Утверждаю:
и.о. директора МКОУ СОШ № 16
Петровского муниципального округа
Ставропольского края
_____ О.В. Будяшкина
М.П.

10-ти дневное меню
для лагеря с дневным пребыванием детей 7-11 лет
в период летних каникул на 2025 год

Петровский муниципальный округ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21
1 НЕДЕЛЯ																			
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																			
ЗАВТРАК																			
174	каша вязкая молочная рисовая	1/200	крупа рисовая	44	44	110,00р.	4,84р.	26,76р.	6,35	9,82	35,11	239,4	0,06	1,3	0,08	128	167,4	21,3	0,49
			молоко	100	100	94,00р.	9,40р.												
			вода	65	65		- р.												
			сахар	6	6	82,00р.	0,49р.												
			масло сливочное	10	10	1 200,00р.	12,00р.												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	сыр российский	16	15	740,00р.	11,84р.	25,22р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
			масло сливочное	10	10	1 200,00р.	12,00р.												
			хлеб пшеничный	30	30	46,00р.	1,38р.												
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	960,00р.	0,48р.	3,27р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.												
			лимон свежий	8	7	195,00р.	1,56р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие	1/200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		*677*						*70,25р.*	*12,99*	*22,14*	*71,57*	*523,3*	*0,09*	*14,7*	*0,08*	*310,4*	*295,5*	*57,2*	*12,19*
ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	200,00р.	14,16р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
88	щи из свежей капусты с картофелем	1/200	капуста свежая	50	40	55,00р.	2,75р.	8,38р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	100,00р.	3,20р.												
			морковь	10	8	55,00р.	0,55р.												
			лук репчатый	12,1	10	55,00р.	0,67р.												
			томатное пюре	2	2	225,00р.	0,45р.												
			масло растительное	4	4	185,00р.	0,74р.												
			вода	160	160		- р.												
			соль йодирования	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
234	котлета рыбная	1/90	минтай потрошенный без головы	118	55,6	265,00р.	31,27р.	43,33р.	11	10,9	13,4	195,7	0	0,56	0	54,1	0	21,9	1,11
			хлеб пшеничный	15,1	15,1	46,00р.	0,69р.												
			молоко	21,9	21,9	94,00р.	2,06р.												
			сухари	8,4	8,4	120,00р.	1,01р.												
			масло растительное	8,4	8,4	185,00р.	1,55р.												
			масло сливочное	5,6	5,6	1 200,00р.	6,72р.												
			соль йодирования	1,12	1,12	25,00р.	0,03р.												
312	пюре картофельное	1/180	картофель	210,6	158,4	100,00р.	21,06р.	34,60р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	2,4	102,6	39,1	1,56
			молоко	28,8	28,8	94,00р.	2,71р.												
			масло сливочное	9	9	1 200,00р.	10,80р.												
			соль йодирования	1,2	1,2	25,00р.	0,03р.												
пром	сок фруктовый	1/200	сок фруктовый	200	200	125,00р.	26,00р.	26,00р.	1	0	24,4	101,6	0,03	4	0	14	14	8	2,8
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	46,00р.	1,38р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	28,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	46,00р.	0,92р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		*780*						*125,74р.*	*21,53*	*22,73*	*92,2*	*664,3*	*1,37*	*77,46*	*0,25*	*134*	*218,8*	*115,7*	*8,17*
всего за день		*1457*						*195,98р.*	*34,52*	*44,87*	*163,77*	*1187,6*	*1,46*	*92,16*	*0,33*	*444,4*	*514,3*	*172,9*	*20,36*

