

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 13

 П. Н. Вымятина

«10» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «КШП» города Оленегорска

 Е. В. Кузнецова

«10» августа 2023 года

Примерное 10-ти дневное меню горячих школьных завтраков,
обедов и полдников для организации питания детей 7-11 лет в
образовательных учреждениях города Оленегорска с
подведомственной территорией

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник
 Неделя: 1
 Сезон: 7-11
 Возраст:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный с маслом | 95 | 8,83 | 15,72 | 1,67 | 183,45 | 0,07 | 0,16 | 205,56 | 65,29 | 142,99 | 10,22 | 1,67 |
| 131 | Горох отварной (консервированный) | 40 | 1,24 | 1,42 | 2,29 | 27,05 | 0,03 | 4,15 | 7,62 | 10,16 | 26,34 | 8,63 | 0,30 |
| 376 | Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| прпр-во | Хлеб ржаной | 20 | 4,95 | 0,90 | 29,7 | 148,50 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 21,75 | 112,50 | 35,25 | 2,93 |
| 338 | Яблоки | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,8 | 56,40 | 0,03 | 12,00 | 0,00 | 19,20 | 13,20 | 11,00 | 2,64 |
| Итого за Затрак | | 510 | 17,16 | 18,74 | 70,12 | 522,16 | 0,31 | 16,34 | 213,18 | 132,10 | 315,23 | 73,10 | 8,22 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Икра кабачковая | 80 | 2,18 | 5,75 | 11,64 | 107,04 | 0,03 | 3,74 | 0,00 | 72,75 | 44,64 | 14,48 | 0,59 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 5,00 | 7,90 | 89,80 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 49,30 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |
| 265 | Плов из свинины | 150 | 12,62 | 28,17 | 25,90 | 408,00 | 0,39 | 1,28 | 0,00 | 12,42 | 174,61 | 39,64 | 1,81 |
| 350 | Кисель из брусники свежей | 200 | 0,10 | 0,10 | 23,79 | 115,00 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 11,70 | 6,00 | 1,50 | 0,04 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 25 | 2,48 | 0,45 | 14,85 | 74,25 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 10,88 | 56,25 | 17,63 | 1,46 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,50 |
| Итого за Обед | | 730 | 21,13 | 39,72 | 96,16 | 852,54 | 0,60 | 22,60 | 0,00 | 162,80 | 352,25 | 103,62 | 5,23 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 2,74 | 7,07 | 9,55 | 112,70 | 0,09 | 8,37 | 19,8 | 19,56 | 65,24 | 24,13 | 0,9 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 25 | 2,48 | 0,45 | 14,85 | 74,25 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 10,88 | 56,25 | 17,63 | 1,46 |
| Итого за Полдник | | 325 | 9,29 | 11,06 | 41,98 | 305,55 | 0,22 | 9,96 | 44,20 | 182,66 | 246,05 | 63,10 | 2,84 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник Сезон: 7-11
 Неделя: 1 Возраст:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Затрак | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 0,02 | 2,45 | 0,00 | 8,50 | 15,00 | 7,00 | 0,25 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 180 | 12,18 | 14,33 | 30,70 | 300,96 | 0,07 | 0,20 | 103,68 | 265,68 | 181,87 | 18,29 | 1,11 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| 341 | Апельсин с сахаром | 100 | 0,78 | 0,17 | 20,08 | 89,56 | 0,03 | 52,17 | 0,00 | 30,43 | 20,00 | 11,30 | 0,26 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого за Затрак | | 550 | 18,97 | 18,29 | 78,97 | 561,88 | 0,22 | 56,41 | 128,08 | 461,43 | 358,83 | 64,53 | 2,50 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | 1,05 | 2,60 | 5,17 | 48,32 | 0,02 | 13,68 | 0,00 | 19,98 | 22,65 | 12,07 | 0,37 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83,00 | 0,04 | 8,54 | 0,00 | 39,78 | 43,68 | 20,90 | 0,98 |
| 236/330 | Шницель рыбный натуральный с соусом | 120 | 12,14 | 9,54 | 9,29 | 171,00 | 0,07 | 3,20 | 42,75 | 121,62 | 179,85 | 49,65 | 2,63 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,00 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 790 | 21,93 | 21,72 | 85,95 | 633,93 | 0,37 | 143,58 | 42,75 | 253,00 | 398,62 | 134,51 | 7,19 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 120 | 1,68 | 12,05 | 8,75 | 150,12 | 0,05 | 11,56 | 0,00 | 37,48 | 51,92 | 23,42 | 0,99 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,320 | 93,52 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| Итого за Полдник | | 360 | 5,00 | 12,61 | 55,95 | 358,24 | 0,13 | 12,46 | 0,00 | 60,86 | 91,12 | 41,76 | 2,74 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Среда Сезон: 45237,00
Неделя: 1 Возраст:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| Затрак | | | | | | | | | | | | | |
| 224/337 | Запеканка из творога с морковью, с соусом | 150 | 11,03 | 9,83 | 31,71 | 258,75 | 0,07 | 1,18 | 41,44 | 114,92 | 151,31 | 23,78 | 1,11 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,77 | 5,62 | 11,17 | 102,00 | 0,03 | 0,00 | 30,00 | 6,30 | 16,88 | 3,15 | 0,26 |
