1.Раскладка составлялась на 24 дня с учётом рыбалки.

2.Указано количество повторений блюда.

3.В раскладке указан вес на 1 участника.

4.Перекусы каждый брал сам, исходя из индивидуальных предпочтений (батончики, орехи и т.д)

**Завтраки**

*6 раз.* Гречневые хлопья + сухое молоко=50гр+20гр=70гр

*6 раз.* Пшённые хлопья + кедровый орех=50гр+20гр=70гр

*6 раз.* Геркулесовые хлопья + изюм=50гр+20гр=70гр

*6 раз.* Лапша мелкая + сухое молоко=40гр+30гр=70гр

*24 раза.* Чай китайский порционный=2.5гр

*24 раза*. Галеты армейские 2шт/чел=12гр

*24 раза.* Леденцы с чаем=2шт/чел=10гр

 **2270гр**

**Обеды (На 22 дня. На 2 дня в обед рыбное меню)**

*6 раз.* Суп вермишелевый ½ пакета + вермишель=30гр+20гр=50гр

*6 раз.* Суп сублимированный (щи, солянка)=50гр

*6 раз.* Суп картофельный с горохом ½ пакета + хлопья картофельные=30гр+10гр=40гр

*4 раза.* Чай чёрный + вяленое мясо + галеты=5гр+50гр+12гр=67гр

*24 раза.* Сахар=15гр

*20 раз.* Чай зеленый=2.5гр

 **1518гр**

**Ужины**

*8 раз.* Картошка сухая + мясо сублимированное=50гр+25гр=75гр

*4 раза.* Рожки + мясо сублимированное=80гр+25гр=105гр

*6 раз.* Рис+овощи сухие + мясо сублимированное=60гр+10гр+25гр=95гр

*6 раз.* Булгур + мясо сублимированное=70гр+25гр=95гр

*24 раза.* Чай чёрный=5гр

*24 раза.* Шоколад, сникерс=40гр

 **3240гр**

Дополнительно:

Соль мелкая «экстра»=180 гр

Перец горошком, специи=20гр

 На чел=**100гр**

**Перекусы**

 из расчёта 20-50 гр/день

**Итого, с учётом упаковки примерно 8500 гр.**