

Директор КГБОУ «Кокшинская
общеобразовательная школа - интернат »



Хахимов В А

«16 июля 2023г.»

Примерное

Двух недельное меню составлено по сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях.

Возрастная категория: 12-18 лет

Для КГБОУ «Кокшинская общеобразовательная школа-интернат».

Расположена по адресу: Советский район г. Кокши, ул. Бр.Ивановых 11.

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	Завтрак 1 Каша жидкая из овсяных хлопьев	250	5	4.0	37	161	0.22	2.08	32.0	0.86	221.60	315.4	79.60	2.10
1	Бутерброд с маслом	60	0.20	14.4	0.26	183			80.0	0.20	4.80	6.0		
378	Чай сладкий с молоком	200	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33	10.0		126.6	92.8	15.4	0.41
15	Яйцо отварное	40	5	5	0	63	0.03		100.0	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
	Итого за завтрак	550	17.6	20.3	85.61	550,67								
	Завтрак 1													
338	яблоко	200	0.9	0.20	23.1	94	0.02	30			17.5	11.5	6.5	0.15
	Обед													
59	Огурец свежий порционный	100	0	0	2	14	0.04	10,0		0,1	23	42	14	0.6
111	Суп с макаронными изделиями на гов бульоне	250	3	3	16	80	0.04	0.95	0	0.33	34.5	203.25	15.75	0.55
268	Биточки мясные	100	8	10	9	176	0.05	0.57	0		29.14	1.98	30.83	1.5
304	Рис отварной	180	4	5	37	210	0.03	0	27	0.60	2.61	61.5	19.01	0.53
377	Компот из сухофруктов + вит С	200	0	0	28	132	0.02	0.86		0.20	32,48	46.0	17,46	0.73
	Хлеб пшеничный	50	8	1	24	116	0.02	0	0	0.26	4.60	17.4	6.60	0.22
	Хлеб ржаной	40	6	1	29	91	0.04	0	0	0.36	9.20	42.40	10.0	1.24
	Итого за обед	920	20.41	19.44	139.05	958,9								

	полдник													
	пряник	150	5	5,5	76	481	0.11		0.01		19.0	98.0	25.0	1.30
389	Сок яблочный	200	1.0	0.20	20.20	76.39	0.02	7.50		0.15	12.0	8.25	6.75	1.65
	Итого полдник	350	9.99	7.49	42.88	557,39								
	ужин													
241\330	Мясо отварное говядина с соусом	100\30	15.04	17.00	1.8	176,44	0.04	0.012			24.19	116	16.3	1.88
321	Капуста тушенная	200	4.35	12.0	33.21	143,04	0.06	32.4		1.65	113.7	89.25	42.9	3.45
360	Кисель из повидла	200	0.09		26.15	106.92	0.002	0.12			14.00	7.56	3.4	0.31
	Хлеб ржаной	40	1.68	0.33	14.82	91,96	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	70,14	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин	570	31.26	35.01	95.22	588,5								
	2 ужин													
	йогурт	200	5.8	5.0	8.4	117	0.04	0.75	12.5		155	118.75	18.75	0.2
	Итого за день		85.06	87.24	371.16	2866,46	0.85	60.99	7	7.18	1149.13	1633.4	381.74	25.33

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
182	Суп молочный из пшена	250	4	2	31	147	0.04	0.83	12.58		127.90	96.64	21.51	0.34
376	Чай с сахаром	200	1	0	9	40.00		2.13			13.60	22.13	11.73	2.13
3	Бутерброд с маслом и сыром	70	5	10	19	219	0.04	0	0	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
15	Яйцо отварное	40	5	5	0	63	0.03		100.0	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
	Итого за завтрак	560	12.16	18.94	70.57	540,62								
	Завтрак 1													
338	апельсин	200	0.9	0.2	23.10	103								
	Обед													
23	Салат из свежих помидор с луком	100	0.66	0.12	2.28	78,55	0.036	10.5			8.4	15.6	12	0.55
96	Рассольник ленинградский на гов бульоне	250	2.20	5.20	8.60	117,9	0.15	14.30		2.43	16.55	34.95	28.0	1.03
250	Бефстроганов из мяса говядины	100	9.67	9.87	2.27	151,7	0.01	0.01	12.0	0.07	17.13	59.33	12.47	1.47
302	Гречневый гарнир	180	8.90	4.10	39.84	278,23	0.20				14.60	210.0	140.0	5.01
349	Компот из сухофруктов + вит С	200	0.06	0.30	32,01	119,52	0.02	0.86		0.20	32,48	46.0	17,46	0,73
	Хлеб пшеничный	50	1.58	0.20	9.66	116.90	0.02	0	0	0.26	4.60	17.4	6.60	0.22
	Хлеб ржаной	40	1.68	0.33	14.82	91,96	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Итого за обед	920	25.74	21.81	107.37	954,76								