| 338 | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Итого за Затрак | | 500 | 19,45 | 18,99 | 91,71 | 616,75 | 0,24 | 12,48 | 91,44 | 263,70 | 331,19 | 97,03 | 3,27 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 80 | 2,19 | 5,65 | 7,64 | 90,16 | 0,07 | 6,69 | 15,84 | 15,64 | 52,19 | 19,31 | 0,72 |
| 99 | Суп из овощей | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,32 | 76,20 | 0,06 | 8,30 | 0,00 | 27,88 | 39,42 | 16,60 | 0,78 |
| 255/332 | Печень по-строгановски с соусом | 120 | 15,91 | 13,48 | 4,22 | 222,00 | 0,24 | 10,14 | 6938,40 | 39,89 | 287,18 | 20,96 | 6,00 |
| 304 | Рис отварной | 130 | 3,16 | 4,65 | 31,79 | 181,74 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 15 | 1,49 | 0,27 | 8,91 | 44,55 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,53 | 33,75 | 10,58 | 0,88 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 3,45 | 13,05 | 4,95 | 0,30 |
| Итого за Обед | | 760 | 25,87 | 28,28 | 99,14 | 782,52 | 0,49 | 25,86 | 6954,24 | 127,24 | 509,98 | 106,20 | 9,91 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками | 120 | 1,31 | 7,30 | 13,45 | 124,68 | 0,02 | 7,73 | 0,00 | 35,12 | 38,17 | 20,20 | 1,78 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 10,00 | 128,78 | 86,56 | 12,88 | 0,08 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 40 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,80 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 17,40 | 90,00 | 28,20 | 2,34 |
| Итого за Полдник | | 360 | 8,44 | 10,70 | 53,15 | 344,08 | 0,19 | 9,03 | 10,00 | 181,30 | 214,73 | 61,28 | 4,19 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Четверг Сезон: 7-11
Неделя: 1 Возраст:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| Затрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 | 0,04 | 0,11 | 59,00 | 139,20 | 96,00 | 9,45 | 0,49 |
| 182 | Каша жидкая молочная рисовая с маслом | 210 | 5,10 | 10,72 | 33,42 | 251,00 | 0,06 | 1,17 | 58,00 | 130,09 | 138,14 | 30,12 | 0,47 |
| 377 | Чай с лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Итого за Затрак | | 522 | 14,59 | 19,60 | 84,99 | 576,16 | 0,19 | 4,11 | 117,00 | 296,79 | 300,94 | 62,67 | 2,89 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,13 | 4,81 | 6,60 | 74,24 | 0,01 | 5,32 | 0,00 | 28,37 | 32,51 | 16,56 | 1,06 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118,30 | 0,11 | 8,25 | 0,00 | 29,20 | 67,58 | 27,28 | 1,13 |
| 284 | Запеканка картофельная с сердцем , с маслом сливочным | 145 | 15,33 | 12,52 | 18,58 | 250,00 | 0,44 | 5,18 | 36,60 | 41,28 | 306,60 | 71,75 | 5,40 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 24,150 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 715 | 23,49 | 20,78 | 106,30 | 663,50 | 0,67 | 19,35 | 36,60 | 144,47 | 490,99 | 153,85 | 9,64 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 120 | 2,10 | 7,42 | 11,09 | 119,40 | 0,08 | 15,65 | 0,00 | 19,09 | 56,79 | 22,46 | 0,90 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,320 | 93,52 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| Итого за Полдник | | 360 | 7,97 | 8,10 | 59,49 | 327,52 | 0,16 | 16,55 | 0,00 | 42,47 | 95,99 | 40,80 | 2,65 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятница Сезон:
 Неделя: 1 Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| Затрак | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | 210 | 9,09 | 12,99 | 35,18 | 295,00 | 0,21 | 1,64 | 65,20 | 183,58 | 245,75 | 99,23 | 2,87 |
| 15 | Сыр (порциями) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 108,00 | 0,01 | 0,21 | 78,00 | 264,00 | 150,00 | 10,50 | 0,30 |
| 376 | Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,45 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 5,75 | 21,75 | 8,25 | 0,50 |
| Итого за Затрак | | 500 | 20,08 | 22,47 | 74,13 | 580,85 | 0,32 | 1,88 | 143,20 | 473,13 | 465,30 | 133,48 | 5,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 80 | 2,42 | 5,09 | 18,98 | 131,36 | 0,07 | 4,62 | 0,00 | 15,49 | 31,36 | 20,23 | 0,96 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,80 | 0,07 | 6,70 | 0,00 | 23,32 | 45,38 | 19,34 | 0,74 |
| 294/330 | Котлеты рубленые из птицы или кролика с соусом | 110 | 11,47 | 13,54 | 13,76 | 222,75 | 0,08 | 0,62 | 51,01 | 51,34 | 64,38 | 16,61 | 1,27 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,10 |
| 350 | Кисель из брусники свежей | 200 | 0,10 | 0,10 | 23,79 | 115,00 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 11,70 | 6,00 | 1,50 | 0,04 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 780 | 24,67 | 27,87 | 114,09 | 829,52 | 0,37 | 13,74 | 51,01 | 120,01 | 246,69 | 99,50 | 5,68 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 110 | 2,61 | 0,11 | 25,16 | 203,83 | 0,03 | 6,24 | 0,00 | 65,14 | 67,02 | 33,16 | 1,87 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Итого за Полдник | | 330 | 8,67 | 4,01 | 54,62 | 381,83 | 0,15 | 7,83 | 24,40 | 226,06 | 236,58 | 68,60 | 3,52 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник

Сезон:

7-11

Неделя: 2

Возраст:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| Затрак | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 0,02 | 2,45 | 0,00 | 8,50 | 15,00 | 7,00 | 0,25 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 180 | 12,18 | 14,33 | 30,70 | 300,96 | 0,07 | 0,20 | 103,68 | 265,68 | 181,87 | 18,29 | 1,11 |
| 338 | Банан | 100 | 1,50 | 0,5 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| 378 | Чай с молоком | 215 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 0,04 | 1,33 | 10,00 | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого за Затрак | | 565 | 17,13 | 16,43 | 78,21 | 530,72 | 0,21 | 13,98 | 113,68 | 413,38 | 335,07 | 89,29 | 2,77 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,40 | 10,04 | 7,29 | 125,10 | 0,04 | 9,63 | 0,00 | 31,24 | 43,27 | 19,53 | 0,83 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,05 |
| 269 | Жаркое по-домашнему | 130 | 9,13 | 21,91 | 12,31 | 284,51 | 0,27 | 5,02 | 0,00 | 21,31 | 133,88 | 31,82 | 2,24 |
| 346 | Компот из смородины черной | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,60 | 0,01 | 27,60 | 0,00 | 23,70 | 18,40 | 13,42 | 0,71 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 720 | 20,10 | 37,96 | 86,54 | 786,62 | 0,64 | 48,08 | 0,00 | 132,23 | 346,05 | 121,05 | 7,40 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 130 | 3,56 | 9,19 | 12,41 | 146,51 | 0,11 | 10,87 | 25,74 | 25,42 | 84,80 | 31,37 | 1,17 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 40 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,80 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 17,40 | 90,00 | 28,20 | 2,34 |
| Итого за Полдник | | 370 | 8,19 | 10,18 | 56,93 | 353,51 | 0,24 | 110,87 | 25,74 | 64,16 | 178,24 | 63,01 | 4,14 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День:

Вторник

Сезон:

осенне - зимний

Неделя: 2

Возраст:

