СОГЛАСОВАНО:

Директору МБОУ « СОШ №20 им.Васьлея Митты с УИОП»

_____ Матвеев А.И.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО « Александр»

_____Федотова Л.Н.

Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 20

Сезон: осенне-зимний

Сан.пин 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: С 12-17 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергет Ценность	А	в	с	Е	Са	Мд	Р	FE
Первый день (понедельник)														
Завтрак														
Сыр порциями	15	25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молоч, пшенная с маслом	182	180/5	6,45	7,78	33,02	262	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0,02	1,0	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
итого:		220	13,92	17,75	57,75	457	1,1	1,21	1,48	0,47	419,2	102,18	311,92	1,22
Обед														
Салат из св капусты	43,45,46	60	0,93	3,05	5,65	53	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	139	250	4,71	3,73	147	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Рубленые изделия из говяд с соусом	268	60/30	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	309	180	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Чай каркаде с сахаром	376	200	0,34	0,02	15,01	57	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		410	23,2	27,49	212,98	730	0,13	12,9	11,39	4,08	92,8	72,33	236	6,24

Второй день (вторник)														
Завтрак														
Масло сливочное		10	0,05	8,25	0,08	75,0	0,010	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02	135	0,28
Каша манная молочная	311	180	18,44	9,14	21,03	262	0,08	0,17	1,18	0,77	168,0	112,9	150,0	2,09
Булка подольская		40	1,58	0,28	10,02	50	0	0,02	0	0,22	2	2,8	13	0,22
Чай с сахаром ,лимоном	377	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	8,05	5,24	9,78	0	0,91
итого:		430	20,33	17,73	46,35	446	0,09	0,19	5,28	9,08	177,14	125,52	298,04	3,5
Обед														
Овощи свежие порционно	71	60	0,48	0,12	3,12	13	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со	110	250	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,9	19,46	43,72	0,95
Филе птицы в соусе	297	50/50	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая	302	180	8,76	6,62	43,08	387	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Чай каркаде	349	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		30	1,41		0,3	63	0	0,02		0,39		5,7	29,13	1,12
ИТОГО:		790	21,12	811,12	91,76	865	0,16	0,19	2579,	6,74	5165,4	186,4	349,28	8,64

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	А	в	с	Е	Са	Мд	р	Fe
Третий день (среда)														
Завтрак														
Каша рисовая молочная	182	150	27,29	12,25	23,45	249	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
Чай с сахаром	377	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Булочка творожная	766	50	1,19	0,21	7,51	156	0	0,02	0	0,33	2,31	4,2	19,5	0,30
итого:		400	28,74	12,52	46,18	464	36,49	0,09	3,55	1,51	232,74	42,92	323,51	2,24
Салат из кзаш.капусты с рас. маслом	47	60	0,96	3,04	5	60	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картоф.с макарон. издел.	111	250	2,26	0,59	16,68	96,07	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Рубленые изделия из рыбы с маслом	234	70/5	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	312	180	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Сок	389	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36,4	22,00	25,8	0,66
Булка подольская		30	1,19	0,21	7,51	37,80	0	0,02	0	0,33	2,31	4,2	19,5	0,30
Хлеб ржаной		30	1,41		0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	29,13	1,12
итого:		480	24,25	504,25	80,62	670,8	0,17	0,43	135,51	4,17	164,99	116	400,63	5,22

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность	А	в	с	Е	Са	Мд	Р	Fe
Четвертый день (четверг)														
Завтрак														
Каша овсяная молочная	311	180	10,98	14,01	22,05	246	0,08	0,26	1,18	0,59	181,6	65,12	140,3	1,86
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008		0	0	6	0	25,13	0,62
Чай Каркаде с сахаром	685	200	0,20	0,05	57,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	0,58
Булка подольская		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
итого:		460	16,6	24,08	117,13	522	0,18	0,04	1,18	6,28	200,06	78,96	192,3	3,5
		920												
Обед														
Салат из вареных овощей	68	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из св капусты с картофелем со	88	250	1,46	4,75	6,22	203,0	0,08	0,04	14,6	0,14	38,4	17,29	41,11	0,68
Плов из птицы	492	210	20,27	6,74	28,08	358,4	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Напиток апельсиновый	699	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Хлеб ржаной		30	1,41	0	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	29,13	1,12
Фрукт	338	100	0	0	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
итого:		850	24,1	20,57	74,72	872,4	0,29	0,2	54,24	6,47	116,75	95,57	321,79	6,91