	полдник													
	Ватрушка с творогом	150	9.22	5.48	29.18	327	0.08	0.04	0.01	34.0	50.8	90.2	21.6	0.9
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	107	0.08	2.6	40		240.0	180	28.0	0.2
	Итого полдник	350	10.93	7.7	60.47	434								
	ужин													
261	Печень тушенная в соусе	100/30	13.50	9.20	8.60	171,44	0.19	12.70	5240.	1.0	30.0	239.00	17.0	5.0
312	Картофельное пюре	180	3.08	2.33	19.13	131,67	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
389	Сок яблочный	200	1.0	0.20	20.20	76.39	0.02	7.50		0.15	12.0	8.25	6.75	1.65
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	114.95	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	93,52	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин	570	24.5	17.53	98.87	587,97								
	2 ужин													
	йогурт	200	5.8	5.0	8.4	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день	570	79.13	70.98	345.68	2737,35	0.89	134.84	155.4	8.43	1096.0	1577.19	593.2	26.84

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак I													
175	Каша гречневая молочная	250	3	9	29	183	0.40	1.90	71.60	0.40	92.30	128.0	26.7	1.30
3	Бутерброд с маслом и сыром	100	5	25	20	264			80.0	0.20	4.80	6.0		
376	Чай с сахаром	200	1	0	9	40.00		2.13			13.60	22.13	11.73	2.13
	Итого за завтрак	550	14.8	24.9	71.58	543,14								
	Завтрак I													
338	груши	200	0.30	0,23	7,73	84	0,02	3,75		0,30	14,25	12,0	9,0	1,73
	Обед													
306	Кукуруза консервированная	100	1.0	4.84	5.38	69,25	0.04	6.5		2.38	98.42	55.66	11.26	0.68
82	Борщ с картофелем и капустой на гов бульоне	250	1,83	4,13	11,75	98,4	0,05	10,3		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
234	Котлеты рыбные	100	12.03	3.93	8.43	130,36	0.07	0.35	9.70	0.50	43.10	136.50	20.90	0.60
302	Яичневый гарнир	180	6,3	4,55	38,85	265,5	0,12			15,7	24	158,97	34,21	2,7
349	Компот из сухофруктов + вит С	200	0,06	0,30	32,01	132,8	0,02	0,86		0,20	32,48	46,0	17,46	0,73
	Хлеб пшеничный	50	1.58	0.20	9.66	116.90	0.02	0	0	0.26	4.60	17.4	6.60	0.22
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.8	63.60	15.0	1.86
	Итого за обед	920	20.71	14.25	98.12	951,15								

	полдник													
222	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	16.98	13.29	43.51	351	0.09	0.58	1.06		238.14	263.43	23.61	1.06
389	Сок яблочный	200	1.0	0.20	20.20	76.39	0.02	7.50		0.15	12.0	8.25	6.75	1.65
	Итого полдник	350	8.57	8.52	34.42	427,4								
	ужин													
290	Мясо птицы (курица) тушенные в	100/30	10.35	7.87	2.61	134,7	0.03	0.10	22.00	0.33	31.33	83.00	12.67	7.33
303	Перловый гарнир	180	5.10	7.50	28.5	156,12	0.06			1.95	12.00	34.50	7.50	0.75
360	Кисель из повидла	200	0.09		26.15	106.92	0.002	0.12			14.00	7.56	3.4	0.31
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	114.95	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	70,14	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин	570	28.94	30.25	69.85	582,83								
	йогурт	200	5.8	5.0	8.4	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день	560	78.82	82.92	388.37	2688,12	13.22	51.97	5	23.81	1048.25	1580.0	689.61	23.36

