

Согласовано

Директор МАОУ «СОШ № 136 им. Я.А.Вагина» г. Перми

/А.Н.Удников/



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Пищальникова Н.Л.

М.П.

ДОКУМЕНТОВ

/Н.Л. Пищальникова/



Примерное 12-дневное меню для обучающихся II ступени на осень-зима период года

Примерное меню содержит перечень блюд, включенных в Сборники технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений, специализированных учреждений, нуждающихся в социальной реабилитации 2008г., 2013г., 2018г.

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
89/2008	ФРУКТ	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	200	18,00	27,23	4,77	336,03	0,05	0,29	0,43	166,67	70,93	134,40	11,07	1,38
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
589/2013	ПРЯНИКИ ПОРЦИОННО 50	50	2,95	2,35	37,50	183,00								
Итого Завтрак :			25,65	30,18	89,94	733,91	0,11	0,33	60,43	166,67	109,38	170,40	26,87	1,95
Обед														
4/2008	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,69	10,27	9,90	138,82	0,03	0,04	38,43		43,85	33,12	18,19	0,61
37/2008	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,95	5,36	12,12	104,47	0,05	0,06	21,91	15,00	46,13	53,21	24,98	1,06
347/2018	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	14,76	14,78	8,69	226,81	0,08	0,14	0,82	15,40	31,40	148,96	19,12	1,66
241/2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,87	7,15	26,05	184,05	0,19	0,16	30,59	37,80	49,46	114,43	38,56	1,40
518/2013	СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ,ОВОЩНОЙ 200	200	1,00		25,40	105,60	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50								
Итого Обед :			30,47	38,61	126,66	977,45	0,39	0,45	95,75	68,20	194,84	380,72	113,65	5,15
Всего за день :			56,12	68,79	216,60	1711,36	0,50	0,78	156,18	234,87	304,22	551,12	140,52	7,10
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,9														

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00	0,02	
115/2008	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	205	7,42	6,71	39,15	246,66	0,16	0,19	1,30	40,00	164,55	246,66	36,84	
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45		0,05	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	
517/2013	ЙОГУРТ 100	100	5,00	3,20	8,50	82,80	0,03	0,15	0,60	20,00	119,00	91,00	14,00	
Итого Завтрак :			16,30	17,56	87,35	572,63	0,21	0,36	1,90	100,00	290,40	353,66	53,64	
Обед														
24/2013	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,95	7,02	3,79	81,65	0,04	0,04	14,95		31,21	32,74	20,82	
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	250	1,13	5,37	7,50	82,58	0,21	0,20	42,33		51,68	136,50	62,15	
370/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВДИНЫ 250	250	20,48	21,41	53,67	489,33	0,16	0,23	3,20	50,00	33,34	350,34	81,37	
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50								
Итого Обед :			30,44	35,13	134,09	975,02	0,44	0,54	260,48	50,00	132,68	535,98	170,54	

Всего за день : 46,74 52,69 221,44 1547,65 0,65 0,90 262,38 150,00 423,08 889,64 224,18 8,99

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,7

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
2/2008	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,25	10,63	11,33	146,02	0,04	0,04	21,63		31,33	32,68	20,55	0,92
181/2008	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250	250	26,51	26,50	23,23	437,42	0,25	0,30	29,05	31,82	32,14	326,71	61,52	4,80
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
Итого Завтрак :			32,14	37,77	76,44	775,10	0,31	0,35	53,48	31,82	70,72	373,93	85,71	6,03
Обед														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
111/2018	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ 250	250	14,32	16,10	3,82	217,42	0,35	0,54	49,19	231,35	139,57	588,85	103,35	6,27
353/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	15,07	2,05	7,55	107,27	0,11	0,14	0,40	33,00	43,52	220,30	47,16	1,15
414/2018	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 50	50	2,05	3,28	2,18	46,48	0,01	0,02	3,70	10,00	8,36	23,46	4,84	0,34
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,91	6,86	41,96	257,20	0,15	0,06		32,40	17,24	73,42	27,54	1,55
512/2013	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50								

Всего за день : 80,71 67,42 214,09 1786,63 1,01 1,20 114,50 338,57 346,56 1353,48 315,25 17,02

