

**Меню 3-х дневного похода  
на группу 10 человек**

**1-й день**

**Завтрак**

<b>Наименование</b>	<b>Количество, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>
<b>Каша(геркулес молочный)</b>	<b>260г</b>	<b>501ккал</b>
Крупа(геркулес)	100г	358ккал
Молоко	150г	87ккал
Сахар	5г	19ккал
Масло(сливочное)	5г	37ккал
<b>Какао на молоке с сахаром</b>	<b>213</b>	<b>162,7ккал</b>
Какао	3г	8,7ккал
Сахар	10г	38ккал
Молоко	200г	116ккал
<b>Печенье(овсяное)</b>	<b>80г</b>	<b>344ккал</b>
<b>Мед</b>	<b>20 г</b>	<b>42 ккал</b>
<b>Обед</b>		
<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>312</b>	<b>340 ккал</b>
Картошка		
Свёкла	80г	64ккал
Капуста	50г	23ккал
Лук	50г	16ккал
Морковь	10г	4ккал
Сметана20%	10г	3ккал
Масло растительное	10г	21ккал
Говядина	2г	18ккал
	100г	191ккал
<b>Гречневая каша с мясом</b>		<b>522ккал</b>
Крупа (гречка)	200г	274ккал
Мясо(говядина)	70г	122ккал
Хлеб	60г	126ккал
<b>Виноградный сок</b>	<b>250г</b>	<b>140 ккал</b>
<b>Сухари пшеничные</b>	<b>100г</b>	<b>327 ккал</b>
<b>Ужин</b>		
<b>Рисовая каша на молоке</b>	<b>270 г</b>	<b>525 ккал</b>
Крупа	100г	344 ккал
Молоко	150г	87 ккал
Масло сливочное	5г	37 ккал
Сахар	15г	57 ккал
<b>Чай</b>	<b>4 г</b>	<b>0 ккал</b>
<b>Сахар</b>	<b>5 г</b>	<b>19 ккал</b>
<b>Вафли</b>	<b>50 г</b>	<b>210 ккал</b>
<b>Итого на 1 человека</b>	<b>1751</b>	<b>3072,ккал</b>
<b>Итого на группу 10 человек</b>	<b>17510</b>	<b>30727</b>

**2-й день**

### Завтрак

Наименование	Количество, г	Калорийность, ккал
<b>Каша манная</b>	<b>150г</b>	<b>115,5ккал</b>
Масло ( сливочное)	5г	37ккал
Сахар	15г	57ккал
Молоко	150г	87ккал
<b>Черный чай с лимоном и сахаром</b>	<b>200г</b>	<b>39 ккал</b>
Чай	4г	0ккал
Сахар	10г	36ккал
Лимон	1г	3ккал
<b>Халва</b>	<b>100г</b>	<b>520 ккал</b>
<b>Бутерброд</b>	<b>70 г</b>	<b>203 ккал</b>
Сыр нарезной	20г	73ккал
Батон	50г	130ккал

### Обед

<b>Суп «Зеленый»</b>	<b>277.5 г</b>	<b>587.5 ккал</b>
Рис	30г	103 ккал
Картофель	50г	40 ккал
Морковь	25г	7,25 ккал
Лук	25г	10,25 ккал
Масло подсолнечное	7г	63 ккал
Свинина тушеная	50г	46 ккал
Щавель, зелень	40г	12 ккал
Яйца	40г	61ккал
Соль	0,5г	0 ккал
<b>Картофельное пюре с мясом</b>	<b>260.5 г</b>	<b>372 ккал</b>
Мясо	50г	90 ккал
Картофель	150г	120 ккал
Молоко	50г	87ккал
Соль	0,5г	0 ккал
Масло (сливочное)	10 г	75 ккал
<b>Хлеб</b>	<b>100г</b>	<b>210 ккал</b>
<b>Чай</b>	<b>150г</b>	<b>0 ккал</b>
<b>Шоколад молочный</b>	<b>100г</b>	<b>522 ккал</b>

### Ужин

<b>Макароны с сыром</b>	<b>115.5 г</b>	<b>395 ккал</b>
Макароны	100г	340 ккал
Сыр	15г	55 ккал
Соль	0,5г	0 ккал
<b>Чай с сахаром</b>	<b>10 г</b>	<b>19 г</b>
Чай	5г	0 ккал
Сахар	5г	19 ккал
<b>Шоколад</b>	<b>50г</b>	<b>261 ккал</b>
<b>Грецкие орехи</b>	<b>15г</b>	<b>99 ккал</b>
<b>Итого на 1 чел.</b>	<b>1513.5</b>	<b>3042</b>
<b>Итого на группу из 10 чел.</b>	<b>15135</b>	<b>30420</b>

### 3 день

#### Завтрак

Наименование	Количество, г	Калорийность, ккал
<b>Мюсли с молоком и сухофруктами</b>	<b>380 г</b>	<b>928 ккал</b>
Мюсли		
Молоко	150 г	540 ккал
Сухофрукты	200 г	348 ккал
	30 г	40 ккал
<b>Чай</b>	<b>5г</b>	<b>0 ккал</b>
<b>Печенье сдобное</b>	<b>50 г</b>	<b>224 ккал</b>
Обед		
<b>Суп гороховый</b>	<b>172,5</b>	<b>198,6</b>
Горох	50г	36,5ккал
Говядина тушеная	40г	93 ккал
Лук	10г	4,1 ккал
Картофель	50г	40 ккал
Морковь	20г	7 ккал
Масло подсолнечное	2г	18 ккал
Соль	0,5г	0 ккал
<b>Макароньы с сосисками</b>	<b>150,5</b>	<b>454 ккал</b>
Макароньы	100г	340 ккал
Сосиски говяжьи	50г	114 ккал
Соль	0,5г	0 ккал
<b>Сыр твердый</b>	<b>20г</b>	<b>73 ккал</b>
<b>Конфеты шоколадные</b>	<b>50г</b>	<b>288 ккал</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>100г</b>	<b>210 ккал</b>
<b>Сок вишнёвый</b>	<b>100г</b>	<b>50 ккал</b>
Ужин		
<b>Каша гречневая со свиной тушеной</b>	<b>220,5</b>	<b>251,5 ккал</b>
Каша гречневая	150г	205,5ккал
Свинина тушеная	70г	46 ккал
Соль	0,5г	0ккал
<b>Батон нарезной</b>	<b>100г</b>	<b>261ккал</b>
<b>Кетчуп</b>	<b>20г</b>	<b>22,4ккал</b>
<b>Компот</b>	<b>150г</b>	<b>228ккал</b>
<b>Итого на 1 человека.</b>	<b>1518,5</b>	<b>3188,5</b>
<b>Итого на группу 10 человек</b>	<b>15 185</b>	<b>31885</b>