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6	4	33	194	0.04	0.36	32.70	0.10	132.64	109.74	17.06	0.26
376	Чай с сахаром	200	1	0	9	40.00		2.13			13.60	22.13	11.73	2.13
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	5	25	20	195	0.04	0	0	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
15	Яйцо отварное	40	5	5	0	63	0.03		100.0	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
	Итого за завтрак	550	7.81	19.05	72.65	540,52								
	Завтрак 1													
338	апельсин	200	0.9	0.2	23.10	103								
	Обед													
306	Горошек зеленый консервированный	100	2	0	3	24	0.06	5.00		0.10	10.00	31.00	10.50	0.35
88	Щи из свежей капусты с картофелем на гов бульоне	250	3	3	16	85	0.08	18.48		2.38	33.98	47.43	22.20	0.83
244	Плов из говядины	350	15	14	24	396	0.05	0.34			28.92	207.46	42.66	2.86
360	Кисель из повидла	200	0	0	25	106	0.002	0.12			14.00	7.56	3.4	0.31
	Хлеб пшеничный	50	8	1	24	116	0.02	0	0	0.26	4.60	17.4	6.60	0.22
	Хлеб ржаной	60	6	1	29	91	0.04	0	0	0.36	9.20	42.40	10.0	1.24
	Итого за обед	810	24.94	20.27	104.76	958,45								

	полдник													
	Конфеты шоколадные	70	0.15		19.2	108,37								
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	107	0.08	2.6	40		240.0	180	28.0	0.2
	печенье	80	7.90	8.12	44.48	147,37	1.14		14.0		22.4	76.6	28.4	1.40
	Итого полдник		15.02	10.48	38.78	362,74								
	ужин													
290	Мясо птицы (курица) тушеные в	100/30	10.35	7.87	2.61	134,7	0.03	0.10	22.00	0.33	31.33	83.00	12.67	7.33
312	Картофельное пюре	180	3.08	2.33	19.13	131,67	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
349	Компот из сухофруктов + вит С	200	0.06	0.30	32,01	132,8	0.02	0.86		0.20	32,48	46.0	17,46	0,73
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	114,95	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	93,52	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин	580	28.71	24.91	57.53	607,64								
	2 ужин													
	йогурт	200	5.8	5.0	8.4	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		76.48	79.71	382.12	2689,35	1.11	118.38	1	42.33	1034.97	1435.58	486.44	17.65

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак I													
121	Суп молочный с крупой кукурузной	250	3	4	6	126	0.40	1.90	71.60	0.40	92.30	128.0	26.7	1.30
1	Бутерброд с маслом	100	3	14	19	295	0.00		40.0	0.10	2.40	3.0		
376	Кофейный напиток	200	3	2	16	100		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13
	Итого за завтрак	550	16.52	19.77	91.8	533,44								
	Завтрак I													
338	яблоко	200	0.9	0.20	23.1	94	0.02	30			17.5	11.5	6.5	0.15
	Обед													
59	Салат из свежих огурцов с луком	100	1	0	2	38	0.012	2.94			10.2	0.12	10.2	0.24
119	Суп фасолевый на гов бульоне	250		3	17	102,6	0.15	1.00		1.00	82.50	327.50	47.50	2.25
268	Котлеты из говядины	100	8.0	11	9	182	0.09	0.4	12.1		13.75	94.04	18.91	1.4
309	Макароны отварные	180	5	8	29	168	0.06			1.95	12.0	34.50	7.50	0.75
342	Компот из апельсина+ вит С	200	0	0	34	98	0.01	1.87	0	6.40	4.40	3.60	33.0	0.83
	Хлеб пшеничный	50	8	1	24	116	0.02	0	0	0.26	4.60	17.4	6.60	0.22
	Хлеб ржаной	60	8	1	36	114	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Итого за обед	940	25.13	22.15	109.61	949,46								

ПОЛДНИК														
	вафли	150	4.41	8.47	14.98	406,5	0.05	0.25	17.0		15.7	52.3	59.35	26.72
389	Сок яблочный	200	1.0	0.20	20.20	76.39	0.02	7.50		0.15	12.0	8.25	6.75	1.65
	Итого полдник		9.82	9.67	77.18	482,9								
	ужин													
229	Рыба тушеная в томате с овощами	110/30	9.75	4.95	3,8	116,67	0.05	3.73	5.82		39.07	162.19	48.53	0.85
303	Пшеничный гарнир	180	5.10	7.50	28.5	156,12	0.06			1.95	12.00	34.50	7.50	0.75
360	Кисель из повидла	200	0.09		26.15	106.92	0.002	0.12			14.00	7.56	3.4	0.31
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	114.95	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	70,14	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин	570	22.58	14.34	71.28	564,8								
	йогурт	200	5.8	5.0	8.4	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		79.85	70.93	358.27	2741,6	1.04	57.79	2	12.02	1008.45	1565.16	649.56	46.29