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
377/2008	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-й ВАРИАНТ)45	45	6,07	9,95	9,58	155,20	0,02	0,07	0,11	51,50	154,20	101,25	10,35	0,28	
102/2008	КАША "ДРУЖБА"	205	5,31	6,69	28,37	194,91	0,10	0,17	1,33	40,40	127,92	141,43	30,91	0,57	
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05	
86/2018	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)20	20	0,08		13,00	52,32			0,10		2,80	1,80	1,40	0,26	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
89/2008	ФРУКТ	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30	
Итого Завтрак :			14,64	17,08	88,78	570,43	0,18	0,28	61,54	91,90	323,37	280,48	58,46	1,68	
Обед															
6/2008	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,08	10,20	6,32	121,39	0,03	0,03	26,95		30,88	20,41	11,76	1,19	
47/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	3,06	3,45	21,09	127,58	0,13	0,08	20,38	15,20	23,51	71,29	30,03	1,15	
354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	250	18,23	8,79	43,15	324,63	0,51	1,78	72,19	6007,00	37,26	378,89	69,14	7,32	
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50									
Итого Обед :			30,24	23,52	148,03	926,12	0,70	1,91	120,13	6022,20	129,96	507,08	122,88	11,76	

Всего за день : 44,88 40,60 236,81 1496,55 0,88 2,19 181,67 6114,10 453,33 787,56 181,34 13,44

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 5,3

День 5

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
15/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (ЗЕЛЕНЫМ)	100	0,74	6,09	1,97	65,67	0,03	0,03	9,46		26,23	28,35	13,88	0,54			
372/2018	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 100	100	20,01	5,56	11,43	173,33	0,11	0,17	1,85	35,43	49,44	156,67	20,59	1,38			
241/2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,87	7,15	26,05	184,05	0,19	0,16	30,59	37,80	49,46	114,43	38,56	1,40			
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05			
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30											
Итого Завтрак :			28,94	19,43	81,12	613,55	0,35	0,37	41,90	73,23	129,58	312,45	75,83	3,59			
Обед																	
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23			
42/2008	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,47	7,57	17,89	149,56	0,11	0,08	16,91	15,00	24,88	70,48	28,10	0,96			
209/2008	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	15,02	16,73	9,78	249,81	0,08	0,13	1,42	49,33	36,31	121,50	15,80	0,94			
257/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ 180	180	6,44	7,39	38,34	245,62	0,15	0,07	3,04	36,00	17,01	69,93	27,68	1,52			
509/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,34	1,20			
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50											
Итого Обед :			32,49	33,15	139,38	987,29	0,40	0,31	35,42	100,33	97,10	288,45	84,72	5,07			

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

День 6

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак																
317/2013		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ 200	200	37,36	7,01	48,64	407,09	0,12	0,48	0,75	64,67	211,15	357,91	49,28	1,70	
471/2018		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,06	0,38	1,00	42,00	307,00	219,00	34,00	0,20	
494/2013		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09	
108/2013		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
89/2008		ФРУКТ	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30	
Итого Завтрак :				42,76	10,01	103,48	675,04	0,24	0,90	64,55	106,67	559,40	614,45	99,92	2,51	
Обед																
1/2008		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,29	10,35	7,61	128,77	0,05	0,04	9,53		22,68	42,19	19,41	0,80	
123/2018		СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	250	7,95	14,94	17,32	235,57	0,12	0,14	17,08	15,00	33,38	155,29	44,01	1,55	
212/2008		ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100	100	26,99	28,26	0,70	364,97	0,09	0,16	6,63	60,00	23,23	165,73	22,50	1,39	
224/2008		РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,61	6,52	48,06	269,32	0,05	0,04		32,40	7,13	99,63	32,40	0,66	
491/2018		КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (ВИШНЯ)	200	0,16	0,04	12,10	49,40	0,01	0,01	3,00		7,70	6,00	5,20	0,13	
108/2013		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
109/2013		ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50									
Итого Обед :				48,20	61,16	130,29	1265,73	0,34	0,40	36,24	107,40	98,12	481,84	126,32	4,75	

Всего за день : 90,96 71,17 233,77 1940,77 0,58 1,30 100,79 214,07 657,52 1096,29 226,24 7,26

