



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Лицей № 73 г. Пензы

В.А. Колешкин

УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель

С.А. Дадасова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ индивидуального предпринимателя Дадасова С.А.

На оказание услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 7-11 лет в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании МБОУ Лицей № 73 по адресу г. Пенза, ул. Ладожская, 125

Составлено в соответствии с СанПин 2.3./2.4.3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.г.

Все расчеты к меню прилагаются.

Сезонный период: весна-лето

17.04.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ
СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Колёшкин Вячеслав Александрович, Директор

30.04.26 15:01 (MSK)

Сертификат 5B5D74B476AEA475DBE955FA58F32601
Действует с 16.06.25 по 09.09.26

День 1

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
	<u>Каша Дружба</u> Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75	165	4,91	6,25	26,32	180,83	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66			
	<u>Пюре фруктовое</u>	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2			
	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14			
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
	<u>Бутерброд с сыром сыр 10 батон 15</u>	15/20	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76			
	Итого		15,11	14,99	83,07	531,02	0,465	11,46	0,06	0,1	384,57	326,4	67,84	4,76			
	Обед																
	<u>Салат из квашеной капусты с луком</u> Капуста 69,6 Лук репка 7,2 Масло растительное 6,0 Соль 0,6	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,58	8,62	0,34			
	<u>Суп картофельный с клецками</u> картофель 53 морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	250	3	2,63	13,472	89,55	0,064	2,32	0,048	0	25,51	80,69	15,61	1,168			
	<u>Плов</u> курица 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка 7,2 морковь 11,4 соль 1 томат паста 2,25 вода 80	180	18,99	7,18	30,8	351	0,12	2,06	0,03	0,19	21,72	235,9	46,6	2,27			
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59			
	<u>Хлеб ржаной</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8			
	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18			
	Итого		25,625	16,42	87,03	686,1	0,285	15,91	0,088	2,926	147,9	434,3	101,2	7,348			
	Полдник																
	<u>Чай с сахаром</u> 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9			
	<u>Сочник</u>	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28			
	Итого за день:		51,245	45,1	237,4	1648,12	0,86	30,69	0,328	3,146	588,8	857,9	189,5	14,29			

День 22

Данные

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
		Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe					
														4	5	6	7	8
2	3																	
Завтрак																		
Макаронные изделия запеченные с сыром	205	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0		65	86	14	1,1				
Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр 6,6																		
Бутерброд с джемом из абрикосов джем 10,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 15	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0		4,5	14,55	5,85	0,4				
Какао с молоком (2-ой вариант) Какао-порошок	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0		131,7	122,3	17	0,66				
5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02		16	11	9	2,2				
Фрукты сезонного значения	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036		16,2	71,1	21,6	1,8				
Хлеб ржаной		16,8	24,07	101	691,81	0,236	37,35	0,7	0,076		236,4	309,5	67,5	6,16				
Итого																		
Обед																		
Мазайка картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы св 25 масло раст 8,3	60	0,8	0,1	2,6	121	0,02	10	0	0,04		23	42	14	0,6				
Борщ из св. капусты с картофелем Свекла 40,0																		
Капуста белокочанная свежая 20,0 Картофель 21,4	200	1,65	4,216	10,41	86,4	0,04	16,368	0,02	0,04		34,31	44,4	17,9	0,96				
Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6																		
Котлеты рубленные из птицы Мясо птицы	90	20,3	11,6	13,32	266,4	0,1	0	0,08	0,13		24,74	186,5	26,8	1,96				
70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4 Соль 0,8																		
Каша гречневая рассыпчатая гречка 69,29 соль 0,75 масло 5,25	150	8,75	6,62	43,07	279	0,285	0	0,03	0,135		17,24	207,5	139	4,665				
Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01		5,25	8,24	4,4	0,86				
Соус красный основной : вода 25 масло слив	25	0,2	0,43	1,56	10,93	0,01	0,49	0	0		1,69	3,44	1,76	0,06				
Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02		9	39,5	12	1				
Батон нарезной	15	1,13	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0		2,85	9,75	1,95	0,18				
Итого		33,4	23,14	95,46	866,5	0,49	26,47	0,1	0,375		116,4	537,9	99	10,23				
2-й вариант салата : свекла с маслом	60	0,65	5	2,76	60	0	12,2	0	0		13	18	18	0,5				
Полдник																		
Круассан с начинкой	75	4,6	14,62	35,44	308,9	0,07	0,28	0,12	0,07		32,14	58,29	10,1	0,85				
Йогурт 2.5% йогурт 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26		242,0	188	30	0,2				
Кондитерские изделия	45	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01		4,0	21	3	0,3				
Итого		10	59,34	57,04	4,66	0,13	2,08	0,5	0,33		274,1	246,3	40,1	1,05				
Итого за день		51,8	59,24	183,3	1336,3	0,58	24,9	0,64	3,39		402	607	139	7,19				

