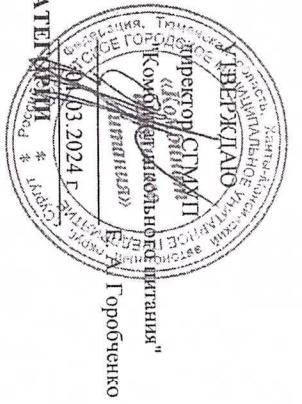


Директор МБОУ СОШ № 46 с УИОП  
Тейтус Л.В.



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (1 СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
(столовые, работающие на сыре)

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. дль, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>Неделя №1</b>																		
<b>День 1</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																		
Тертые "Детские" с соусом томатным	ТТК № 249	100	8,18	11,35	5,27	156,20	3,17	1,94	4,96	0,1	11,23	69,32	0,11	0	0,24			
Макаронные изделия отварные	СБ.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0			
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0			
Апельсины		200	1,80	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столичный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>730</b>	<b>21,84</b>	<b>18,02</b>	<b>103,27</b>	<b>658,26</b>	<b>91,18</b>	<b>38,11</b>	<b>107,37</b>	<b>1,78</b>	<b>36,43</b>	<b>113,67</b>	<b>1,49</b>	<b>0,18</b>	<b>120,24</b>			
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																		
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	60	0,94	3,72	3,05	47,18	22,99	12,18	21,52	0,53	0	42,83	1,8	0,04	10,98			
Суп картофельный с бобовыми (горох)	СБ.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6			
Товягина отварная для I блока	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02			
Плов	СБ.2004 № 443	225	24,61	21,95	38,45	449,24	23,74	52,21	276,06	3,5	18	288,2	0,87	0,09	1,47			
Компот из смеси сухофруктов (вит. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столичный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>795</b>	<b>38,20</b>	<b>31,84</b>	<b>106,94</b>	<b>852,57</b>	<b>108,10</b>	<b>115,66</b>	<b>421,45</b>	<b>6,76</b>	<b>30,01</b>	<b>680,09</b>	<b>4,10</b>	<b>0,33</b>	<b>17,39</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>60,04</b>	<b>49,86</b>	<b>210,21</b>	<b>1510,83</b>	<b>199,28</b>	<b>153,77</b>	<b>528,82</b>	<b>8,54</b>	<b>66,44</b>	<b>793,76</b>	<b>5,59</b>	<b>0,51</b>	<b>137,63</b>			

