

**Разчет за храна, вода и продукти от първа необходимост при бедствия, необходими на човек за едно денонощие**

| № по ред | Наименование           | Грамаж (брой) на човек |
|----------|------------------------|------------------------|
| 1.       | Хляб                   | 800 грама              |
| 2.       | Сирене/кашкавал        | 35 грама               |
| 3.       | Кисело мляко           | 400 гр/ 1 кофичка      |
| 4.       | Колбаси                | 30 грама               |
| 5.       | Масло                  | 15 грама               |
| 6.       | Захар                  | 25 грама               |
| 7.       | Конфитюр               | 25 грама               |
| 8.       | Вода за пиене          | 2-3 литра              |
| 9.       | Консерви               | 3 броя                 |
| 10.      | Сапун                  | 1 брой                 |
| 11.      | Тоалетна хартия        | 1 ролка за 3 дни       |
| 12.      | Вода за хигиенни нужди | 15 литра               |
| 13.      | Месни консерви         | 3 броя.                |

Основни храни за три денонощия – осигурява 2000-2500 калории дневно.

Бисквити или сухари по 2 пакета. Заместват хляба поради по-голямата трайност.