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химически			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
210	омлет натуральный	1/150	яйца	3	114,2	14,00р.	39,00р.	48,77р.	15,4	25,5	2,5	257,1	0,13	0,3	0,27	95,5	247,7	20	2,7
			молоко или вода	38,5	38,5	94,00р.	3,62р.												
			масло сливочное	5,1	5,1	1 200,00р.	6,12р.												
			соль йодированная	1,07	1,07	25,00р.	0,03р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	46,00р.	1,38р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	46,00р.	0,92р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	960,00р.	0,48р.	3,27р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.												
			лимон свежий	8	7	195,00р.	1,56р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи		**482**						***53,24р.***	***18,17***	***25,8***	***28,7***	***377,7***	***0,18***	***3,6***	***0,27***	***129,6***	***289,3***	***41,6***	***4,8***
ОБЕД																			
102	суп картофельный с бобовыми	1/200	картофель	53,3	40	100,00р.	5,33р.	8,09р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,68
			горох	16,2	16	48,00р.	0,78р.												
			лук репчатый	9,6	8	55,00р.	0,53р.												
			морковь	12,6	10	55,00р.	0,69р.												
			масло растительное	4	4	185,00р.	0,74р.												
			вода	140	140		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
291	плов из птицы	1/90/180	бройлер-цыпленок	190,8	129,6	255,00р.	48,65р.	61,75р.	41,8	51	46,1	560	1,64	0	0	6,84	0,15	223,4	0,97
			масло растительное	12,6	12,6	185,00р.	2,33р.												
			лук репчатый	14,4	12,6	55,00р.	0,79р.												
			морковь	18	14,4	55,00р.	0,99р.												
			томатное пюре	9	9	225,00р.	2,03р.												
			крупа рисовая	63	63	110,00р.	6,93р.												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.	4,26р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	46,00р.	1,38р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	46,00р.	0,92р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		**780**						***76,20р.***	***49,97***	***55,86***	***100,68***	***855,5***	***2,9***	***7,6***	***0,2***	***69,18***	***124,81***	***273,1***	***4,03***
всего за день		**1262**						***129,43р.***	***68,14***	***81,86***	***129,38***	***1233,2***	***3,08***	***11,2***	***0,47***	***198,78***	***414,11***	***314,7***	***8,83***

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
181	каша жидкая молочная из манной крупы	1/200	крупа манная	31	31	43,00р.	1,33р.	28,76р.	9,74	9,82	33,54	239,4	0,25	1,3	0,08	140,6	136,4	17,1	0,5
			молоко	100	100	94,00р.	9,40р.												
			вода	75	75		- р.												
			сахар	6,00	6	82,00р.	6,00р.												
			масло сливочное	10	10	1 200,00р.	12,00р.												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	сыр российский	16	15	740,00р.	11,84р.	13,22р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
			хлеб пшеничный	30	30	46,00р.	1,38р.												
382	какао с молоком	1/200	какао-порошок	4	4	580,00р.	2,32р.	13,36р.	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	121	90	14	1
			молоко	100	100	94,00р.	9,40р.												
			вода	110	110														
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.												
итого за прием пищи		*610*						*55,34р.*	*18,48*	*24,24*	*73,23*	*563,4*	*0,25*	*2,4*	*0,08*	*400,8*	*327,9*	*46,3*	*9,5*
ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	овощи натуральные свежие (огурцы)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
57	борщ Ставропольский со сметаной прокипяченной	1/200/8	свекла	15	12	55,00р.	0,83р.	11,70р.	1,4	3,69	10,2	82	0	20,2	0	36,4	0	42,6	1,04
			капуста свежая	35	28	55,00р.	1,93р.												
			картофель	40	32	100,00р.	4,00р.												
			морковь	10,6	8	55,00р.	0,58р.												
			лук репчатый	9,5	8	55,00р.	0,52р.												
			томатное пюре	3	3	225,00р.	0,68р.												
			масло растительное	4	4	185,00р.	0,74р.												
			мука пшеничная	1	1	38,00р.	0,04р.												
			сахар	1	1	82,00р.	0,08р.												
			вода	140	140		- р.												
			сметана прокипяченная	8	8	285,00р.	2,28р.												
			соль йодирования	1	1	25,00р.	0,03р.												
278	тефтели	1/90	филе курицы	77,9	56,9	430,00р.	33,50р.	37,11р.	11,9	14,8	10,6	223,4	0	1,8	0	6,8	73,2	16,4	1,91
			хлеб пшеничный	11,9	11,9	46,00р.	0,55р.												
			молоко или вода	18	18		- р.												
			лук репчатый	36	29,9	55,00р.	1,98р.												
			масло растительное	4,5	4,5	185,00р.	0,83р.												
			мука пшеничная	5,9	5,9	38,00р.	0,22р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	25,00р.	0,03р.												
330	соус сметанный 15% жирности	1/30	сметана	7,5	7,5	285,00р.	2,14р.	2,22р.	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05
			мука пшеничная	2,25	2,25	38,00р.	0,09р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
171	каша пшеничная рассыпчатая	180	крупа пшеничная	72	72	52,00р.	3,74р.	18,17р.	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	18,4	0	0	5,7
			масло сливочное	12	12	1 200,00р.	14,40р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	25,00р.	0,03р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.	4,26р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	46,00р.	1,38р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	46,00р.	0,92р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		*818*						*86,89р.*	*26,43*	*30,33*	*114,1*	*829,38*	*1,4*	*37,04*	*0,09*	*99,45*	*146,5*	*93,49*	*10,58*
всего за день		*1428*						*142,23р.*	*44,91*	*54,57*	*187,33*	*1392,78*	*1,65*	*39,44*	*0,17*	*500,25*	*474,4*	*139,79*	*20,18*