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Рэ, мкг	Тэ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>День 2</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Мисо тушеное	Сб.2004 № 433	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	145,2	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76	
Каша гречневая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0	
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	50	0,00	0,00	1,47	5,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>29,11</b>	<b>22,31</b>	<b>80,43</b>	<b>627,77</b>	<b>80,76</b>	<b>146,40</b>	<b>364,07</b>	<b>6,31</b>	<b>36,18</b>	<b>122,70</b>	<b>1,01</b>	<b>0,32</b>	<b>1,00</b>	
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Салат "Лето"	ТТК № 1603	100	6,09	17,59	5,53	203,53	199,03	22,94	143,06	0,53	28,98	760,18	0,27	0,03	1,77	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22	
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02	
Котлеты "Сочность"	ТТК № 414	100	15,25	13,89	7,73	215,36	34,79	21,93	144,51	1,87	33,2	46,09	0,43	0,16	3,21	
Картофельное пюре с морковью	ТТК № 1394	180	3,37	4,25	22,11	136,79	49,6	43,75	102,85	1,26	22,5	1108,44	0,37	0,12	4,92	
Компот "Сливовый №1" (вит.50)	ТТК № 831-50	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0	
Злаково - фруктовый батончик (без добавления сахара)	п/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб "Трибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>920</b>	<b>34,63</b>	<b>43,63</b>	<b>104,80</b>	<b>931,83</b>	<b>320,67</b>	<b>109,79</b>	<b>453,67</b>	<b>4,76</b>	<b>96,69</b>	<b>2151,27</b>	<b>1,34</b>	<b>0,37</b>	<b>22,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>63,74</b>	<b>65,94</b>	<b>185,23</b>	<b>1559,59</b>	<b>401,43</b>	<b>256,19</b>	<b>817,74</b>	<b>11,07</b>	<b>132,87</b>	<b>2273,97</b>	<b>2,35</b>	<b>0,69</b>	<b>23,14</b>	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины							
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P2, мкг	Т3, мг	B1, мг	C, мг						
<b>День 3</b>																					
<b>Завтрак 7-11 лет 1 смена</b>																					
Рыба, под шубкой (пикше)	ТТК № 361	100	14,43	7,39	5,33	146,13	168,66	11,2	110,1	0,24	18,15	58,09	1,44	0,02	0,36						
Рис "Солнечный"	ТТК № 555	150	3,45	3,77	33,69	180,92	19,48	25,95	74,6	0,65	12,48	317,4	0,32	0,04	1,09						
Морская капуста	ТТК № 56	20	0,20	0,78	0,98	11,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Теплый напиток "Димонный"	ТТК № 856	200	0,13	0,01	10,70	43,25	6,06	1,73	3,17	0,12	0	0,29	0,03	0,01	5,76						
Печенье с начинкой "Слободское"	ТТК № 1512 - 1	30	1,69	5,96	19,85	137,72	5,13	2,94	16,35	0,3	3,6	3,74	1,94	0,03	0,02						
Вагончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0						
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
<b>Итого за прием</b>		<b>545</b>	<b>23,19</b>	<b>18,75</b>	<b>92,36</b>	<b>629,90</b>	<b>219,22</b>	<b>41,82</b>	<b>204,22</b>	<b>2,11</b>	<b>34,23</b>	<b>379,52</b>	<b>3,73</b>	<b>0,19</b>	<b>7,23</b>						
<b>Обед 7-11 лет 1 смена</b>																					
Икра морковная	Сб.2004 № 78	100	1,77	8,10	12,47	124,64	29,13	36,82	59,86	0,94	0	1541	3,97	0,07	10,61						
Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб.2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58	18,94	21,22	57,02	0,9	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6						
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02						
Говядина, тушенная с черносливом	Сб.2004 № 441	100	15,31	16,18	11,80	250,57	25,37	34,87	169,51	2,73	17	33,63	0,7	0,04	0,87						
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	77,44	1,2	12,6	28,13	0,2	0,13	12						
Компот из вишни с/м и яблок (вит.50)	ТТК № 843-50	200	0,23	0,11	13,45	53,33	9,73	6,1	7,23	0,5	0,01	4,42	0,1	0,01	2						
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
<b>Итого за прием</b>		<b>760</b>	<b>29,00</b>	<b>33,03</b>	<b>105,72</b>	<b>824,13</b>	<b>101,00</b>	<b>131,99</b>	<b>392,75</b>	<b>6,63</b>	<b>36,81</b>	<b>1830,97</b>	<b>5,36</b>	<b>0,35</b>	<b>32,10</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>1305</b>	<b>52,19</b>	<b>51,78</b>	<b>198,08</b>	<b>1454,04</b>	<b>320,22</b>	<b>173,81</b>	<b>596,97</b>	<b>8,74</b>	<b>71,04</b>	<b>2210,49</b>	<b>9,09</b>	<b>0,54</b>	<b>39,33</b>						

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Мg	P	Fe	А,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 4</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Каша молочная ячневая (вязкая)	Сб.2004 № 302	200	6,86	3,28	35,52	194,05	139,53	31,55	210,41	0,82	11,81	21,65	0,67	0,11	0,51	
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	12	13,5	0,03				
Запеканка из творога	Сб.2004 № 366	100	17,71	11,76	17,62	248,99	147,72	21,27	188,43	0,54	69,67	80,55	0,37	0,04	0,24	
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03	
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11		0,01	0,26	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07										
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29										
<b>Итого за прием</b>		<b>573</b>	<b>30,17</b>	<b>21,77</b>	<b>92,80</b>	<b>685,47</b>	<b>356,52</b>	<b>60,48</b>	<b>449,50</b>	<b>1,47</b>	<b>111,48</b>	<b>148,10</b>	<b>1,13</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Салат из свеклы с сыром, с соусом "Весна"	ТТК № 1601	60	3,01	7,95	4,73	100,38	99,11	12,1	69,81	0,62	13,25	25,64	4,05	0,01	1,77	
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66	
Пельмени отварные	Сб.2004 № 719	200	18,41	11,16	42,78	349,49	10,89	0,61	1,94	0,09	0	0	0	0	0	
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	12	13,5	0,03				
Компот из с/м черноплодной рябины (внт. 50)	ТТК № 833-50	200	0,57	0,07	15,16	59,41	10,39	4,89	19,24	0,42	0,01	0,02	600	0,18	0,01	2,4
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>853</b>	<b>31,16</b>	<b>25,79</b>	<b>124,88</b>	<b>847,14</b>	<b>174,51</b>	<b>57,64</b>	<b>229,50</b>	<b>3,93</b>	<b>37,26</b>	<b>323,19</b>	<b>604,55</b>	<b>0,14</b>	<b>10,27</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1426</b>	<b>61,33</b>	<b>47,56</b>	<b>217,68</b>	<b>1532,60</b>	<b>531,03</b>	<b>118,12</b>	<b>679,00</b>	<b>5,40</b>	<b>148,74</b>	<b>471,29</b>	<b>605,68</b>	<b>0,30</b>	<b>11,31</b>	