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6

День 7

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23	
347/2018	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	14,76	14,78	8,69	226,81	0,08	0,14	0,82	15,40	31,40	148,96	19,12	1,66	
219/2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,49	8,60	47,38	308,97	0,36	0,18		32,40	18,50	249,17	165,60	5,56	
493/2013	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,97	59,88					0,45			0,05	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30									
Итого Завтрак :			30,67	24,21	101,54	747,68	0,48	0,34	7,07	47,80	57,85	417,63	192,52	7,72	
Обед															
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23	
45/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,05	4,38	19,81	142,79	0,25	0,09	15,38	20,00	36,60	90,75	37,38	2,08	
367/2018	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 130	130	16,80	22,10	3,87	281,56	0,10	0,16	5,14	81,25	28,19	158,43	24,15	1,39	
173/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	180	3,64	6,59	29,16	190,39	0,21	0,14	35,64	32,40	19,76	105,79	40,99	1,62	
518/2013	СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ,ОВОЩНОЙ 200	200	1,00		25,40	105,60	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50									

Всего за день : 66,46 58,53 228,08 1707,12 1,10 0,79 73,48 181,45 169,90 810,10 312,84 13,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
304/2018	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ	100	15,68	7,45	7,53	159,94	0,12	0,17	0,67	54,45	66,54	240,75	50,02	1,08
224/2008	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,56	3,62	26,70	149,62	0,03	0,02		18,00	3,96	55,35	18,00	0,37
156/2018	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (ИЗ СМЕСИ ЗАМОРОЖЕННОЙ) 80	80	0,02	1,75	0,03	15,86				12,80	0,77	0,96		0,01
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
89/2008	ФРУКТ	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30
Итого Завтрак :			23,48	13,65	84,03	553,72	0,21	0,23	60,67	85,25	109,72	333,06	83,82	2,03
Обед														
11/2008	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,19	11,33	8,81	141,96	0,06	0,06	6,81		25,39	45,44	31,68	1,19
44/2008	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,26	6,58	11,85	115,66	0,09	0,08	21,41	38,75	34,53	61,53	23,43	0,83
348/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	14,62	11,39	10,06	201,19	0,08	0,12	3,27		19,44	160,32	22,08	2,32
213/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	180	5,75	6,17	19,15	155,10	0,98	1,20	7,02	228,00	690,72	1024,25	430,80	12,50
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50								
Итого Обед :			31,70	36,80	119,00	935,37	1,24	1,53	238,51	266,75	786,53	1307,94	514,19	17,71

Всего за день:	55,18	50,45	203,03	1489,09	1,45	1,76	299,18	352,00	896,25	1641,00	598,01	19,74
----------------	-------	-------	--------	---------	------	------	--------	--------	--------	---------	--------	-------

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,7

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23			
212/2008	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100	100	26,99	28,26	0,70	364,97	0,09	0,16	6,63	60,00	23,23	165,73	22,50	1,39			
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,91	6,86	41,96	257,20	0,15	0,06		32,40	17,24	73,42	27,54	1,55			
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09			
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30											
Итого Завтрак :			39,38	35,96	88,34	835,23	0,28	0,24	15,68	92,40	51,22	260,19	58,68	3,48			
Обед																	
42/2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	2,11	6,30	11,88	112,62	0,10	0,06	15,10		14,73	56,14	20,15	0,79			
37/2008	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,95	5,36	12,12	104,47	0,05	0,06	21,91	15,00	46,13	53,21	24,98	1,06			
341/2018	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	14,60	11,57	12,52	211,13	0,06	0,18	1,00		17,79	147,19	19,60	2,49			
225/2008	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180	180	4,41	6,50	46,06	260,33	0,05	0,03		32,40	6,91	95,58	31,05	0,64			
509/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,34	1,20			
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50											
Итого Обед :			30,53	30,99	152,15	1009,45	0,30	0,35	45,81	47,40	100,96	372,16	103,92	6,40			

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
14/12/2008	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	34,28	9,45	26,26	327,16	0,10	0,47	1,41	60,57	243,21	336,36	44,09	0,77	
47/12/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,06	0,38	1,00	42,00	307,00	219,00	34,00	0,20	
496/2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,00	124,44	109,65	26,75	0,82	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
89/2008	ФРУКТ	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30	
Итого Завтрак :			43,25	15,39	90,99	675,40	0,26	1,05	63,71	122,57	712,65	701,01	120,64	2,31	
Обед															
7/2008	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57	
47/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	3,06	3,45	21,09	127,58	0,13	0,08	20,38	15,20	23,51	71,29	30,03	1,15	
181/2008	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250	250	26,51	26,50	23,23	437,42	0,25	0,30	29,05	31,82	32,14	326,71	61,52	4,80	
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50									
Итого Обед :			39,04	41,12	125,04	1027,73	0,43	0,42	75,34	47,02	135,94	465,60	117,86	8,62	