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe				
															4	5	6	7
1	2	3																
	Завтрак																	
130ИМ	Суп молочный с крупой пшено молоко 100, пшено 16, масло слив 1,6, сахар 2,0 вода	200	5,81	6,31	21,68	167	0,1	1,62	0,03	0,2		156,2	136,1	25,56	0,39			
1.6.1.8	Сыр "Российский", сыр российский 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045		132	75	5,25	0,15			
11.1.1.16	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02		14	14	8	2,8			
434	Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01		8,05	9,78	5,24	0,9			
6.3.5.3	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	52,2	0,045	0	0	0,02		9	39,5	12	1			
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0		2,85	9,75	1,95	0,18			
	Итого		10,55	11	57,1	372,6	0,126	8,625	0,42	0,275		310,2	234,9	44,05	4,24			
	Обед																	
12	Огурец свежий огурцы свежие 63,12	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,012	6	0	0,024		13,8	25,2	8,4	0,36			
106	Суп-лапша "Домашняя" мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль	250	2,22	3,95	10,9	112	0,04	0,8	0,03	0,03		9,48	30,28	8,24	0,49			
158	Жаркое курица 107,51 картоф 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	200	22,85	7,97	22,56	341	0,2	22,56	0,02	0,24		23,85	232,5	45,07	2,78			
282/ПР	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки св 45,4 Сахар 15 лим кис-та 0,2	180	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2		21,5	22,46	12,6	0,65			
6.3.5.3	Хлеб ржаной	10	1,65	0,3	8,35	52,2	0,045	0	0	0,02		9	39,5	12	1			
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	2,28	0,84	15,42	78,678	0,033	0	0	0,012		6	19,2	3,9	0,36			
	Итого		29,64	13,1	73,77	652,918	0,36	32,96	0,19	0,526		83,63	369,1	90,21	5,64			
	2-й вариант салата:																	
78	Икра морковная морковь 56,4 лук реп 12,6 томат 16,8 масло раст 4,8 лим к-та 0,24	60	1,32	4,56	6,84	76,8	0,04	2,16	0	0,02		25,8	34,2	24	0,48			
	Полдник																	
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02		16	11	9	2,2			
таб	Печенье Домашнее	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03		8,97	25,35	3,9	0,31			
288/ПР	Молоко кипяченое молоко 210	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0		200,9	142	21	0,17			
	Итого		8,49	13,3	45,89	340,2	0,1	10,5	46,82	0,05		225,8	178,3	33,9	2,68			
	Итого за день		48,68	37,4	176,8	1365,72	0,586	52,09	47,43	0,851		619,7	782,3	168,2	12,6			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