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дв., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 5</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																		
Ау из финг индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12	8,67			
Теплый компот из клубники с/м	ТТК № 860	200	0,32	0,16	18,85	74,34	16,45	7,2	9,2	0,53	0	2	0,2	0,01	24			
Груша		140	0,56	0,42	18,34	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7			
Печенье сладкое "Вечернее"	ТТК № 1358	40	3,07	12,27	22,82	211,97	8,97	10,17	34,53	0,66	4,8	5,03	3,78	0,04	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>590</b>	<b>23,96</b>	<b>21,26</b>	<b>101,99</b>	<b>681,52</b>	<b>76,84</b>	<b>67,95</b>	<b>246,59</b>	<b>6,21</b>	<b>28,14</b>	<b>64,04</b>	<b>5,01</b>	<b>0,20</b>	<b>39,67</b>			
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																		
Салат из свежих помидоров	С6.2004 № 19	60	0,59	5,98	2,78	66,74	8,03	10,73	14,14	0,49	0	72,62	3,02	0,03	13,38			
Суп крестьянский с крупной	С6.2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	26,09	17,61	41,75	0,64	0	201,83	2,33	0,05	8			
Сарделька appetitная	ТТК № 234	100	21,90	23,44	4,97	318,41	26,27	27,33	203,4	3,11	22,4	31,5	0,59	0,21	0,13			
Паста сырная	ТТК № 552	180	9,88	12,20	35,00	289,72	175,43	14,66	143,96	0,95	52,92	99,09	0,99	0,07	0,06			
Напиток из плодов шиповника (виг. 50)	ТТК № 809-50	200	0,68	0,28	24,28	92,59	12,45	3,42	3,51	0,63	0,02	163,42	0,76	0,01	200			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>840</b>	<b>38,21</b>	<b>47,08</b>	<b>100,97</b>	<b>970,23</b>	<b>248,27</b>	<b>73,75</b>	<b>406,76</b>	<b>5,82</b>	<b>75,34</b>	<b>568,46</b>	<b>7,69</b>	<b>0,37</b>	<b>221,57</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>62,17</b>	<b>68,34</b>	<b>202,96</b>	<b>1651,75</b>	<b>325,11</b>	<b>141,70</b>	<b>653,35</b>	<b>12,03</b>	<b>103,48</b>	<b>632,50</b>	<b>12,70</b>	<b>0,57</b>	<b>261,24</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- дч., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 6</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																		
Салат "Суворов"	ТТК № 1604	100	6,10	17,90	6,24	208,66	199,72	28,2	146,04	0,55	28,98	1259,08	0,37	0,03	1,29			
Речаники с соусом	ТТК № 285	100	8,52	14,04	11,23	202,94	19,49	25,34	99,44	1,64	3,46	70,97	3,93	0,06	1,04			
Пюре из бобовых	Сб.2004 № 541	150	16,95	5,02	43,29	273,15	77,73	65,34	169,95	5,24	21,2	25,32	0,42	0,66	0			
Какао с молоком	Сб.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йогуром	п/п	30	2,21	0,59	15,38	73,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб стоголиный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>645</b>	<b>39,09</b>	<b>41,14</b>	<b>102,19</b>	<b>914,19</b>	<b>407,31</b>	<b>145,85</b>	<b>516,52</b>	<b>8,31</b>	<b>65,64</b>	<b>1377,49</b>	<b>4,73</b>	<b>0,78</b>	<b>2,85</b>			
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																		
Борщ с капустой и картофелем	Сб.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98			
Повидица отварная для I блюда	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02			
Хлебц печеночный	ТТК № 225	100	12,01	5,29	7,61	124,18	22,95	18,28	202,9	3,96	3215,58	5783,05	0,87	0,17	9,48			
Пюре картофельное	Сб.2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38			
Компот из клубники с/м ( виг. 50)	ТТК № 806-50	200	0,32	0,16	18,85	74,41	16,6	7,22	9,31	0,53	0,02	2,02	0,2	0,01	24			
Пицца "Детская"	ТТК № 914	100	10,54	15,49	30,13	301,72	125,03	12,26	108,55	0,63	34,79	71,12	2,66	0,06	0,6			
Хлеб стоголиный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>860</b>	<b>33,79</b>	<b>31,19</b>	<b>114,76</b>	<b>865,17</b>	<b>240,55</b>	<b>89,92</b>	<b>471,93</b>	<b>7,53</b>	<b>3277,83</b>	<b>6131,02</b>	<b>4,20</b>	<b>0,41</b>	<b>52,46</b>			
<b>Итого за день</b>																		
		<b>1505</b>	<b>72,88</b>	<b>72,33</b>	<b>216,95</b>	<b>1779,36</b>	<b>647,86</b>	<b>235,77</b>	<b>988,45</b>	<b>15,84</b>	<b>3343,47</b>	<b>7508,51</b>	<b>8,93</b>	<b>1,19</b>	<b>55,31</b>			
<b>Среднее значение за неделю</b>																		
	Завтрак	606	27,89	23,88	95,51	699,52	205,31	83,44	314,71	4,37	52,02	367,59	2,85	0,31	28,67			
<b>Среднее значение за неделю</b>																		
	Обед	838	34,17	35,43	109,68	881,84	198,85	96,46	396,01	5,91	592,32	1947,50	104,54	0,33	59,32			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 1</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																		
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53								
Сосиски отварные	С6.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0	0				
Макаронные изделия отварные	С6.2004 № 516	150	5,64	4,47	37,45	212,04	16,46	8,48	47	0,87	21	23,63	0,82	0,09				
Соус "Сырный" с зеленью	ТТК № 1011	40	2,89	2,77	2,95	48,52	109,95	7,94	72,93	0,13	15	36,15	0,04	0,01				
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04								
Ваточник "На здоровье" пшенично-ржаной обогатщенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0				
<b>Итого за прием</b>		<b>595</b>	<b>25,45</b>	<b>23,57</b>	<b>74,69</b>	<b>611,89</b>	<b>154,79</b>	<b>28,18</b>	<b>135,22</b>	<b>2,37</b>	<b>36,00</b>	<b>139,58</b>	<b>1,78</b>	<b>0,23</b>				
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																		
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	60	0,51	5,95	2,33	64,10	10,41	9,15	18,37	0,41	0	39,41	2,86	0,02				
Суп картофельный с крупой (рис)	С6.2004 № 138	250	2,02	2,25	17,47	96,49	17,62	22	55,97	0,81	7,2	215,78	0,19	0,08				
Говядина, тушенная с тыквой	ТТК № 266	100	15,43	16,18	4,60	224,52	13,97	20,33	157,68	2,3	17	33,63	0,7	0,04				
Картофель отварной с луком	С6.2004 № 204	150	3,06	9,71	24,97	195,42	27,83	30,63	90,51	1,33	34,56	68,51	0,36	0,13				
Компот "Сливовый № 2" (выт.50)	ТТК № 832 -50	200	0,22	0,06	15,96	61,90	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02						
Печенье сладкое "Кокосовое"	ТТК № 1506-1	40	2,85	17,84	17,53	240,47	6,79	2,46	19,09	0,28	12	12,5	3,49	0,02				
Хлеб стогольный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0				
<b>Итого за прием</b>		<b>810</b>	<b>27,48</b>	<b>52,49</b>	<b>105,90</b>	<b>995,25</b>	<b>77,15</b>	<b>84,58</b>	<b>341,72</b>	<b>5,17</b>	<b>70,77</b>	<b>369,85</b>	<b>7,60</b>	<b>0,29</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>52,93</b>	<b>76,06</b>	<b>180,59</b>	<b>1607,14</b>	<b>231,94</b>	<b>112,76</b>	<b>476,94</b>	<b>7,54</b>	<b>106,77</b>	<b>509,43</b>	<b>9,38</b>	<b>0,52</b>				