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			ЗАВТРАК																
223	запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	1/150/40	творог	141	138	456,00р.	64,30р.	88,51р.	20,9	17,3	22	336,9	0,08	0,68	0,08	93	145,8	29,9	1,05
			крупа манная	9	9	38,00р.	0,34р.												
			сахар	12	12	82,00р.	0,98р.												
			яйца	6	6	14,00р.	0,08р.												
			масло сливочное	6	6	1 200,00р.	7,20р.												
			сухари	6	6	120,00р.	0,72р.												
			сметана	6	6	285,00р.	1,71р.												
			соль йодированная	0,75	0,75	25,00р.	0,02р.												
			молоко сгущенное	40	40	329,00р.	13,16р.												
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	960,00р.	0,48р.	3,27р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.												
			лимон свежий	8	7	195,00р.	1,56р.												
			вода	150	150														
	итого за прием пищи	*442*						*91,78р.*	*21,3*	*17,3*	*33,7*	*386,5*	*0,08*	*3,98*	*0,08*	*120,2*	*161,3*	*41,6*	*2,55*
			ОБЕД																
108/109	суп картофельный с клецками	1/200/15	картофель	53,4	40	100,00р.	5,34р.	7,60р.	2,84	3,67	15	107,4	0,08	2,64	0,01	26,7	57,7	15,5	0,8
			морковь	10	8	55,00р.	0,55р.												
			лук репчатый	9,6	8	55,00р.	0,53р.												
			масло растительное	2	2	185,00р.	0,37р.												
			вода	150	150		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
			клецки		15														
			мука пшеничная	4,6	4,6	38,00р.	0,17р.												
			масло сливочное	0,5	0,5	1 200,00р.	0,60р.												
			яйца	1,3	1,3	14,00р.	0,02р.												
			вода или молоко	7,2	7,2		- р.												
			соль йодированная	0,1	0,1	25,00р.	0,00р.												
290	птица, тушенная в соусе	1/90	бройлер-цыпленок	178,2	127,8	255,00р.	45,44р.	46,13р.	10,5	9,7	2,64	140,2	0,19	0,01	0	27,9	0	0	0,82
			масло растительное	3,6	3,6	185,00р.	0,67р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	25,00р.	0,03р.												
330	соус сметанный 15% жирности	1/30	сметана	7,5	7,5	285,00р.	2,14р.	2,22р.	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05
			мука пшеничная	2,25	2,25	38,00р.	0,09р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
312	пюре картофельное	1/180	картофель	210,6	158,4	100,00р.	21,06р.	34,60р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	2,4	102,6	39,1	1,56
			молоко	28,8	28,8	94,00р.	2,71р.												
			масло сливочное	9	9	1 200,00р.	10,80р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	25,00р.	0,03р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.	4,26р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	46,00р.	1,38р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	46,00р.	0,92р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
	итого за прием пищи	*825*						*96,92р.*	*21,15р.*	*22,24р.*	*85,14р.*	*630,38р.*	*1,61р.*	*33,86р.*	*0,01р.*	*86,45р.*	*218,00р.*	*77,09р.*	*4,61р.*
	всего за день	*1267*						*188,70р.*	*42,45*	*39,54*	*118,84*	*1016,88*	*1,69*	*37,84*	*0,09*	*206,65*	*379,3*	*118,69*	*7,16*