7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| Затрак | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 210 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251,00 | 0,08 | 1,17 | 58,00 | 133,77 | 118,19 | 20,30 | 0,47 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 | 3,48 | 4,98 | 8,9 | 94,20 | 0,02 | 0,07 | 35,40 | 83,52 | 57,60 | 5,67 | 0,29 |
| 376 | Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 25 | 2,48 | 0,45 | 14,85 | 74,25 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 10,88 | 56,25 | 17,63 | 1,46 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Итого за Затрак | | 580 | 12,54 | 16,57 | 80,93 | 526,45 | 0,21 | 11,27 | 93,40 | 255,27 | 245,84 | 54,00 | 4,70 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из свежих овощей | 80 | 2,08 | 5,91 | 2,59 | 71,84 | 0,03 | 13,83 | 23,68 | 26,57 | 39,86 | 12,03 | 0,69 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 0,05 | 10,68 | 0,00 | 49,73 | 54,60 | 26,13 | 1,23 |
| 236/330 | Шницель рыбный натуральный с соусом | 120 | 12,14 | 9,54 | 9,29 | 171,00 | 0,07 | 3,20 | 42,75 | 121,62 | 179,85 | 49,65 | 2,63 |
| 312 | Пюре картофельное | 170 | 3,47 | 5,44 | 23,16 | 155,55 | 0,16 | 20,58 | 0,00 | 41,91 | 98,14 | 31,45 | 1,14 |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,08 | 0,00 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 860 | 23,21 | 26,53 | 95,39 | 722,90 | 0,41 | 48,37 | 66,43 | 267,30 | 439,25 | 145,10 | 8,21 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 150 | 2,10 | 15,06 | 8,75 | 150,12 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 37,48 | 51,92 | 23,42 | 0,99 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 14,49 | 93,52 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| Итого за Полдник | | 390 | 5,42 | 15,62 | 51,12 | 358,24 | 0,13 | 0,90 | 0,00 | 60,86 | 91,12 | 41,76 | 2,74 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Среда Сезон:
Неделя: 2 Возраст: 7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| Затрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом | 210 | 9,04 | 13,44 | 40,16 | 318,00 | 0,21 | 0,96 | 54,80 | 158,65 | 264,86 | 72,05 | 2,09 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 341 | Апельсин с сахаром | 100 | 0,78 | 0,17 | 20,09 | 89,57 | 0,03 | 52,17 | 0,00 | 30,43 | 20,00 | 11,30 | 0,26 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого за Затрак | | 550 | 16,55 | 16,85 | 97,74 | 614,33 | 0,37 | 54,43 | 74,80 | 328,16 | 437,26 | 118,05 | 4,05 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 60 | 1,81 | 3,81 | 14,23 | 98,52 | 0,05 | 3,47 | 0,00 | 11,61 | 23,52 | 15,17 | 0,72 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |
| ТТК | Котлета домашняя (оленина/свинина), с соусом сметанным с томатом | 100 | 9,74 | 9,55 | 7,85 | 184,72 | 0,20 | 0,80 | 16,19 | 17,48 | 110,06 | 17,39 | 1,56 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 175 | 6,44 | 5,27 | 30,85 | 196,53 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 5,67 | 43,37 | 24,64 | 1,29 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 825 | 24,10 | 24,19 | 110,00 | 790,48 | 0,48 | 20,64 | 16,19 | 129,63 | 310,24 | 117,59 | 6,45 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 150 | 4,10 | 10,60 | 14,33 | 169,05 | 0,14 | 12,54 | 29,70 | 29,33 | 97,85 | 362,01 | 1,35 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 40 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,80 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 17,40 | 90,00 | 28,20 | 2,34 |
| Итого за Полдник | | 390 | 12,14 | 14,86 | 55,67 | 406,45 | 0,32 | 14,13 | 54,10 | 198,95 | 312,41 | 411,55 | 4,17 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг
Неделя: 2
Сезон:
Возраст:

7-11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| Затрак | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога с молоком сгущенным | 100 | 12,94 | 10,13 | 33,16 | 275,71 | 0,07 | 0,44 | 59,57 | 181,44 | 200,81 | 26,99 | 0,81 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40 | 4,64 | 6,64 | 11,86 | 125,60 | 0,03 | 0,09 | 47,20 | 111,36 | 76,80 | 7,56 | 0,39 |
| 376 | Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| 338 | Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,7 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| Итого за Затрак | | 525 | 19,83 | 17,59 | 84,38 | 578,57 | 0,18 | 15,56 | 106,77 | 332,50 | 314,31 | 56,05 | 5,18 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,42 | 0,06 | 13,72 | 111,18 | 0,02 | 3,40 | 0,00 | 35,53 | 36,55 | 18,09 | 1,02 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 0,09 | 8,38 | 0,00 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 |
| 290/330 | Птица или кролик тушеные в соусе | 90 | 11,95 | 9,76 | 2,61 | 145,80 | 0,04 | 0,32 | 27,09 | 26,57 | 69,24 | 12,65 | 0,55 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 345 | Компот из смородины черной | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,60 | 0,01 | 27,60 | 0,00 | 23,70 | 18,40 | 13,42 | 0,71 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 790 | 23,12 | 21,02 | 115,39 | 802,69 | 0,28 | 39,70 | 27,09 | 129,62 | 304,27 | 105,38 | 5,31 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с мокровью | 130 | 1,70 | 4,22 | 8,41 | 78,52 | 0,03 | 22,23 | 0,00 | 32,46 | 36,80 | 19,62 | 0,61 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,320 | 93,52 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| Итого за Полдник | | 370 | 5,02 | 4,78 | 55,61 | 286,64 | 0,11 | 23,13 | 0,00 | 55,84 | 76,00 | 37,96 | 2,36 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятница
 Неделя: 2
 Сезон:
 Возраст: 7-11