№ рецепту	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и	Пищевая ценность (г)			Энерг. ость. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
34	Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01		8,05	9,78	5,24	0,9	
13	Омлет натуральный Яйцо 101,54 Молоко 63,46	70	7,11	11,04	1,9	134,6	0,06	0,28	0,2	0,3		63	137	10,5	1,53	
	Масло слив 12,7 Соль 0,76															
30	Каша молочная рисовая(жидкая) Рис 22,35															
	Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75															
	Масло сливочное 7,5	200	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12		97,34	103,8	22,08	0,31	
табл	Пряник шоколадный	35	1,72	0,96	27,16	117,6	0,03	0	0	0,01		4	16,5	2,7	0,3	
13.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0		2,85	9,75	1,95	0,18	
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02		9	39,5	12		
	Итого:		15,605	21,63	84,44	586	0,185	4,17	0,25	0,46		184,2	316,3	54,47	3,22	
	Обед															
81	Маринованная капуста капуста св 56,4															
	масло раст 6 сахар 2,4 соль 1,8 лим к-та 0,18	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7		25,19	18,58	8,62	0,34	
42/Пр	Рассольник "Ленинградский" картофель 80															
	крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец															
	солёный 14 Вода 150 Масло раст 4	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	0		22,16	52,6	26,04	0,82	
тк,453	Шашлык из куриного филе с томатным соусом															
	грудка 90,5 масло раст 3,75 соль 0,94 масло слив	100	14,52	15,18	2,71	204,8	0,06	0	0,05	0,08		14,32	107,9	15,53	1,12	
	5,63 сметана 7,5 томат 3,75 Соус мука 1,25 масло															
447	Макаронные изделия отварные Макароны 50,93	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05		40,95	60,06	24,59	0,99	
	Масло слив 5,25 Соль 7,5															
83/2009	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25															
	Сахар 15,0 Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0		56,45	24	18	0,8	
6.3.5.3	Хлеб ржаной	10	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02		9	39,5	12	1	
6.1.3.2.2	Батон нарезной	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0		2,85	9,75	1,95	0,18	
	Итого:		28,315	35,93	109,6	798,93	0,325	24,95	0,106	2,85		170,9	312,4	106,7	5,25	
	Полдник															
табл	Кекс лимонный	75	5,25	12,57	41,7	275,25	0,01	0,18	0,01	0,05		49,6	69	7,61	0,18	
2.2.7	Напиток Снежок Снежок 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26		242	188	30	0,2	
табл	Кондитерские изделия	45	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01		4,0	21	3	0,3	
	Итого:		10,65	17,57	63,3	433,25	0,07	1,98	40,01	0,31		291,6	257	37,6	0,38	
	Итого за день:		40,685	54,46	200,1	1349,8	0,425	26,93	40,12	3,17		466,5	585,9	147	5,93	

День 5

День 3

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe				
															4	5	6	8
1	2	3				7												
	Завтрак																	
13/ПР 2013	Запеканка из творога: творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1				
85	Бутерброд с джемом из абрикосов джем 10,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 15	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4				
86/Пр	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14				
328	Каша молочная манная Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	180	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93	0,32				
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
	Итого		34,12	37,99	89,58	843,69	0,23	26,59	0,27	0,14	531,8	581,3	84,78	2,86				
	Обед																	
50	Винегрет овощной Картофель 17,34 Свекла 13,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 18 Лук репка 10,74 Масло раст 5	60	0,84	6,02	4,37	75	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46				
63 ПР	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,72	28,64	0,896				
219	Тфтели из птицы с соусом фарш птицы 72,5 хлеб пшеничный 15 лук реп 21,12 мука пшеничная 9,12 масло 7,5 соль 2,5 томат пюре 2 сахар 0,88	130	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83				
449	Рис припущенный Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	150	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53				
434	Чай с сахаром и лимоном Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180\15\7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9				
6.3.5.3	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18				
	Итого		53,335	37,61	115,1	856,06	0,215	24,82	0,18	0,43	136,2	395,4	165,2	5,796				
	Полдник																	
табл	Сочник	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28				
11.1.1.5	Сок виноградный	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8				
	Итого:		10,85	14,04	84,65	512	0,15	4,42	0,18	0,13	88,21	111,4	33,14	2,08				
	Итого за день:		98,305	89,64	289,3	2211,75	0,595	55,83	0,63	0,7	756,2	1088	283,1	10,736				

Документ подписан электронной подписью

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 73 г. Пензы "Лицей информационных систем и технологий", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор

30.04.26 15:01 (MSK)