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>День 2</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																
Бифидогенов	Сб.2004 № 423	100	14,43	14,57	6,40	213,07	37,79	20,09	154,44	1,99	28,8	52,93	0,55	0,05	0,99	
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	150	4,13	6,96	31,32	198,20	29,86	24,54	137,67	0,98	24,48	487,9	0,68	0,05	1,64	
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9	
Чай с молоком ступенным	Сб.1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66	54,21	5,98	38,54	0,07	7,39	8,27	0,04	0,01	0,18	
Хлеб "Трифрезжкий" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12										
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>555</b>	<b>25,96</b>	<b>24,38</b>	<b>83,01</b>	<b>644,14</b>	<b>133,13</b>	<b>57,47</b>	<b>351,23</b>	<b>3,33</b>	<b>60,67</b>	<b>554,10</b>	<b>1,32</b>	<b>0,12</b>	<b>7,71</b>	
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																
Борщ с картофелем	Сб.2004 № 114	250	1,97	3,43	16,26	99,59	29,8	24,28	55	1,15	12	234,47	0,23	0,06	6,86	
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03	
Биточек по-белорусски	Сб.2004 № 467	100	19,75	19,73	2,33	264,90	49,97	25,23	208,87	2,84	31,56	56,96	0,56	0,06	0,65	
Каруста тушеная	Сб.2004 № 534	150	3,41	3,53	15,98	102,21	79,12	27,6	56,08	1,09	12,6	99,63	0,31	0,05	31,89	
Компот яблоко-яблочный "Сморолинка" (вып.50)	ТТК № 838-50	200	0,17	0,07	16,61	64,84	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0,11			
Фарогины	ТТК № 973	50	1,97	11,84	33,85	253,21										
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>765</b>	<b>34,74</b>	<b>42,02</b>	<b>108,19</b>	<b>940,11</b>	<b>163,23</b>	<b>81,47</b>	<b>352,82</b>	<b>5,67</b>	<b>56,17</b>	<b>403,09</b>	<b>1,31</b>	<b>0,18</b>	<b>39,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>27,68</b>	<b>24,63</b>	<b>95,02</b>	<b>702,42</b>	<b>133,13</b>	<b>57,47</b>	<b>351,23</b>	<b>3,33</b>	<b>60,67</b>	<b>554,10</b>	<b>1,32</b>	<b>0,12</b>	<b>7,71</b>	