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
173	каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	1/200	хлопья овсяные	44	44	52,00р.	2,29р.	24,21р.	8,9	7,06	45,16	269,2	0,18	1,76	0	161,7	0	0	2,83
			молоко	100	100	94,00р.	9,40р.												
			вода	60	60		- р.												
			сахар	6	6	82,00р.	0,49р.												
			масло сливочное	10	10	1 200,00р.	12,00р												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
3	бутерброд с маслом	1/10/30	масло сливочное	10	10	890,00р.	8,90р.	10,10р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
			хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.												
379	кофейный напиток с молоком	1/200	кофейный напиток	5	5	600,00р.	2,85р.	11,95р.	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	60,3	59,6	21,2	0,5
			вода	120	120														
			сахар	20	20	82,00р.	1,70р.												
			молоко	100	100	94,00р.	7,40р.												
338	фрукты свежие	1/200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		*612*						*61,26*	*18,44*	*21,78*	*96,62*	*645,7*	*0,21*	*13,16*	*0*	*377,2*	*172,2*	*45,4*	*13,53*
ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	200,00р.	14,16р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
101	суп картофельный с крупой	1/200	картофель	80	60	100,00р.	8,00р.	9,64р.	1,3	3,9	4	67,8	0,04	14,8	0	34,65	38	17,8	0,6
			крупа пшено	4	4	42,00р.	0,17р.												
			морковь	10	8	55,00р.	0,55р.												
			лук репчатый	9,60	8	55,00р.	0,53р.												
			масло растительное	2,00	2	185,00р.	0,37р.												
			вода	150,00	150		0,00р.												
			соль йодирования	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
294	котлета из курицы	1/90	филе кур из грудной части	77	72	430,00р.	33,11р.	41,39р.	14,2	17,7	11,4	260,3	0	1,46	0,11	9,22	16,7	27,1	1,9
			хлеб пшеничный	10,2	10,2	46,00р.	0,47р.												
			молоко или вода	12,8	12,8		- р.												
			яйца куриные	1,26	5	14,00р.	6,00р.												
			масло сливочное	1,29	1,28	1 200,00р.	1,55р.												
			масло растительное для противня	1,26	1,26	185,00р.	0,23р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	25,00р.	0,03р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия	60	60	57,00р.	3,42р.	13,65р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96
			масло сливочное	8,5	8,5	1 200,00р.	10,20р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	25,00р.	0,03р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.	4,26р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	46,00р.	1,38р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	46,00р.	0,92р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		*780*						*82,36р.*	*26,39*	*27,93*	*93,58*	*754,20*	*1,26*	*31,16*	*0,20*	*88,77*	*171,20*	*86,60*	*5,44*
всего за день		*1392*						*143,62р.*	*44,83*	*49,71*	*192,2*	*1399,9*	*1,47*	*44,42*	*0,2*	*465,97*	*343,4*	*132*	*18,97*
итого за 5 дней								*799,97р.*											
среднее за 5 дней								*159,99р.*											

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 1 НЕДЕЛЮ

итого	пищевые вещества (г)			энергетическая	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
итого за весь период	*234,85*	*270,35*	*791,52*	*6230,36*	*9,35*	*225,06*	*1,26*	*1816,05*	*2125,51*	*878,08*	*75,5*
среднее значение	*46,97*	*54,07*	*158,304*	*1246,072*	*1,87*	*45,012*	*0,252*	*363,21*	*425,102*	*175,616*	*15,1*