Сертификат 5B5D74B476AE475DBE955FA58F32601
Действует с 16.06.25 по 09.09.26

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
158	Жаркое По-Домашнему_говядина 134,51 картофель 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	200	22,85	7,97	22,56	257,71	0,2	22,56	0,02	0,24		23,85	232,5	45,07	2,78	
434	Чай с сахаром и лимоном_Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01		8,05	9,78	5,24	0,9	
23Пр	Салат из свеклы отварной_Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0		17,6	19,12	18,38	0,68	
6.1.3.2.2	Батон нарезной	20	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012		6	19,2	3,9	0,36	
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02		9	39,5	12	1	
	Итого		27,9	12,21	67,25	484,1	0,288	26,86	0,02	0,282		64,5	320,1	84,59	5,72	
	Обед															
72	Салат картофельный с растительным_маслом_Картофель 33,9 Огурец соленый 18,8 Лук репка 7,1 горошек зеленый конс. 15,4 масло растительное 5 соль 0,6	60	1,02	5,13	5,57	74	0,04	7,43	0	0,02		12,05	28,01	11,01	0,45	
44ПР	Суп из овощей_Капуста 20,0 Картофель 53 Морковь 10 Лук репка 9,6 Зел. горошек 9,2 вода 150 масло раст 4 сметана 8,0	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18		23,27	36,6	18,89	0,54	
226	Котлета из рыбы_рыба 89 хлеб 18 молоко 25,0 сухари 10 соль 2 масло раст 8	100	13,6	9,86	16,9	225	0,12	0,96	0	0,14		60,66	186,7	34,08	1,18	
317	Рагу из овощей_Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08		52,17	71,03	33,33	1,14	
11.1.1.5	Сок виноградный	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02		40	24	18	0,8	
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02		9	39,5	12	1	
	Итого		21,16	26,38	89,36	705,19	0,385	52,34	0,05	0,46		197,2	385,8	127,3	5,11	
	Полдник															
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04		32	22	18	4,4	
516ПР	Кефир ке фир 156	150	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0		240,1	180	28	0,2	
табл	Вафли	50	1,88	15,25	31,25	271,25	0,02	0	3	0,01		4	21	3	0,3	
	Итого:		8,48	21,05	58,85	465,25	0,16	21,4	3,04	0,05		276,1	223	49	4,9	
	Итого за день:		57,54	59,64	215,5	1654,5	0,833	100,6	3,11	0,792		537,8	928,9	260,9	15,73	

День 0

№ всепу ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe			
															4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
158	Жаркое По-Домашнему, говядина 134,51 картоф 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	200	22,85	7,97	22,56	257,71	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78			
434	Чай с сахаром и лимоном Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9			
33/Пр	Салат из свежеты отварной Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68			
64.3.2.2	Батон нарезной	20	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36			
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
	Итого		27,9	12,21	67,25	484,1	0,288	26,86	0,02	0,282	64,5	320,1	84,59	5,72			
	Обед																
72	Салат картофельный с растительным маслом Картофель 33,9 Огурец соленый 18,8 Лук репка 7,1 горошек зеленый конс. 15,4 масло растительное 5 соль 0,6	60	1,02	5,13	5,57	74	0,04	7,43	0	0,02	12,05	28,01	11,01	0,45			
44ПР	Суп из овощей Капуста 20,0 Картофель 53 Морковь 10 Лук репка 9,6 Зел. горошек 9,2 вода 150 масло раст 4 сметана 8,0	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,89	0,54			
226	Комплета из рыбы, рыба 89 хлеб 18 молоко 25,0 сухари 10 соль 2 масло раст 8	100	13,6	9,86	16,9	225	0,12	0,96	0	0,14	60,66	186,7	34,08	1,18			
317	Рагу из овощей Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14			
11.1.1.5	Сок виноградный	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8			
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
	Итого		21,16	26,38	89,36	705,19	0,385	52,34	0,05	0,46	197,2	385,8	127,3	5,11			
	Полдник																
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4			
516ПР	Кефир кефир 156	150	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2			
табл	Вафли	50	1,88	15,25	31,25	271,25	0,02	0	3	0,01	4	21	3	0,3			
	Итого:		8,48	21,05	58,85	465,25	0,16	21,4	3,04	0,05	276,1	223	49	4,9			
	Итого за день:		57,54	59,64	215,5	1654,5	0,833	100,6	3,11	0,792	537,8	928,9	260,9	15,73			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