Всего за день : 82,29 56,51 216,03 1703,13 0,69 1,47 139,05 169,59 848,59 1166,61 238,50 10,93

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,6

День 11

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)5	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01			
109/2008	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 250	250	8,32	9,94	35,02	262,85	0,22	0,24	1,69	50,42	185,79	240,77	65,95	1,55			
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,74	18,34	109,82	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13			
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
№584-201	ТВОРОЖНИК 50	50	6,32	7,99	37,26	246,26	0,04	0,06	0,07	40,28	23,75	48,37	6,32	0,38			
517/2013	ЙОГУРТ 100	100	5,00	3,20	8,50	82,80	0,03	0,15	0,60	20,00	119,00	91,00	14,00	0,10			
Итого Завтрак :			26,68	27,90	123,79	851,98	0,35	0,62	3,66	150,70	454,04	484,64	103,07	2,39			
Обед																	
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23			
59-2008Г.	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,14	5,36	13,67	115,49	0,08	0,12	16,86	27,50	72,18	85,23	30,08	0,77			
374/2018	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	4,12	7,36	11,96	129,18	0,06	0,12	0,78	33,01	119,17	89,18	12,71	0,39			
219/2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,49	8,60	47,38	308,97	0,36	0,18		32,40	18,50	249,17	165,60	5,56			
509/2018	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛ.и шк.	200															
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50											
Итого Обед :			26,05	22,57	121,31	792,74	0,54	0,44	23,89	92,91	217,35	443,08	216,19	7,17			

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,6

День 12

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
24/2013	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,95	7,02	3,79	81,65	0,04	0,04	14,95		31,21	32,74	20,82	0,71
180/2008	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	21,50	22,55	4,65	307,58	0,09	0,19	3,38	26,00	17,44	224,92	29,17	3,27
173/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	180	3,64	6,59	29,16	190,39	0,21	0,14	35,64	32,40	19,76	105,79	40,99	1,62
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
Итого Завтрак :			30,47	36,80	79,48	771,28	0,36	0,38	56,77	58,40	75,66	377,99	94,62	5,91
Обед														
9/2008	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,54	11,75	11,46	157,77	0,07	0,08	5,50		29,79	60,70	41,80	0,78
108/2018	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С (КРУПЫЙ) 250	250	1,82	5,32	7,17	83,80	0,16	0,14	87,99		160,70	225,74	85,82	3,06
296/2018	РЫБА ПРИПУШЕННАЯ (ГОРБУША) 100	100	25,81	8,49	1,18	185,78	0,21	0,17	11,04	30,33	33,53	209,72	34,88	0,76
195/2013	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	180	3,83	14,65	19,71	226,08	0,14	0,13	36,89	45,90	69,85	106,16	44,32	1,40
512/2013	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50								
Итого Обед :			42,12	41,37	117,86	1015,19	0,64	0,60	142,90	76,23	357,52	669,34	248,47	7,45

Всего за день : 72,59 78,17 197,34 1786,47 1,00 0,98 199,67 134,63 433,18 1047,33 343,09 13,36

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,7



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

УПРАВЛЕНИЕ

ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ

ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ

ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

ЧЕЛОВЕКА ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ

(Управление Роспотребнадзора по

Пермскому краю)

Куйбышева ул., д. 50, Пермь, 614016

Тел. (342) 239-35-63, факс (342) 239-31-24

E-mail: urpn@59.rspotrebнадзор.ru

www.59.rspotrebнадзор.ru

ОКПО 75507314; ОГРН 1055901619168

ИНН/КПП 5904122386/590401001

02 ФЕВ 2022 № 59-00-09/05 - 2831-1044

На исх. № 059-08-01-23/3-1

от 24.01.2022 г.

«О рассмотрении примерного меню
для учащихся 1-4 классов г. Пермь»

Уважаемая Анна Анатольевна!

Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю (далее -
Управление) по Вашему заявлению (вх. № 59-2744-2022 от 25.01.2022 г.)
провело санитарно-гигиеническую оценку одного варианта меню для организации
примерного меню для учащихся 1-4 классов города Перми для организации
бесплатного горячего питания.