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мкг	B1, мг	C, мг				
<b>День 3</b>																			
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																			
Котлета по - воложски (пикша)	ТТК № 322	100	17,73	28,17	5,87	347,41	21,3	18,64	134,12	1,58	14,03	20,63	3,59	0,37	0,66				
Пюре картофельное	С6,2004 № 520	150	3,10	4,47	21,72	138,30	39,36	28,65	85,01	1,05	15,44	32,69	0,18	0,12	10,38				
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	9,74	48,77	2,73	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12				
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
<b>Итого за прием</b>		<b>637</b>	<b>26,50</b>	<b>34,08</b>	<b>75,45</b>	<b>710,12</b>	<b>84,19</b>	<b>59,72</b>	<b>234,77</b>	<b>5,57</b>	<b>29,47</b>	<b>59,96</b>	<b>4,04</b>	<b>0,53</b>	<b>25,16</b>				
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																			
Салат "Светофор" с соусом "Весна"	ТТК № 1600	60	0,71	3,91	3,23	50,35	12,91	7,81	10,41	0,37	0	78,65	2,99	0,02	4,74				
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	18,36	33,14	67,74	1,2	12	224,66	0,25	0,09	5,8				
Рагу из филе индейки	ТТК № 411	200	17,25	7,90	23,87	232,60	40,05	45,85	213,19	2,23	29,67	413,43	0,56	0,13	7,29				
Компот из смеси сухофруктов (виг. 50)	ТТК № 816-50	200	0,98	0,06	21,64	81,84	28,56	18,28	25,5	0,58	0,01	116,62	1,1	0,01	0,32				
Блинчики с молоком тушеным вареным	ТТК № 922	55	7,24	10,24	15,18	183,37	0,63	0	0,78	0,01	7,2	13,5	0,03	0	0				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
<b>Итого за прием</b>		<b>815</b>	<b>32,13</b>	<b>26,31</b>	<b>104,81</b>	<b>772,40</b>	<b>100,51</b>	<b>105,08</b>	<b>317,62</b>	<b>4,39</b>	<b>48,88</b>	<b>846,86</b>	<b>4,93</b>	<b>0,25</b>	<b>18,15</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1452</b>	<b>58,63</b>	<b>60,39</b>	<b>180,26</b>	<b>1482,52</b>	<b>184,70</b>	<b>164,80</b>	<b>552,39</b>	<b>9,96</b>	<b>78,35</b>	<b>906,82</b>	<b>8,97</b>	<b>0,78</b>	<b>43,31</b>				