30.04.26 15:01 (МСК)

Сертификат 5B5D74B476AE475DBE9

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 73 г. Пензы "Лицей информационных систем и технологий", Копешкин Вячеслав Александрович, Директор

30.04.26 15:01 (MSK)

Сертификат 5B5D74B476AE475DBE955FA58F32601
Действует с 16.06.25 по 09.09.26

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																
Суп молочный с крупной рисовой, молоко 100, рис 12гр, масло слив 1,6, сахар 2, вода 105	150	3,65	4,64	15,27	116,8	0,085	1,3	0,02	0,15	121,9	108,3	20,05	0,19			
Яйцо вареное яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34			
Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14			
Фрукты сезонного значения	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2			
Бутерброд с маслом, масло 10 батон 20	10/20	1,42	5,49	9,01	91,8	2	0	0	0,01	4,68	16,44	5,96	0,37			
Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
Итого		13,34	18,32	54,07	437,09	2,155	12,3	0,06	0,42	271,2	250,7	50,45	3,24			
Обед																
Салат "Школьный" Свекла 46,0 Лук 2,0 Огурцы соленые 15,0 Зеленый горошек 9,2 Масло растительное 5,0	60	0,85	5,05	4,04	65	0,01	5,05	0	0,02	18,1	23,41	11,27	0,64			
Суп картофельный с клецками картофель 53 морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	250	3	2,63	13,472	89,55	0,064	2,32	0,048	0	25,51	80,69	15,61	1,168			
Плов курица 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка 7,2 морковь 11,4 соль 1 томат паста 2,25 вода 80	200	18,99	7,18	30,8	351	0,12	2,06	0,03	0,19	21,72	235,9	46,6	2,27			
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8			
Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
Батон нарезной	10	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18			
Итого	60	26,615	15,79	84,57	680,35	0,259	13,43	0,078	0,25	91,18	403,2	95,43	8,058			
2-вариант салата: салат из св помидоров		1	8,5	4,6	100	0,5	20	0	0,3	21	30,6	17,6	0,8			
Полдник	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28			
Сочник	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2			
Йогурт 2.5% йогурт 180		15,65	18,64	73,65	530	0,17	2,22	0,58	0,37	290,2	275,4	45,14	1,48			
Итого за день:		55,605	52,75	212,3	1647,4	2,584	27,95	0,718	1,04	652,6	929,4	191	12,78			

Дать 9

№ рецепта и наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
														4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														</

День 10

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Пищевая ценность (г)				B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe			
			Белки	Жиры	Угл.												
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15		
	Завтрак																
	Каша гречневая с молоком гречка Молоко 76,5																
	Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	180	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2		156,2	136,1	25,56	0,39		
6.1.8	Сыр "Российский" сыр 11	10	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045		132	75	5,25	0,15		
433	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01		5,25	8,24	4,4	0,86		
01,13	Омлет натуральный Яйцо 101,54 Молоко 63,46	70	7,11	11,04	1,9	134,6	0,06	0,28	0,2	0,3		63	137	10,5	1,53		
1.3.2.2	Масло слив 12,7 Соль 0,76	20	1,52	0,56	10,28	52,04	0,033	0	0	0,012		6	19,2	3,9	0,36		
6.3.5.3	Батон нарезной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,045	0	0	0,02		9	39,5	12	1		
	Хлеб ржаной		22,35	25,06	63,45	564,84	0,244	2,105	0,62	0,587		371,44	415	61,61	4,29		
	Итого																
	Обед																
8. Пр 201	Салат из свежих огурцов с луком огурцы св 57 лук репка 11,4 масло раст 6	60	0,5	6,1	1,3	61,2	0	4,2	0	2,8		18	18,6	7,8	0,4		
42/Пр	Рассольник "Ленинградский" картофель 80 крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец соленый 14 Вода 150 Масло раст 4	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	0		22,16	52,6	26,04	0,82		
210/Пр	Курица в соусе с томатом курица 138,67 Масло сливочное 6,0 Лук репка 6,2 Томатная пюре 6,2 Мука 1,25 Чеснок 0,6 Сметана 3,33 Морковь 6,2	90	23	27,75	3,63	356,19	0,05	1,34	0,04	0,73		20,14	125	18,85	1,42		
449	Рис припущенный Рис крупа 52,5 Масло	150	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02		4,83	79,74	26,27	0,53		
282/Пр	Компот из свежих плодов или ягод яблоки св	180	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2		21,5	22,46	12,6	0,65		
6.3.5.3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,045	0	0	0,02		9	39,5	12	1		
1.3.2.2	Батон нарезной	10	1,52	0,56	10,28	26,2	0,033	0	0	0,012		6	19,2	3,9	0,36		
	Итого		35,53	48,78	107	906,51	0,268	22,56	0,226	3,782		101,63	357,1	107,5	5,18		
	Полдник																
9.1.2.6 таб	Фрукты сезонного значения	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04		32	22	18	4,4		
	Печенье Домашнее	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03		8,97	25,35	3,9	0,31		
1.2.2.7	Напиток Йогуртовый 2.5% напиток йогурт 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26		242,0	188	30	0,2		
	Итого:		8,7	12,35	67,91	427,89	0,15	21,8	47,2	0,33		282,97	235,4	51,9	4,91		
	Итого за день:		66,58	86,19	238,3	1899,2	0,662	46,47	48,05	4,699		756,04	1007	221	14,38		