День: суббота
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак 1													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4.37	3.79	14.36	165	0.07	0.66	26.4		130.4	0.4	14.41	0.52
14	Масло сливочное	20	0.20	14.4	0.26	131.44			80.0	0.20	4.80	6.0		
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40.0		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13
	Хлеб пшеничный	100	3.16	0.4	19.32	204,5	0.04	0	0	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итого за завтрак		13.06	19.14	11.95	540,94								
	Завтрак 1													
338	яблоко	200	0.9	0.20	23.1	94	0.02	30			17.5	11.5	6.5	0.15
	Обед													
45	Помидор порционный свежий	100	1.4	3.8	3.7	18	0.02	21.2	0.03	0.1	37	24	13	0.6
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8.45	8.28	13.13	160,77	0.11	6.88	15.00	0.88	31.65	175.8	46.05	1.25
287	Голубцы с мясом и рисом(мясо	100	14.00	15.50	24.83	294,82	0.07	23.33	29.50		1395.0	225.0	50.50	41.67
312	Картофельное пюре	180	3.08	2.33	19.13	131,67	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
349	Компот из сухофруктов + вит С	180	0,06	0.30	32,01	119,52	0.02	0.86		0.20	32,48	46.0	17,46	0,73
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	114.95	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Итого за обед	910	30.18	26.9	121.45	956,63								

	ПОЛДНИК													
	Слойка со сгущенкой	150	9.22	5.48	29.18	378	0.14	0.18	44.00		75.8	140.0	34.6	1.52
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	107	0.08	2.6	40		240.0	180	28.0	0.2
	Итого полдник		13.7	13.12	44.08	485								
	ужин													
290	Мясо птицы (курица) тушеные в соусе	100/30	10.35	7.87	2.61	134,7	0.03	0.10	22.00	0.33	31.33	83.00	12.67	7.33
309	Макароны отварные с маслом	180	5.10	4.50	26.50	202,14	0.06			1.95	12.0	34.50	7.50	0.75
389	Сок яблочный	200	1.0	0.20	20.20	76.39	0.02	7.50		0.15	12.0	8.25	6.75	1.65
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	114.95	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	93,52	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин	570	23.23	17.28	90.57	621,7								
	2 ужин													
	йогурт	200	5.8	5.0	8.4	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		85.97	81.44	376.45	2815,27	3.04	106.33	5	5.69	1098.62	1350.6	530.12	63.77

День: воскресенье
Неделя: первая
Возрастная категория 12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
182	Каша рисовая молочная жидкая	250	5.02	3.47	33.42	212,5	0.06	1.17	18		127.99	135.1	31.12	0.48
14	Масло сливочное	10	0.20	14.4	0.26	65,72			80.0	0.20	4.80	6.0		
377	Чай с лимоном	200	0.53		9.87	41.60		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
15	Сыр порциями	10	4.64	5.90	-	35,83	0.01	0.04	52.0	0.10	176	100	7.0	0.20
209	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.84	0.03		100.0	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
	Итого за завтрак		14.59	28.7	109.54	535,39								
	Завтрак 1													
338	яблоко	200	0.9	0.20	23.1	94	0.02	30			17.5	11.5	6.5	0.15
	Обед													
306	Горошек зеленый консервированный	100	1.55	0.10	3.25	40,2	0.06	5.00		0.10	10.00	31.00	10.50	0.35
111	Суп с макаронными изделиями	250	21,32	9,93	0,87	100,13	0.04	0.95		0.33	34.50	203.25	15.75	0.55
280	Фрикадельки мясные	100	8.97	11.83	11.27	178,13	0.03	0.11		16.31		23.26	1.82	5.23
302	Пшеничный гарнир	180	6,3	4,55	38,85	265,5	0.12			15,7	24	158,97	34,21	2,7
349	Компот из сухофруктов + вит С	180	0,06	0,30	32,01	119,52	0.02	0.86		0.20	32,48	46.0	17,46	0,73
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	114.95	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Итого за обед	910	40.08	21.3	135.47	935,33								