При рассмотрении результатов санитарно - гигиенической оценки
меню, проведенной ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском
крае», а именно: экспертного заключения № 356-ЦА от 31.01.2022 г. ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» по результатам
санитарно-эпидемиологических обследований, установлено, что
эпидемиологических и гигиенических оценок, установлено, что
представленный вариант примерного 12-дневного меню для организации
питания учащихся от 7 до 11 лет (1-4 классов) на осенне-зимний период в
общественных организациях города Перми не противоречит
требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к
организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и
молодежи», СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические
требования к организации общественного питания населения».

КОПИЯ
ВЕРНА



Е.А. Швец,
239-31-29

А.М. Зомарев

Заместитель руководителя

Приложение: экспертное заключение № 356-ЦА от 31.01.2022 г. ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» по результатам санитарно-эпидемиологических обследований, санитарно-эпидемиологических оценок.

Изготовление и реализация данного ассортимента блюд и кулинарных изделий по вышеуказанному фирменному меню возможна в конкретной обстановке технологической организации с учетом набора помещений, при условии оснащения техническими средствами для реализации технологического процесса (технологическое оборудование, холодильным, моечным оборудованием, инвентарем, посудой, тарой и т.д.)

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕРМСКОМ КРАЕ»

Юридический адрес: Россия, 614016, Пермский край, г. Пермь, ул. Кузбашева, 50
Телефон/факс: (342) 239-34-09, факс: 239-34-11
ОГРН 1055901616671, ИНН 5904122072
УФК по Пермскому краю (ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», и/с
Расчетный счет: 40501810965772300004 в Отделении Пермь г. Пермь
Код по ОКТО 75507248

Аттестат аккредитации
№ RA.RU.710044

Утверждаю:
Заместитель главного врача
А.В. Кравченко
(Ф.И.О. Подпись)
« 31 » января 2022 г.
М.П. Удостоверение

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 356 - ЦА

по результатам санитарно-эпидемиологических обследований,
санитарно-эпидемиологических и гигиенических оценок

Управлением Роспотребнадзора по Пермскому краю вынесено Предписание о
проведении санитарно-эпидемиологической экспертизы №80 от 27.01.2022 года, вх. № 632-
ЦА от 28.01.2022года, о проведении санитарно-эпидемиологической экспертизы одного из
варианта единого примерного меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов.
В качестве экспертной организации был определен ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Пермском крае».
В отношении Департамента образования администрации г. Перми была проведена
гигиеническая оценка одного из варианта единого примерного меню для организации
питания обучающихся 1-4-х классов.
Результаты оформлены в виде: -
Проведение экспертиз и оформление экспертного заключения по результатам
гигиенической оценки было поручено провести заведующей отделом гигиены детей и
подростков, врачу по гигиене детей и подростков ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Пермском крае» Щелчковой Екатерине Александровне.
Щелчкова Екатерина Александровна предупреждена об ответственности за дачу
заведомо ложного заключения.
(Ф.И.О. полностью)

Подпись

Гигиеническая оценка представляемых примерных меню проведена: дата начала «28»
января 2022 г. в 15.00 часов, дата окончания «31» января 2022 г. в 16.00 часов.
Эксперту было дано предписание на проведение:
1. Гигиеническая оценка одного из варианта единого примерного меню для
организации питания обучающихся 1-4-х классов.
В распоряжение эксперта были предоставлены следующие документы:
(перечислить с указанием наименования, номера и даты документа)



1. Предписание о проведении санитарно-эпидемиологической экспертизы №80 от 27.01.2022 года, вх. №632-ПА от 28.01.2022 года;

В результате установлено:
Цель проведения гигиенической оценки установленного соответствия (несоответствия) представляемых меню требованиям:
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СП 2.4.3648-20);
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении 12 - дневного меню для организации питания детей от 7 до 11 лет на осенне-зимний период использовалась следующая литература:
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских домов, детских школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составители: Перевалов А.В., Коровка Л.С., Талешкина Н.В., г. Пермь, 2013 г.;

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских домов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составители: Перевалов А.В., Коровка Л.С., Талешкина Н.В., Лебедева А.Л., издание 5-е с дополнениями, 2018 г.