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг ценность	A	в	с	E	Ca	Mg	P	FE
Пятый день(пятница)														
Завтрак														
Сыр порционно		15	3,45	4,35	0,00	54	0,06	0,01	0,24	0,08	150	7,5	81,00	0,16
Каша молоч. Гречневая с маслом	183	180	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай с сахаром	685	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Булка подольская		30	1,41	0,00	0,3	37,80	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	29,13	1,12
итого:		425	11,82	12,06	46,51	370,8	0,14	0,39	1,52	1,06	344,11	82,72	258,67	4,01
Обед														
Салат из свежих овощей	24	60	0,82	6,07	4,52	80	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник ленинградский со сметаной	96	250	1,88	5,1	13,92	141	0,07	0,07	13,4	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Фрикадельки тушенные в соусе	280	70/30	8,83	8,63	7,54	393	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Картофельное пюре	312	180	3,03	4,93	24,49	190	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36
Компот из св. яблок	342	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6		0,95
Хлеб ржаной		30	1,41		0,3	63,00	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	29,13	1,12
итого:		410	17,32	25,10	86,15	976	0,74	0,38	58,08	4,09	107,86	86,33	253	5,13

Шестой день (суббота)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак														
202	Спагетти отварные	180	5,46	5,78	30,45	195,7	0,04	0	0	0,8	11,1	37,2	5,7	0,57
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	100	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
382	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Булочка подольская	50	2,95	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5
	Хлеб ржаной	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Итого		**21,88**	**23,5**	**89,84**	**660,8**	**0,18**	**3,86**	**0,113**	**3,16**	**134,82**	**230,87**	**54,33**	**3,52**
обед														
40	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла *	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,20	0,83
	Тефтели мясные с соусом	100	10.4	15,2	12.0	201,6	0,07	0,45	0,1	1,78	13,4	225,0	17,02	0,62
310	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132,0	0	6,0	0	0,18	18,0	6,42	4	0,6
	Хлеб ржаной	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого		**23,69**	**31,08**	**91,53**	**762,38**	**0,39**	**54,48**	**0,1**	**5,11**	**248,66**	**444,41**	**94,3**	**3,9**
	Итого за день		**45,57**	**54,58**	**181,37**	**1423,18**	**0,57**	**58,34**	**0,213**	**8,27**	**383,48**	**675,28**	**148,63**	**7,42**

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	А	в	с	Е	Са	Mg	Р	Fe
Седьмой день (понедельник)														
Завтрак														
Каша молочная рисовая с маслом	174	180/10	4,21	66,8	29,70	203	0,06	0,15	0	0,19	10,4	30,21	85,75	0,99
Напиток из цикория	685	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,	14,88	98,08	0,24
Пирожки сдобные с творогом		60	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
итого:			19,69	78	71,07	610	0,19	0,35	2	0,63	362,6	74,08	367,5	2,54
Обед														
Салат из овощей	45,46	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25, 87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный гороховый	119	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Биточки из говядины с маслом	267	50/5	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,1	12,93	0,31
Макароны отварные	309	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42		79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22
Компот из кураги	348	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05			16,4		25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82			126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			23,97	24,03	66,65	719	0,53	0,23	97,9	4,23	181,	73,57	213,12	5,29

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг ценност	А	в	с	Е	Са	Mg	Р	Fe
Восьмой день(вторник)														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная	311	180	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,6	207,5	4,65
Масло сливочное порц.		10	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	0	0,95
Чай с сахаром Каркаде	685	200	0,20	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
итого:		430	12,16	7,17	105,4	533	0,06	0,11	6,7	0,85	30,62	149,42	228,75	6,69
Обед														
Огурцы свежие порциями	71	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0	7,5	13,5	10,5	0,45
Борщ с капустой картофелем	110	250	1,47	4,67	7,31	111	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Гуляш из филе птицы	290	60/50	10,84	7,6	1,86	188	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,3	1,12
Рис отварной	304	180	3,81	6,11	38,61	273	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,26	14,58	72	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Хлеб ржаной		30	1,41	0,3		63	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		550	20,73	19,06	94,96	835	0,19	12,80	9,97	4,57	155,41	98,22	334,42	6,79