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 4</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																		
Сыр (порцями)	Сб.2004 № 97	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05			
Каша "Дружба"	Сб.2004 № 311	200	5,27	3,78	28,96	169,34	127,82	30,98	140,16	0,57	20,4	22,77	0,09	0,1	1,33			
Масло сливочное	ТТК № 43	3	0,02	2,18	0,04	19,82	0,72	0,9	0,01	0,01	12	13,5	0,03					
Творожник с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94	91,57	15,02	135,07	0,81	73,68	133,5	0,72	0,05	0,12			
Молоко ступенное	ТТК № 51	30	2,16	2,55	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3			
Теплый компот "Черника"	ТТК № 858	200	0,27	0,15	17,27	67,60	4,32	1,43	3,02	0,21	0	0,35		1				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>598</b>	<b>27,82</b>	<b>34,01</b>	<b>122,42</b>	<b>899,71</b>	<b>448,53</b>	<b>63,50</b>	<b>428,37</b>	<b>1,79</b>	<b>139,38</b>	<b>222,57</b>	<b>1,33</b>	<b>0,17</b>	<b>2,80</b>			
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																		
Салат "Мозаика" с соусом "Весна"	ТТК № 100	100	1,37	5,97	10,27	98,47	10,44	15,69	28,99	0,41	0	520,75	3,8	0,05	6,3			
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Сб.2004 № 140	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66			
Говядина отварная для I биод	ТТК № 233	10	2,72	1,94	0,08	28,67	1,66	2,85	21,69	0,36	0	8,01	0,07	0,01	0,02			
Виточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	228,6	21,45	218	1,66	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29			
Капустя цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	180	7,96	15,89	16,93	236,62	176,89	32,37	163,93	2,1	63,18	122,49	0,67	0,13	40,58			
Напиток лимонно-брусничный (вит. 50)	ТТК № 844-50	200	0,14	0,06	21,38	83,42	6,05	1,56	3,25	0,14	0,02	0,96	0,11	0	4,3			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,34	0,50	22,06	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>915</b>	<b>39,74</b>	<b>42,67</b>	<b>119,60</b>	<b>1009,92</b>	<b>466,24</b>	<b>107,66</b>	<b>558,17</b>	<b>6,29</b>	<b>138,90</b>	<b>1025,64</b>	<b>5,35</b>	<b>0,35</b>	<b>56,15</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1513</b>	<b>67,56</b>	<b>76,68</b>	<b>242,02</b>	<b>1909,63</b>	<b>914,77</b>	<b>171,16</b>	<b>986,54</b>	<b>8,08</b>	<b>278,28</b>	<b>1248,21</b>	<b>6,68</b>	<b>0,52</b>	<b>58,95</b>			

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины																
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг														
<b>День 5</b>																													
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																													
Лодж-кебаб (запеченный)	ТТК № 283	100	25,72	14,01	1,94	235,67	22	26,84	228,85	2,78	27,47	37,84	0,57	0,07	0,34														
Макаронны с овощами	ТТК № 520	150	5,23	7,13	35,06	222,15	30,27	18,54	65,31	1,07	36	478,5	0,84	0,1	3,35														
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0	0,01	0,24														
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0														
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0														
<b>Итого за прием</b>		<b>505</b>	<b>37,85</b>	<b>23,70</b>	<b>75,80</b>	<b>662,08</b>	<b>101,64</b>	<b>51,04</b>	<b>330,57</b>	<b>3,93</b>	<b>69,05</b>	<b>526,57</b>	<b>1,41</b>	<b>0,18</b>	<b>3,93</b>														
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																													
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4														
Жаркое по - домашнему	Сб.2004 № 436	225	23,35	20,96	21,48	366,09	28,86	50,01	265,88	3,93	14,4	39,65	0,71	0,16	10,74														
Компот "Сливовый №1" (внт.50)	ТТК № 831-50	200	0,22	0,08	15,79	61,52	0,53	0,01	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0	0														
Яблочко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13														
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0														
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0														
<b>Итого за прием</b>		<b>880</b>	<b>31,27</b>	<b>25,83</b>	<b>104,66</b>	<b>768,66</b>	<b>64,95</b>	<b>82,49</b>	<b>341,12</b>	<b>7,62</b>	<b>26,41</b>	<b>270,95</b>	<b>1,20</b>	<b>0,28</b>	<b>30,14</b>														
<b>Итого за день</b>		<b>1385</b>	<b>69,12</b>	<b>49,53</b>	<b>180,46</b>	<b>1430,73</b>	<b>166,59</b>	<b>133,53</b>	<b>671,69</b>	<b>11,55</b>	<b>95,46</b>	<b>797,52</b>	<b>2,61</b>	<b>0,46</b>	<b>34,07</b>														