Представленное на экспертизу примерное 12-ти дневное меню для организации питания детей от 7 до 11 лет на осенне-зимний период в общеобразовательных учреждениях (для учащихся 1-4 классов) предполагает реализацию основного (организованного) меню, включающего горячее питание - завтрак и обед. Согласно пояснительной записке (исх. №37 от 10.12.2021 г.) ИП Векшина А.А., организация питания детей планируется осуществляться посредством реализации основного меню (горячее питание) с учетом режима функционирования организации и режима обучения: продолжительность занятий до 6 часов с количеством обязательных приемов пищи 1 смена - завтрак, вторая смена - обед, что не противоречит п.8.1.2. Приложения №12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Меню для детей, нуждающихся в диетическом питании на гигиеническую оценку не представлено.

В соответствии с п.8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 представленные варианты меню разработаны на период не менее 2-х недель для возрастной группы с 7 до 11 лет в соответствии с рекомендуемым образом по приложению №8 к настоящему Правилу.

Представленный вариант меню содержит информацию о массе порций блюд, ссылки на №ТТК. Представленные технологические карты содержат информацию о технологии приготовления блюд, калорийности, содержании белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ, для горячих блюд - информацию о температуре их выдачи. В меню включены продукты, являющиеся источниками полноценного белка: мясо, рыба, птица, яйца, творог, сыр, крупы, бобовые. Для восполнения детьми витаминов - овощи, фрукты, чай с лимоном, компоты, напиток из шиповника, соки. Согласно представленным технологическим картам, в целях профилактики йододефицитных состояний у детей в меню планируется использовать соль поваренную пищевую йодированную при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

В представленном меню за 12 дней не используется пищевая продукция, которая не допускается при организации питания детей, что соответствует требованиям п. 8.1.9., приложение №6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в завтраки и обеды.



В меню включены блюда, технология приготовления которых предусматривает использование шадших методов кулинарной обработки.

Завтраки состоят из закуски (бутерброд с маслом, сыром/фрукт/йогурт/выпечная продукция/салаты одно-, двухкомпонентные), горячего блюда (каши/яичное/творожное/мясное блюда) и горячего напитка (чай, какао). Обеды состоят из закуски, первого и второго блюда, гарнира, напитка.

Суммарные объемы блюд в завтраки и обеды соответствуют п. 8.1.2, приложение № 9, таблица 3 СанПин 2.3/2.4.3590-20. Требования по массе порций блюд согласно п. 8.1.2, приложение № 9 Таблица 1 СанПин 2.3/2.4.3590-20 соблюдаются.

Распределение калорийности по отдельным приемам пищи (завтраки) для детей не ниже величины (доля суточной потребности 20-25%), указанных в п. 8.1.2. Приложение 10 Таблица 3, п. 8.1.2.1, п. 8.1.2.3. СанПин 2.3/2.4.3590-20 и составило:

- калорийность обеда от 631,52 ккал (минимальный показатель) до 970,50 ккал (максимальный показатель), что в процентном выражении составило от 27% до 41,3% (за неделю средних % пищевой ценности составил 33,7%) соответственно.

Содержание пищевых веществ и энергии в среднем за 1 день цикла по отдельным приемам пищи составило (все данные химического состава ингредиентов блюд в меню представлены без учета потерь при тепловой кулинарной обработке):

- завтрак в среднем за 1 день цикла: белки 26,07 г - 33,8% от суточной нормы, жиры 20,91 г - 26,5% от суточной нормы, углеводы 92,63 г - 27,6% от суточной нормы, энергетическая ценность - 657,43 ккал - 28,2% от суточной нормы;
- обед в среднем за 1 день цикла: белки 31,94 г - 41,5% от суточной нормы, жиры 32,37 г - 41% от суточной нормы, углеводы 95,77 г - 28,6% от суточной нормы, энергетическая ценность - 796,44 ккал - 33,4% от суточной нормы.

Изготовление и реализация данного ассортимента блюд и кулинарных изделий возможна в конкретной образовательной организации с учетом набора помещений, при условии оснащения техническими средствами для реализации технологического процесса (технологическое оборудование), холодильным, моечным оборудованием, инвентарем, посудой, тапой и т.д.

ВЫВОД

На основании вышеизложенного и, руководствуясь Федеральным законом № 52-ФЗ от 30.03.1999г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», установлено:

- представляемое 12-ти дневное меню для организации питания детей от 7 до 11 лет на осенне-зимний период в общеобразовательных учреждениях для учащихся 1-4 классов

соответствует (не соответствует) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных организациях для детей и молодежи»;

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Заведующая отделом ЛДП
Врач по ЛДП
Должность

Подпись

Е.А. Щелыкова
Ф.И.О.
Копия
ВЕРНА
31.03.2023