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Эне ценнос	А	в	с	Е	Са	Мд	Р	FE
Девятый день (среда)														
Завтрак														
Яйцо вареное	209	1шт	5,1	4,6		63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3
Каша молоч. пшенная с маслом	175	150/5	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
Чай с молоком	378	200	1,6	1,62	17,3	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
	338	100	1,5		21	49,33	0	0,08	20		8	42	28	
итого:			17,74	22,59	91,56	606	0,15	0,31	22,37	0,61	187,53	287,81	272,13	5,12
Обед														
Салат из овощей	29	50	0,96	3,04	5	63,2	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св капусты с картофелем со	88	250	1,46	4,75	6,22	163	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Жаркое по домашнему	6/59	210	1,4		23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
Пирожок с капустой мясом	420	50	3,04	0,34	19,44	157		0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Напиток лимонный	376	200	1,4	0,2	34,67	120	0	0,12	80		36	22	26	0,6
Булка подольская		30	1,19	0,21	7,51	37,80	0	0,02	0	0,33	2,31	4,2	19,5	0,30
итого:			35,34	20,79	96,29	858	36,57	0,30	110,47	3,35	332,43	91,19	425,39	3,4
												229,04		
Пирожки с капустой мясом	406	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Напиток апельсиновый	346	200		0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14

Девятый день (четверг)														
Завтрак														
Масло сливочное		10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,010	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02	135	0,28
Каша манная молочная	311	180	18,44	9,14	21,03	262	0,08	0,17	1,18	0,77	168,00	112,92	150,04	2,09
Булка подольская		40	1,58	0,28	10,02	50	0	0,02	0	0,22	2	2,8	13	0,22
Чай с сахаром,лимоном	377	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	8,05	5,24	9,78	0	0,91
итого:		430	20,33	17,73	46,35	446	0,09	0,19	5,28	9,08	177,14	125,52	298,04	3,5
Обед														
Овощи свежие проц(помидоры ,огурцы)	71	60	0,48	0,12	3,12	13	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный рыбный	110	250	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Котлета из филе птицы	297	70	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая	302	180	8,76	6,62	43,08	387	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		30	1,41		0,3	63	0	0,02		0,39		5,7	29,13	1,12
итого:		790	21,12	811,12	91,76	865	0,16	0,19	2579,35	6,74	5165,44	186,4	349,28	8,64

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Энер ценнос ть	А	в	с	Е	Са	Mg	Р	Fe
Одинадцатый день (пятница)														
Завтрак														
Сыр порциями	15	25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молоч, пшенная с маслом	182	180/5	6,45	7,78	33,02	262	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0,02	1,0	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
итого:		220	13,92	17,75	57,75	457	1,1	1,21	1,48	0,47	419,2	102,18	311,92	1,22
Обед														
Салат витаминный	67	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картоф.с макарон. издел.	111	200	2,26		16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,6	19,61	52,91	0,85
Рубленые изделия из говяд с соусом	278	60/30	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,7	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	302	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08		0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из св. яблок	342	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6		0,95
Хлеб ржаной		30	1.41			63	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			23,34	16,36	101,41	800	0,15	12,86	33,8	3,915	85,65	194,12	373,77	9,62

День двенадцатый

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1,мг	С,мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
166	Запеканка пшенная из тыквы	160	5,56	7,26	21,6	196,8	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5%жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,01	0,1	0,044	0,02	30,70	21,9	3,4	0,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб пшеничный	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		**10,66**	**19,16**	**56,28**	**487,8**	**0,14**	**17,75**	**0,089**	**0,85**	**175,85**	**188,74**	**66,54**	**4,32**
обед														
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
ТК №2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	0,2	10,4	0	0	27,9	255,2	53,9	1,8
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Хлеб ржаной	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого		**27,22**	**32,49**	**89,06**	**810,24**	**0,4**	**33,14**	**0,02**	**0,67**	**126,87**	**423,16**	**109,28**	**3,44**
	Итого за день		**37,88**	**51,65**	**145,34**	**1298,04**	**0,54**	**50,89**	**0,109**	**1,52**	**302,72**	**611,9**	**175,82**	**7,76**

При составлении меню использовались

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах**

**** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях**

***** Г. Снигур « Питание в таблицах»**