	ПОЛДНИК													
	Растягай с курагой	100	7.90	8.12	34.48	379,5	1.14		14.0		22.4	76.6	28.4	1.40
389	Сок яблочный	200	1.0	0.20	20.20	76.39	0.02	7.50		0.15	12.0	8.25	6.75	1.65
	Итого полдник		9.93	8.72	50.22	455,89								
	УЖИН													
284	Запеканка картофельная с мясом	300	17.70	24.82	20.73	324,8	0.08	7.58	20.0		20.49	27.93	171.39	2.44
389	Сок яблочный	200	1.0	0.20	20.20	76.39	0.02	7.50		0.15	12.0	8.25	6.75	1.65
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	114.95	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин	600	18.33	25.03	104.43	633,04								
	2 УЖИН													
	йогурт	200	5.8	5.0	8.4	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		88.73	88.75	408.06	2770,65	2.16	64.73	231.2	4.61	1096.69	1459.17	722.34	25.8

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
175	Завтрак 1 Каша из пшена и риса молочная	250	3	9	14	183	0.40	1.90	71.60	0.40	92.30	128.0	26.7	1.30
1	Бутерброд с маслом	100	3	14	19	295	0.00		40.0	0.10	2.40	3.0		
376	Чай с сахаром	200	1	0	9	40.00		2.13			13.60	22.13	11.73	2.13
	Итого за завтрак	550	16.23	28.46	90.74	564,29								
	Завтрак 1													
338	апельсин	200	0.90	0.20	27.63	103	0.016	0.6			32.32	21.9	17.56	0.54
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов с луком	100	0.42	6.09	1.14	64,67	0.012	2.94			10.2	0.12	10.2	0.24
98	Суп крестьянский с крупой на говяжьем бульоне	250	1.48	4.91	6.09	111,25	0.04	9.87			35.87	33.57	14.17	0.57
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10.96	5.56	4.27	131,24	0.05	4.19	6.54		43.95	182.36	54.59	0.95
302	Ячневый гарнир	180	6,3	4,55	38,85	265,5	0.12			15,7	24	158,97	34,21	2,7
348	Компот из кураги +вит С	200	0.78	0.46	27.63	114,8	0.016	0.6			32.32	21.9	17.56	0.54
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Хлеб ржаной	60	1.68	0.33	14.82	137,94	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Итого за обед	940	20.9	22.21	109.31	942,3								

ПОЛДНИК														
	Конфеты шоколадные	70	0.15		19.2	108,37								
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	107	0.08	2.6	40		240.0	180	28.0	0.2
	печенье	80	7.90	8.12	44.48	147,37	1.14		14.0		22.4	76.6	28.4	1.40
		350				362,74								
	ужин													
241\330	Мясо отварное говядина с соусом	100\30	15.04	17.00	1.8	196,05	0.04	0.012			24.19	116	16.3	1.88
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.90	4.10	39.84	158,23	0.20				14.60	210.0	140.0	5.01
389	Сок яблочный	200	1.0	0.20	20.20	76.39	0.02	7.50		0.15	12.0	8.25	6.75	1.65
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	114.95	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	93,52	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин	570	22.39	17.72	87.79	639,14								
	2 ужин													
	йогурт	200	5.8	5.0	8.4	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		76.77	82.48	340.13	2728,47	1.9	112.19	256.98	3.08	1067.04	1380.59	644.13	20.42

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак I													
173	Каша пшеничная	250	3.	9	23	183	0.40	1.90	71.60	0.40	92.30	128	26.7	1.30
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	5	25	20	195	0.04	0	0	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
15	Яйцо отварное	40	5	5	0	63	0.03		100.0	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
376	Чай с сахаром	200	1	0	9	40.00		2.13			13.60	22.13	11.73	2.13
	Итого за завтрак	550	14.80	24.90	71.85	563,09								
	Завтрак I													
338	яблоко	200	0.9	0.20	23.1	94	0.02	30			17.5	11.5	6.5	0.15
	Обед													
45	Помидор порционный свежий	100	1.4	3.8	3.7	18	0.02	21.2	0.03	0.1	37	24	13	0.6
82	Борщ с картофелем и капустой на гов бульоне	250	1.83	4.90	11.75	98.40	0.05	10.3		2.40	34.45	53.03	26.20	1.18
261	Печень тушенная в соусе	100	22.80	10.20	9.40	171,2	0.32	14.00	9500.0	1.50	18.00	424.00	22.0	9.20
309	Макаронные изделия отварные	180	5.10	7.50	28.50	242,28	0.06			1.95	12.00	34.50	7.50	0.75
349	Компот из сухофруктов + вит С	200	0.06	0.30	32.01	132,8	0.02	0.86		0.20	32,48	46.0	17,46	0,73
	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.5	24.15	140,28	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Хлеб ржаной	60	1.68	0.33	14.82	137,94	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Итого за обед	950	34.7	25.24	114.82	940,9								