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	Элц, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
<b>День 6</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет I смена</b>																		
Печеночные оладьи "Элиада"	ТТК № 286	100	14,63	13,83	8,72	214,79	28,41	24,4	247,2	5,09	3700,5	6734,45	6,22	0,19	11,54			
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 508	150	7,68	5,81	41,34	237,79	14,85	121,29	182,46	4,08	21	24,84	0,54	0,26	0			
Соус томатный	ТТК № 1003	30	0,32	1,17	1,95	19,42	2,74	2,22	4,62	0,1	4,32	53,12	0,08	0,01	0,6			
Какао с молоком	С6.2004 № 693	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52			
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>615</b>	<b>30,10</b>	<b>25,17</b>	<b>106,93</b>	<b>754,70</b>	<b>187,06</b>	<b>181,18</b>	<b>550,67</b>	<b>12,12</b>	<b>3737,82</b>	<b>6834,53</b>	<b>7,03</b>	<b>0,59</b>	<b>14,10</b>			
<b>Обед 7-11 лет I смена</b>																		
Борщ с капустой и картофелем	С6.2004 № 110	250	1,71	3,34	13,33	85,54	34,95	20,66	44,47	1	12	234,13	0,22	0,04	7,98			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04			
Биточек "Лада"	ТТК № 334	100	13,04	20,86	10,80	282,59	27,66	12,16	84,33	0,94	19,13	27,7	5,08	0,19	0,53			
Картофель отварной	С6.2004 № 518	150	2,86	3,88	24,22	141,98	16,17	30,13	77,44	1,2	12,6	28,13	0,2	0,13	1,2			
Компот из кураги (вит. 50)	ТТК № 807-50	200	1,04	0,06	23,78	89,73	32,45	21,02	29,31	0,67	0,02	116,62	1,1	0,02	0,8			
Груша		120	0,48	0,36	15,03	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>890</b>	<b>27,96</b>	<b>32,89</b>	<b>111,05</b>	<b>830,38</b>	<b>137,35</b>	<b>104,06</b>	<b>298,13</b>	<b>7,29</b>	<b>43,75</b>	<b>424,99</b>	<b>7,21</b>	<b>0,41</b>	<b>27,35</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>58,06</b>	<b>58,06</b>	<b>217,98</b>	<b>1585,07</b>	<b>324,41</b>	<b>285,24</b>	<b>848,80</b>	<b>19,41</b>	<b>3781,57</b>	<b>7259,52</b>	<b>14,24</b>	<b>1,00</b>	<b>41,45</b>			
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Завтрак</b>	<b>584</b>	<b>28,95</b>	<b>27,49</b>	<b>89,72</b>	<b>713,77</b>	<b>184,89</b>	<b>73,52</b>	<b>338,47</b>	<b>4,85</b>	<b>678,73</b>	<b>1389,55</b>	<b>2,82</b>	<b>0,30</b>	<b>11,52</b>			
<b>Среднее значение за неделю</b>	<b>Обед</b>	<b>846</b>	<b>31,72</b>	<b>36,91</b>	<b>107,41</b>	<b>877,23</b>	<b>163,79</b>	<b>89,69</b>	<b>352,59</b>	<b>5,87</b>	<b>64,68</b>	<b>540,82</b>	<b>4,61</b>	<b>0,28</b>	<b>32,68</b>			

Стоимость питания 414 руб в день

Основание: СанПин 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Москва 2004 г.


Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скучных, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Делта Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Технолог



М. Н. Корнева