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			ЗАВТРАК																
173	каша вязкая молочная из пшеной крупы	1/200	крупа пшенная	50	50	42,00р.	2,10р.	24,02р.	7,2	8,9	31,5	236,1	0,1	9,6	0,05	130	160	40	0,81
			молоко	100	100	94,00р.	9,40р.												
			вода	60	60		- р.												
			сахар	6	6	82,00р.	0,49р.												
			масло сливочное	10	10	1 200,00р.	12,00р.												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
3	бутерброд с сыром	1/15/30	сыр российский	16	15	640,00р.	10,24р.	11,44р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
			хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.												
376	чай с сахаром	1/200/15	чай -заварка	0,5	0,5	960,00р.	0,38р.	2,00	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,08р.												
			вода	150	150														
	итого за прием пищи	*470*						*39,5*	*13,4*	*20,8*	*73,2*	*530,1*	*0,2*	*9,7*	*0,1*	*275,2*	*270,5*	*60,0*	*9,8*
			ОБЕД																
101	суп картофельный с крупой	1/200	картофель	80	60	100,00р.	8,00р.	9,91р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4	0,8
			крупа рисовая	4	4	110,00р.	0,44р.												
			морковь	10	8	55,00р.	0,55р.												
			лук репчатый	9,60	8	55,00р.	0,53р.												
			масло растительное	2,00	2	185,00р.	0,37р.												
			вода	150,00	150		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
229	рыба, тушенная в томате с овощами	1/90	минтай потрошенный без	81	66,3	265,00р.	21,47р.	27,46р.	10,1	4,54	45,4	94,5	0,07	2,37	0	33,33	0	0	0,69
			вода	16,8	16,8														
			морковь	20,7	16,2	55,00р.	1,14р.												
			лук репчатый	9	7,8	55,00р.	0,50р.												
			томатное пюре	9	9	225,00р.	2,03р.												
			масло растительное	4,5	4,5	185,00р.	0,83р.												
			раствор лимонной кислоты	2,2	2,2	600,00р.	1,32р.												
			сахар	1,8	1,8	82,00р.	0,15р.												
			лавровый лист	0,008	0,008	1 200,00р.	0,01р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	25,00р.	0,03р.												
312	пюре картофельное	1/180	картофель	210,6	158,4	100,00р.	21,06р.	34,60р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	2,4	102,6	39,1	1,56
			молоко	28,8	28,8	94,00р.	2,71р.												
			масло сливочное	9	9	1 200,00р.	10,80р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	25,00р.	0,03р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.	4,26р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	46,00р.	1,38р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	46,00р.	0,92р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
	итого за прием пищи	*780*						*78,33р.*	*18,95*	*14,44*	*122,18*	*528,7*	*1,49*	*46,17*	*0,16*	*77,83*	*204,3*	*79,8*	*4,43*
	всего за день	*1250*						*117,78р.*	*32,39*	*35,26*	*195,37*	*1058,8*	*1,71*	*56,47*	*0,21*	*352,99*	*474,8*	*139,8*	*14,24*