	полдник													
	Ватрушка с творогом	150	9.22	5.48	29.18	327	0.08	0.04	0.01	34.0	50.8	90.2	21.6	0.9
360	Кисель из повидла	200	0.09		26.15	106.92	0.002	0.12			14.00	7.56	3.4	0.31
	Итого полдник	350	10.83	9.60	33.16	433,92								
	ужин													
303	Перловый гарнир	180	5.10	7.50	28.5	156,12	0.06			1.95	12.00	34.50	7.50	0.75
260	Гуляш из говядины	100	13.365	14.08	3.27	164	0.01	1.2			23.60	3.60	20.022.03	3.06
389	Сок яблочный	200	1.0	0.20	20.20	76.39	0.02	7.50		0.15	12.0	8.25	6.75	1.65
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	114.95	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	93,52	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин	570	27.65	24.91	86.29	604,98								
	2 ужин													
	йогурт	200	5.8	5.0	8.4	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		93.78	89.65	236.52	2753,9	1.74	7	215.13	33.22	78	1613.11	561.02	31.68

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4	4	14	132	0.07	0.66	26.4		130.4	0.4	14.41	0.52
1	Бутерброд с маслом	100	3	14	19	295	0.00		40.0	0.10	2.40	3.0		
377	Чай с лимоном	200	1		10	42		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13
	Итого за завтрак	550	14.06	19.72	102.39	542,54								
	Завтрак 1													
338	апельсин	200	0.90	0.20	27.63	103	0.016	0.6			32.32	21.9	17.56	0.54
	Обед													
306	Кукуруза консервированная	100	1.0	4.84	5.38	69,25	0.04	6.5		2.38	98.42	55.66	11.26	0.68
95	Рассольник домашний на гов	250	2.09	5.09	12.69	114.5	0.1	13.12			39.75	65.82	28.07	1.07
274	Зразы с яйцом	100	6,93	7,47	11,07	164,02	0.04	1.18	22.73		28.67	1.82	14.38	6.32
131	Горох овощной отварной	180	3.25	5,2	22,88	151,36	0.07	10,9	20.0		26.68	69.13	22.65	0.86
349	Компот из сухофруктов + вит С	200	0,06	0.30	32,01	132,8	0.02	0.86		0.20	32,48	46.0	17,46	0,73
910,15	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.5	24.15	140,28	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Хлеб ржаной	70	1.68	0.33	14.82	160,93	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Итого за обед	960	19.61	23.43	105.78	933,14								

	ПОЛДНИК													
224	Запеканка творожная с повидлом	150	16.98	13.29	43.51	303.79	0.04	0.54	28.1		94.36	106.56	16.27	0.46
360	Кисель из повидла	200	0.09		26.15	106.92	0.002	0.12			14.00	7.56	3.4	0.31
	Итого полдник	350	8.87	7.52	30.25	410,71								
	УЖИН													
290	Мясо птицы (курица) тушенные в соусе	100	10.35	7.87	2.61	134,7	0.03	0.10	22.00	0.33	31.33	83.00	12.67	7.33
312	Картофельное пюре	180	3.08	2.33	19.13	131,67	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
389	Сок яблочный	200	1.0	0.20	20.20	76.39	0.02	7.50		0.15	12.0	8.25	6.75	1.65
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	114.95	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	93,52	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин	570	30.3	13.09	81.77	551,23								
	2 ужин													
	йогурт	200	5.8	5.0	8.4	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		78.64	68.76	328.59	2657,62	1.88	125.57	286.69	4.63	81	1228.81	674.69	23.87

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
182	Суп молочный из пшена	250	4	2	31	147	0.04	0.83	12.58		127.90	96.64	21.51	0.34
1	Бутерброд с маслом	60	0.20	14.4	0.26	183			80.0	0.20	4.80	6.0		
376	Чай с сахаром	200	1	0	9	40.00		2.13			13.60	22.13	11.73	2.13
15	Яйцо отварное	40	5	5	0	63	0.03		100.0	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
	Итого за завтрак	550	19.67	23.57	113.82	521								
	Завтрак 2													
338	яблоко	200	0.9	0.20	23.1	94	0.02	30			17.5	11.5	6.5	0.15
	Обед													
50	Салат из свеклы с горошком	100	1.86	0.12	3.90	77,1	0.07	6.0		0.12	12.0	37.2	12.6	0.42
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.19	2.78	15.39	106	0.07	11.07			29.7	72.22	29.67	1.15
235	Шницель рыбный натуральный	100	7.37	5.8	6.54	173,31	0.037	2.43	18.4		44.13	118.68	21.91	1.65
304	Рис отварной	180	3.67	5.42	36.67	252,13	27.00		27.0	0.60	2.61	61.50	19.01	0.53
377	Компот из свежих яблок +вит С	200	0.16	0.16	23.88	97.60	0.01	1.87	0		6.40	4.40	3.6	0.83
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	114.95	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Итого за обед	930	18.87	14.74	114.07	938								

