенкой			сух пай			картошка с гуляшем		
рис	420	70	сыр	180	30	картошка	420	70
печенка	120	20	колбаса	180	30	гуляш каша	120	20
масло топленое	24	4	сушеные бананы	120	20	масло топленое	24	4
ов. добавка	7,2	1,2	арена	180	30	ов. добавка	7,2	1,2
специи, соль	24	4	шоколад	180	30	специи, соль	24	4
чай	12	2	сало	180	30	перец	24	4
сахар	120	20	сухари белые	120	20	сухари черные	120	20
карманка	390	65				чай	12	2
сладкое	210	35				сахар	120	20
						чай	12	2
						сахар	120	20

итого 1327 221 1140 190 1003 167

17.08 (24 день)

макаронны с мясом			рассольник			рис плов		
макаронны	480	80	перловка	150	25	рис	480	80
мясо в сале, каша	240	40	огурец в солен	30	5	фарш каша	180	30
ов. добавка	7,2	1,2	суп набор	168	28	специи, соль	24	4
специи, соль	24	4	мясо в сале, суп	150	25	перец	24	4
чай	18	3	сухари черные	120	20	лук	18	3
сахар	120	20	специи, соль	24	4	морковь	24	4
сладкое	210	35	компот	240	40	чай	18	3
карманка	450	75	сладкое	210	35	сахар	120	20

			0	сладкое	210	35
				чай	18	3
				сахар	120	20
				масло топленое	36	6
итого	1549	258	1092	182	1272	212

18.08 (25 день)

кукурузная крупа с мясом			борщ			гречка с гуляшем грибы		
кукурузная крупа	420	70	мясо в сале, суп	150	25	гречка	480	80
мясо в сале, каша	240	40	фасоль	60	10	гуляш каша	180	30
ов.добавка	7,2	1,2	борщ набор	330	55	масло топленое	36	6
специи, соль	24	4	специи, соль	24	4	ов.добавка	7,2	1,2
сухари белые	120	20	сало	180	30	специи, соль	24	4
чай	18	3	сухари черные	120	20	грибы	30	5
сахар	120	20	сладкое	210	35	чай	18	3
карманка	450	75	компот	240	40	сахар	120	20
						сладкое	210	35
						сухари черные	120	20
						чай	18	3
						сахар	120	20
итого	1399	233	1314	219	1363	227		

19.08 (26 день)

чечевица с гуляшем			вермишель с сыром и грибами			фунчеза с рыбой		
чечевица	480	80	вермишель в суп	150	25	фунчоза	480	80
гуляш каша	180	30	сыр	120	20	рыба каша	180	30
масло топленое	36	6	суп набор	168	28	масло топленое	36	6
ов.добавка	7,2	1,2	грибы в суп	42	7	ов.добавка	7,2	1,2
специи, соль	24	4	специи, соль	24	4	специи, соль	24	4
чай	18	3	масло топленое	36	6	сухари черные	120	20
сахар	120	20		0	0	чай	18	3
карманка	450	75	сухари белые	120	20	сахар	120	20
сладкое	210	35	сладкое	210	35	чай	18	3
			компот	240	40	сахар	120	20
						сладкое	210	35
итого	1525	254	1110	185	1333	222		

20.08 (27 день)

артек с тушлом			солянка			пшено с битками		
артек(пшеничка)	480	80	рис в солянку	150	25	пшено	480	80
мясо в сале, каша	240	40	суп набор	168	28	битки каша	180	30
ов.добавка	7,2	1,2	маслины	18	3	масло топленое	36	6
специи, соль	24	4	лимон	9	1,5	ов.добавка	7,2	1,2
чай	18	3	помидор	12	2	специи, соль	24	4
сахар	120	20	курица копч	60	10	сухари белые	120	20
карманка	450	75	гуляш в суп	60	10	чай	18	3
сладкое	210	35	колбаса в суп	60	10	сахар	120	20
			специи, соль	24	4	сладкое	210	35
			масло топленое	36	6	чай	18	3
			сухари белые	120	20	сахар	120	20
			компот	240	40	морепродукты	120	20
итого	1573	262	957	160	1453	242		

21.08 (28 день)

пюре с колбасой			перекус			рис с рыбой		
пюре	360	60	сыр	180	30	рис	480	80
масло топленое	36	6	колбаса	180	30	рыба каша	180	30
колбаса	180	30	сухари белые	120	20	ов.добавка	7,2	1,2

специи, соль	24	4	арена	180	30	специи, соль	24	4
чай	18	3	шоколад	180	30	масло топленое	36	6
сахар	120	20	сушеные бананы	120	20	сухари белые	120	20
сухари белые	120	20	сало	180	30	сладкое	210	35
карманка	450	75			0	кисель	240	40
сыр	180	30				чай	18	3
						сахар	120	20
итого	1488	248		1140	190		1435	239

22.08 (29 день)

гречка с мясом	260		гороховый суп с мясом	182		картошка овощная	205	
гречка	480	80	горох в суп	150	25	картошка	480	80
мясо в сале, каша	240	40	суп набор	168	28	баклажаны_доб	24	4
морковь	12	2	мясо в сале, суп	150	25	специи, соль	24	4
ов.добавка	7,2	1,2	специи, соль	24	4	перец	24	4
специи, соль	24	4	масло топленое	36	6	лук	18	3
чай	18	3	сухари черные	120	20	морковь	24	4
сахар	120	20	компот	240	40	помидор	12	2
карманка	450	75	сало	180	30	цв_капуста	18	3
сладкое	210	35				чай	18	3
						сахар	120	20
						сладкое	210	35
						чай	18	3
						сахар	120	20
						морепродукты	120	20
итого	1561			1092			1230	

23.08 (30 день)

мюсли			овощной суп			фунчеза с грибами и мясом		
мюсли	420	70	суп набор	168	28	фунчоза	480	80
сухое молоко	120	20	капуст+кап_цвет	60	10	мясо в сале, каша	240	40
сахар	120	20	горошек+перец	36	6	ов.добавка	7,2	1,2
специи, соль	24	4	спаржа+помид	36	6	специи, соль	24	4
чай	18	3	мясо в сале, суп	150	25	перец	24	4
сахар	120	20	сухари черные	120	20	лук	18	3
карманка	450	75	специи, соль	24	4	морковь	24	4
сладкое	210	35	компот	240	40	цв_капуста	18	3
					0	грибы	30	5
						чай	18	3
						сахар	120	20
						сладкое	210	35
						чай	18	3
						сахар	120	20
итого	1482	247		834	139		1351	225

24.08 (31 день завтрак)

рис с печенкой								
рис	420	70						
печенка	120	20						
масло топленое	24	4						
ов.добавка	7,2	1,2						
специи, соль	24	4						
чай	12	2						
сахар	120	20						
карманка	390	65						
сладкое	210	35						

--	--	--

Итого 1327 221

Расшифровка некоторых элементов:

Арена (энерг. закуска) – три равные по весу части (грецкий орех, курага, мед) пропускаются через мясорубку (можно также добавить лимон и витамин С).

суп набор:	картошка	20	25
в первой части 22,5 гр на чел, в следующей 27,5	морковка	1,3	1,3
	лук	0,6	0,6
	зелень	0,6	0,6
	итого	22,5	27,5

борщ набор	картошка	20	25
в первой части 43 гр на чел, в следующей 48	морковка	2	2
	лук	1	1
	зелень	1	1
	капуста	4	4
	перец	4	4
	помидор	4	4
	томатная паста	4	4
	СВЕКЛА	3	3
	итого	43	48