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			ЗАВТРАК																
245	сырники из творога	1/200	творог	181,7	180	456,00р.	82,86р.	92,44р.	37,6	30	25,6	520	0,06	0,7	0	294,3	465	44,4	1,38
			яйца	6,5	6,5	14,00р.	0,09р.												
			мука пшеничная	26,5	26,5	38,00р.	1,01р.												
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.												
			масло сливочное	6,5	6,5	1 200,00р.	7,80р.												
			молоко сгущеное	13,1	13,1	329,00р.	4,31р.												
			соль йодированная	2	2	25,00р.	0,05р.												
379	кофейный напиток с молоком	1/200	кофейный напиток	5	5	600,00р.	3,00р.	11,95р.	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	60,3	59,6	21,2	0,5
			вода	120	120		- р.												
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.												
			молоко	100	100	94,00р.	9,40р.												
338	фрукты свежие	1/200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		*650*						*119,39 Р*	*96,56*	*96,56*	*96,56*	*96,56*	*96,56*	*96,56*	*96,56*	*96,56*	*96,56*	*96,56*	*96,56*
			ОБЕД																
88	щи из свежей капусты с картофелем	1/200	капуста свежая	50	40	55,00р.	2,75р.	8,38р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	100,00р.	3,20р.												
			морковь	10	8	55,00р.	0,55р.												
			лук репчатый	12,1	10	55,00р.	0,67р.												
			томатное пюре	2	2	225,00р.	0,45р.												
			масло растительное	4	4	185,00р.	0,74р.												
			вода	160	160		- р.												
			соль йодирования	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
	фрикассе из курицы	1/90	мясо курицы бескостное	80,8	72	255,00р.	20,60р.	25,98р.	12,8	12,4	7	208,8	0,09	1	8,6	22,2	136,9	23,9	1,35
			лук репчатый	5,4	4,5	55,00р.	0,30р.												
			морковь	5,4	4,5	55,00р.	0,30р.												
			молоко	27,00	27	94,00р.	2,54р.												
			мука пшеничная	1,8	1,8	38,00р.	0,07р.												
			масло сливочное (на пассеровку овощей)	1,8	1,8	1 200,00р.	2,16р.												
			соль йодированная	0,45	0,45	25,00р.	0,01р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия	60	60	57,00р.	3,42р.	13,65р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96
			масло сливочное	8,5	8,5	1 200,00р.	10,20р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	25,00р.	0,03р.												
пром	сок фруктовый	1/200	сок фруктовый	200	200	125,00р.	26,00р.	26,00р.	1	0	24,4	101,6	0,03	4	0	14	14	8	2,8
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	46,00р.	1,38р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	46,00р.	0,92р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,5	9,4	0,78
итого за прием пищи		*780*						*76,10р.*	*25,53*	*22,64*	*95,6*	*709,6*	*1,34*	*31,7*	*8,76*	*104,5*	*280,7*	*75*	*7,21*
всего за день		*1430*						*195,49р.*	*122,09*	*119,2*	*192,16*	*806,16*	*97,9*	*128,26*	*105,32*	*201,06*	*377,26*	*171,56*	*103,77*

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
403	оладьи с сгущенным молоком	1/200/40	мука пшеничная	112,8	112,8	38,00р.	4,29р.	30,86р.	18,4	16,8	99,8	632	0,2	0,74	0	253,04	0	43,44	1,6
			яйца	5,4	5,4	14,00р.	0,08р.												
			молоко	112,8	112,8	94,00р.	10,60р.												
			дрожжи сухие	0,8	0,8	200,00р.	0,16р.												
			сахар	4	4	82,00р.	0,33р.												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
			масло растительное	12	12	185,00р.	2,22р.												
			молоко сгущенное	40	40	329,00р.	13,16р.												
382	какао с молоком	1/200	какао-порошок	4	4	580,00р.	2,32р.	13,36р.	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	121	90	14	1
			молоко	100	100	94,00р.	9,40р.												
			вода	110	110														
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.												
итого за прием пищи		*565*						*44,22*	*21,3*	*19,3*	*124,6*	*766*	*0,2*	*1,74*	*0*	*374,04*	*90*	*57,44*	*2,6*
ОБЕД																			
96	рассольник ленинградский	1/200	картофель	80	60	100,00р.	8,00р.	12,36р.	1,84	4,2	13,1	97,9	0,08	13,44	0,16	22,4	57,44	22,2	0,96
			крупа перловая	4	4	43,00р.	0,17р.												
			морковь	10	8	55,00р.	0,55р.												
			лук репчатый	4,8	4	55,00р.	0,26р.												
			огурцы соленые	13,4	12	195,00р.	2,61р.												
			масло растительное	4	4	185,00р.	0,74р.												
			вода	150	150		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
280	фрикадельки из курицы	90	филе курицы	85,05	62,1	430,00р.	36,57р.	39,45р.	9,58	11,82	10,89	191,2	0	0,02	0	33,41	0	15,17	5,87
			хлеб пшеничный	13,05	13,05	46,00р.	0,60р.												
			молоко или вода	18	18		- р.												
			лук репчатый	8,1	6,5	55,00р.	0,45р.												
			мука пшеничная	8,1	8,1	38,00р.	0,31р.												
			масло растительное	8,1	8,1	185,00р.	1,50р.												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	1/180	крупа гречневая	85,2	85,2	60,00р.	5,11р.	19,54	6,4	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	93,6	31,2	0,72
			масло сливочное	12	12	1 200,00р.	14,40р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	25,00р.	0,03р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.	4,26р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	46,00р.	1,38р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	46,00р.	0,92р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		*780*						*77,71р.*	*21,51*	*22,06*	*109,77*	*719,3*	*1,18*	*13,46*	*0,16*	*92,31*	*208,74*	*89,87*	*8,93*
всего за день		*1345*						*121,93р.*	*42,81*	*41,36*	*234,37*	*1485,3*	*1,38*	*15,2*	*0,16*	*466,35*	*298,74*	*147,31*	*11,53*