	ПОЛДНИК													
	пряник	150	5	5,5	76	481,5	0.11		0.01		19.0	98.0	25.0	1.30
389	Сок яблочный	200	1.0	0.20	20.20	76.39	0.02	7.50		0.15	12.0	8.25	6.75	1.65
	Итого полдник	350	18.88	11.06	48.28	557,89								
	ужин													
241\330	Мясо отварное говядина с соусом	100	15.04	17.00	1.8	176,44	0.04	0.012			24.19	116	16.3	1.88
321	Капуста тушеная	180	4.35	12.0	33.21	128,73	0.06	32.4		1.65	113.7	89.25	42.9	3.45
360	Кисель из повидла	200	0.09		26.15	106.92	0.002	0.12			14.00	7.56	3.4	0.31
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	114.95	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	70,14	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин	560	24.87	21.03	73.54	597,18								
	2 ужин													
	йогурт	200	5.8	5.0	8.4	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		88.09	75.40	358.11	2825,07	1.12	55.74	49.11	3.15	1186.01	1599.66	556.96	25.65

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
173	Каша жидкая из овсяных хлопьев	250	5	4.0	37	161	0.22	2.08	32.0	0.86	221.60	315.4	79.60	2.10
3	Бутерброд с маслом и сыром	100	0.20	14.4	0.26	65,72			80.0	0.20	4.80	6.0		
376	Какао на молоке	200	4	4	17	118		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13
	Итого за завтрак	550	17.6	20.3	85.61	541,85								
	Завтрак 2													
338	банан	200	6.0	2.0	84	190	0.03	10.0			16	11.0	9.0	2.20
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов с луком	100	0.42	6,09	1.14	64,67	0.012	2,94			10,2	0,12	10,2	0,24
88	Щи из свежей капусты на гов	250	1.80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
254\330	Печень тушенная в соусе	90	13.5	9.2	8.6	143.1	0.2	11.5	10.12		25.74	353	18.22	7.62
302	Гречневый гарнир	180	8.90	4.10	39.84	231.86	0.20				14.60	210.0	140.0	5.01
348	Компот из кураги +вит С	200	0.77	0.44	27.62	114.8	0.01	0.6	0		32.32	21.9	17.56	0.52
	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.5	24.15	140,28	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Хлеб ржаной	60	1.68	0.33	14.82	137,94	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Итого за обед		38.85	27.68	111.12	913,17								

	ПОЛДНИК													
	вафли	150	4.41	8.47	14.98	406,5	0.05	0.25	17.0		15.7	52.3	59.35	26.72
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	107	0.08	2.6	40		240.0	180	28.0	0.2
	Итого полдник	350	6.91	8.97	56.18	513,5								
	УЖИН													
309	Макаронные изделия отварные	180	5.10	7.50	28.50	242,28	0.06			1.95	12.00	34.50	7.50	0.75
290	Мясо птицы (курица) тушенные в	120	10.35	7.87	2.61	161,64	0.03	0.10	22.00	0.33	31.33	83.00	12.67	7.33
389	Сок яблочный	200	1.0	0.20	20.20	76.39	0.02	7.50		0.15	12.0	8.25	6.75	1.65
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.40	10.0	1.24
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	70,14	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин	570	17.73	12.2	79.26	642,41								
	йогурт	200	5.8	5.0	8.4	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		86.89	74.15	340.57	2917,93	1.31	73.22	196.03	5.7	1052.03	1663.48	716.84	56.39