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| Затрак | | | | | | | | | | | | | |
| 310 | Омлет натуральный с маслом | 110 | 10,22 | 18,21 | 1,93 | 212,41 | 0,08 | 0,19 | 238,02 | 75,60 | 165,57 | 11,83 | 1,93 |
| 131 | Горох отварной (консервированный) | 40 | 1,24 | 1,42 | 2,29 | 27,05 | 0,03 | 4,15 | 7,62 | 10,16 | 26,34 | 8,63 | 0,30 |
| 376 | Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| 338 | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 45,00 | 14,10 | 1,17 |
| Итого за Затрак | | 505 | 15,49 | 20,51 | 51,06 | 452,62 | 0,22 | 9,37 | 245,64 | 129,16 | 273,11 | 54,56 | 6,38 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | 1,05 | 2,60 | 5,17 | 48,32 | 0,02 | 13,68 | 0,00 | 19,98 | 22,65 | 12,07 | 0,37 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 | 0,18 | 4,66 | 0,00 | 34,14 | 70,48 | 28,46 | 1,64 |
| 271/330 | Котлеты домашние, соус | 120 | 9,48 | 14,54 | 9,87 | 209,58 | 0,12 | 0,19 | 19,44 | 25,49 | 101,86 | 16,56 | 1,57 |
| 302 | Каша рассыпчатая греча | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,14 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 15 | 1,49 | 0,27 | 8,91 | 44,55 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,53 | 33,75 | 10,58 | 0,88 |
| пр. пр-во | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,245 | 35,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 3,45 | 13,05 | 4,95 | 0,30 |
| Итого за Обед | | 780 | 26,86 | 27,96 | 115,20 | 832,67 | 0,61 | 19,25 | 19,44 | 136,88 | 469,16 | 225,90 | 10,02 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками | 120 | 1,31 | 7,30 | 13,45 | 124,68 | 0,02 | 7,73 | 0,00 | 35,12 | 38,17 | 20,20 | 1,78 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| пр. пр-во | Хлеб ржаной | 30 | 2,97 | 0,54 | 17,82 | 89,10 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 13,05 | 67,50 | 21,15 | 1,76 |
| Итого за Полдник | | 350 | 8,36 | 11,38 | 48,84 | 332,38 | 0,17 | 9,32 | 24,40 | 200,39 | 230,23 | 62,69 | 4,01 |

В примерном меню калорийность по отдельным приемам пищи для обучающихся с 7 до 11 лет, составляет:
1 неделя

| Прием пищи | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | | в среднем за неделю | в среднем за неделю % | норма в % (+/- 5%), |
|------------|-------------|---------|--------|---------|---------|--|---------------------|-----------------------|---------------------|
| Завтрак | 522,16 | 561,88 | 616,75 | 587,85 | 580,85 | | 574,50 | 24,45 | 25,00 |
| Обед | 852,54 | 632,43 | 782,52 | 663,50 | 829,52 | | 752,10 | 32,00 | 35,00 |
| Полдник | 305,55 | 358,24 | 344,08 | 327,52 | 381,83 | | 343,44 | 14,61 | 15,00 |

В примерном меню калорийность по отдельным приемам пищи для обучающихся с 7 до 11 лет, составляет:
2 неделя

| Прием пищи | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | | в среднем за неделю | в среднем за неделю % | норма в % (+/- 5%), |
|------------|-------------|---------|--------|---------|---------|--|---------------------|-----------------------|---------------------|
| Завтрак | 530,72 | 526,45 | 614,33 | 578,57 | 452,62 | | 540,54 | 23,00 | 25,00 |
| Обед | 786,62 | 722,90 | 790,48 | 802,69 | 832,67 | | 787,07 | 33,49 | 35,00 |
| Полдник | 353,51 | 358,24 | 406,45 | 286,64 | 332,38 | | 278,86 | 11,87 | 15,00 |

Меню разработано в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПин 2.3/2.4.3590-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

(утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32)

Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г.

Прощито, пронумеровано и скреплено печатью

12 (двенадцать)

листов.

Директор МАУ «КШП» города Оленегорска

Е. В. Кузнецова

«10» 08 2027 г.