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
	Гратен	1/200	картофель	234,6	176	100,00р.	23,46р.	36,08р.	5,8	13	26,8	252,8	0,3	16,6	6,6	9,2	176	8,8	6,2
			соль йодированная	3	3	25,00р.	0,08р.												
			сыр полутвердый Российский	16,2	16	740,00р.	11,99р.												
			масло растительное	3	3	185,00р.	0,56р.												
376	чай с сахаром	1/200/15	чай -заварка	0,5	0,5	960,00р.	0,38р.	2,00р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,08р.												
			вода	150	150														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	46,00р.	1,38р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	46,00р.	0,92р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		*665*						*40,18*	*9,69*	*13,54*	*61,38*	*410,4*	*1,46*	*16,6*	*6,6*	*26,08*	*238,2*	*30,5*	*8,08*
ОБЕД																			
103	суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	картофель	80	60	100,00р.	8,00р.	9,92р.	3,12	2,2	15,2	93,6	0,08	4,8	0,16	17,6	43,2	16,8	0,72
			макаронные изделия	8	8	57,00р.	0,46р.												
			морковь	10	8	55,00р.	0,55р.												
			лук репчатый	9,6	8	55,00р.	0,53р.												
			масло растительное	2	2	185,00р.	0,37р.												
			вода	140	140		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
	фрикассе из курицы	1/90	мясо курицы баскостное	80,8	72	255,00р.	20,60р.	25,98р.	12,8	12,4	7	208,8	0,09	1	8,6	22,2	136,9	23,9	1,35
			лук репчатый	5,4	4,5	55,00р.	0,30р.												
			морковь	5,4	4,5	55,00р.	0,30р.												
			молоко	27,00	27	94,00р.	2,54р.												
			мука пшеничная	1,8	1,8	38,00р.	0,07р.												
			масло сливочное (на пассеровку овощей)	1,8	1,8	1 200,00р.	2,16р.												
			соль йодированная	0,45	0,45	25,00р.	0,01р.												
171	каша пшеничная рассыпчатая	180	крупа пшеничная	72	72	52,00р.	3,74р.	18,17р.	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	18,4	0	0	5,7
			масло сливочное	12	12	1 200,00р.	14,40р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	25,00р.	0,03р.												
354	кисель из сухофруктов	1/200	сухофрукты	12	12	125,00р.	1,50р.	6,79р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57
			сахар	24	24	82,00р.	1,97р.												
			крахмал картофелный	8	8	400,00р.	3,20р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	216	216														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	46,00р.	1,38р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	46,00р.	0,92р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		*780*						*62,98р.*	*28,24*	*25,34*	*117,78*	*837,6*	*1,57*	*7,66*	*8,76*	*83,56*	*237,8*	*63,64*	*9,72*
всего за день		*1445*						*103,14р.*	*37,93*	*38,88*	*179,16*	*1248*	*3,03*	*24,26*	*15,36*	*109,64*	*476*	*94,14*	*17,8*