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак 1													
182	Каша ячневая молочная жидкая	250	5.02	3.47	33.42	212,5	0.06	1.17	18		127.9	135.1	31.12	0.48
14	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00		40.0	0.10	2.40	3.0		
378	Чай сладкий с молоком	200	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33	10.0		126.6	92.8	15.4	0.41
	Хлеб пшеничный	90	3.16	0.4	19.32	184,05	0.04	0	0	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итого за завтрак		14.77	26.57	106.52	543,05								
	Завтрак 1													
338	яблоко	200	0.9	0.20	23.1	94	0.02	30			17.5	11.5	6.5	0.15
	Обед													
23	Салат из свежих помидор с луком	100	0.66	0.12	2.28	78,55	0.036	10.5			8.4	15.6	12	0.55
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8.45	8.28	13.13	106,77	0.11	6.88	15.00	0.88	31.65	175.8	46.05	1.25
287	Голубцы с мясом и рисом	100	14.00	15.50	24.83	265,35	0.07	23.33	29.50		1395.	225.0	50.50	41.67
312	Картофельное пюре	180	3.08	2.33	19.13	131,67	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
346	Компот из апельсинов +вит С	180	0.45	0.1	33.99	127,1	0.02	12			23.02	11.5	7.62	0.3
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	114.95	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Итого за обед		20.15	26.9	121.45	941,29								

	полдник													
	Гренки с яйцом	150	6.12	4.43	16.85	225,35	0.14	0.18	44.00		75.8	140.0	34.6	1.52
376	Какао на молоке	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33			133.3	111.11	25.56	2.00
							0							
	Итого полдник		8.88	8.32	72.06	350,46								
	ужин													
289	Рагу из куриных окорочков	300	12.00	11.27	15.2	314,35	0.07	11.3	13.8		36.33	104.7	38.08	1.84
389	Сок яблочный	200	1.0	0.20	20.20	76.39	0.02	7.50		0.15	12.0	8.25	6.75	1.65
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	114.95	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин	600	19.63	17.83	76.33	622,6								
	2 ужин													
	йогурт	200	5.8	5.0	8.4	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		69.23	84.62	334.76	2668,4	2.94	8.13	288.45	55.41	1101.93	1331.0	547.29	68.07

День: воскресенье
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак 1													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,02	4,05	33,37	242,51	0.04	0.36	32.70	0.10	132.64	109.74	17.06	0.26
14	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00		40.0	0.10	2.40	3.0		
209	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.84	0.03		100.0	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40.0		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого за завтрак		17.4	28.71	90.08	527,97								
	Завтрак 1													
338	бананы	200	3.0	1.0	42	190	0.1	20			16.0	56	84	1.2
	Обед													
306	Горошек зеленый консервированный	100	1.55	0.10	3.25	40,2	0.06	5.00		0.10	10.00	31.00	10.50	0.35
102	Суп картофельный фасолевым на говяжьем бульоне	250	5.49	5.27	16.53	148,25	0.22	5.8			42.67	1.14	35.57	2.05
280	Фрикадельки из говядины отварные	100	19.18	8.93	0.78	178,12	0.07	0.9	18	1.08	13.26	197.37	24.19	3.00
309	Макаронные изделия отварные	180	5.10	7.50	28.50	242,28	0.06			1.95	12.00	34.50	7.50	0.75
349	Компот из сухофруктов + вит С	180	0,06	0,30	32,01	119,52	0,02	0,86		0,20	32,48	46,0	17,46	0,73
	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	93,52	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	114.95	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Итого за обед	900	28.44	30.09	105.42	936,84								

ПОЛДНИК														
	Слойка с повидлом	150	9.89	16.25	28.3	448,5	0.12	0.19	1.33		98.29	1.51	25.92	1.33
389	Сок яблочный	200	1.0	0.20	20.20	76.39	0.02	7.50		0.15	12.0	8.25	6.75	1.65
	Итого полдник		11.92	16.75	59.17	524,89								
	ужин													
234	Котлета рыбная	100	7.32	6.26	10.43	127,77	0.84	0.54	12.9		160.4	91.64	21.65	0.84
310	Картофель отварной	200	1.90	2.87	14.4	126,53	1.02	14			97.6	531.5	195.5	0.77
360	Кисель	200	0.1		29.06	113.8	0.02	0.12			14.0	7.56	3.4	0.31
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	114.95	0.035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин	600	14.22	9.34	91.82	599,9								
	2 ужин													
	йогурт	200	5.8	5.0	8.4	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
0	Итого за день		77.78	89.89	354.89	2896,6	2.85	42.76	215.23	2.26	1127.35	1596.07	794.8	22.88

Примерное меню-требование составлено по сборнику технологических нормативов, сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015 год.

В данном меню

пронумеровано и прошнуровано

18 листов



В.А. Хакимов