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
							ЗАВТРАК												
210	омлет натуральный	1/150	яйца	3	114,2	14,00р.	39,00р.	37,88р.	15,4	25,5	2,5	257,1	0,13	0,3	0,27	95,5	247,7	20	2,7
			молоко или вода	38,5	38,5	94,00р.	3,62р.												
			масло сливочное	5,1	5,1	1 200,00р.	6,12р.												
			соль йодированная	1,07	1,07	25,00р.	0,03р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	46,00р.	1,38р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	46,00р.	0,92р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
379	кофейный напиток с молоком 2,5% жирности	1/200	кофейный напиток	5	5	600,00р.	3,00р.	14,04р.	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	60,3	59,6	21,2	0,5
			вода	120	120														
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.												
			молоко	100	100	94,00р.	9,40р.												
итого за прием пищи		*760*						*54,02р.*	*22,39*	*28,44*	*50,38*	*504,9*	*1,23*	*1,6*	*0,27*	*169,7*	*365*	*60,5*	*4,58*
							ОБЕД												
88	щи из свежей капусты с картофелем	1/200	капуста свежая	50	40	55,00р.	2,75р.	8,38р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	100,00р.	3,20р.												
			морковь	10	8	55,00р.	0,55р.												
			лук репчатый	12,1	10	55,00р.	0,67р.												
			томатное пюре	2	2	225,00р.	0,45р.												
			масло растительное	4	4	185,00р.	0,74р.												
			вода	160	160		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
229	рыба, тушенная в томате с овощами	1/90	минтай потрошенный без	81	66,3	265,00р.	21,47р.	27,46р.	10,1	4,54	45,4	94,5	0,07	2,37	0	33,33	0	0	0,69
			вода	16,8	16,8														
			морковь	20,7	16,2	55,00р.	1,14р.												
			лук репчатый	9	7,8	55,00р.	0,50р.												
			томатное пюре	9	9	225,00р.	2,03р.												
			масло растительное	4,5	4,5	185,00р.	0,83р.												
			раствор лимонной кислоты	2,2	2,2	600,00р.	1,32р.												
			сахар	1,8	1,8	82,00р.	0,15р.												
			лавровый лист	0,008	0,008	1 200,00р.	0,01р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	25,00р.	0,03р.												
312	пюре картофельное	1/180	картофель	210,6	158,4	100,00р.	21,06р.	34,60р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	2,4	102,6	39,1	1,56
			молоко	28,8	28,8	94,00р.	2,71р.												
			масло сливочное	9	9	1 200,00р.	10,80р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	25,00р.	0,03р.												
699	напиток лимонный	1/200	лимоны	16	16	195,00р.	3,12р.	5,09р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
			сахар	24	24	82,00р.	1,97р.												
			вода	214	214														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	46,00р.	1,38р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	46,00р.	0,92р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		*780*						*77,62р.*	*19,33*	*16,28*	*129,1*	*574,8*	*1,416*	*60,67*	*0,36*	*116,03*	*228,8*	*93,2*	*4,95*
всего за день		1540						*131,64р.*	*41,72*	*44,72*	*179,48*	*1079,7*	*2,646*	*62,27*	*0,63*	*285,73*	*593,8*	*153,7*	*9,53*
итого за 5 дней								*669,98р.*											
среднее за 5 дней								*134,00р.*											
итого за 10 дней								*1 469,96р.*											
среднее за 10 дней								*147,00р.*											

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 2 НЕДЕЛЮ

итого	пищевые вещества (г)			энергетическая	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
итого за весь период	*276,94*	*279,42*	*980,54*	*5677,96*	*106,656*	*286,46*	*121,68*	*1415,77*	*2220,6*	*706,51*	*156,87*
среднее значение	*55,388*	*55,884*	*196,108*	*1135,592*	*21,3332*	*57,292*	*24,336*	*283,154*	*444,12*	*141,302*	*31,374*

Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
3. "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А Тутельяна
4. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред Перевалова А.Я., г Пермь, 2011