Декабрь 11

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)				энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Угл.	В1		С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe					
															4	5	6	8	9
1	Завтрак	3																	
табл	Пряник шоколадный	35	1,72	0,96	27,16		117,6	0,03	0	0	0,01	4	16,5	2,7	0,3				
	каша молочная рисовая(жидкая) Рис 22,35																		
	Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75	165	3,74	8,85	24,1		192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,3	103,8	22,08	0,31				
	Масло сливочное 7,5	125	0	0	13,75		55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2				
2008	Пюре фруктовое																		
270/Пр	Какао с молоком (2-ой вариант) Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73		195,71	0,03	0,32	0,02	0	132	122,3	17,02	0,66				
6.3.5.3	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35		43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
	Итого		10,24	14,19	78,93		486,21	0,43	11,31	0,07	0,16	254	276,6	60,1	4,17				
	Обед																		
12	Мазайка картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы св 25 масло раст 8,3	60	0,8	0,1	2,6		121	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6				
96	Борщ из св. капусты с картофелем Свекла 50,0 Капуста белокочанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло сливочное 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12	200	2,06	5,27	13,01		86,4	0,05	20,46	0,025	0,05	42,9	55,5	22,33	1,2				
219	Тефтели из птицы с соусом фарш птицы 72,5 хлеб пшеничный 15 лук репка 21,12 мука пшеничная 9,12 масло 7,5 соль 2,5 томат пюре 2 сахар 0,88	130	44,1	20,9	33,43		280	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83				
447	Макаронные изделия отварные Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88		211,5	0,12	0	0,03	0,05	41	60,06	24,59	0,99				
274	Кисель кисель 21,6 сахар 9 вода 171	180	1,22	0	26,12		104,57	0	0,1	0	0,01	0,61	0	0	0,86				
6.3.5.3	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35		43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,14	0,42	7,71		39,3	0,03	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36				
	Итого		56,45	31,97	126,1		886,27	0,35	35,38	0,085	0,362	158	399,8	156,8	6,84				
	Полдник																		
2008	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75		55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2				
табл	Кондитерские изделия	25	1,88	15,25	31,25		265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3				
272/ПР	Ряженка ряженка 180,0	180	5,6	6,38	8,18		112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2				
	Итого за день:		7,48	21,63	53,18		432,52	0,4	11,4	3,04	0,03	260	212	40	2,7				
			18,86	36,24	139,8		958,03	0,86	22,71	3,11	0,202	520	507,8	104	7,23				

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ
СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор

30.04.26 15:01 (MSK)

Сертификат 5B5D74B476AEA475DBE955FA58F32601
Действует с 16.06.25 по 09.09.26

День 12

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценнос ть. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe				
														4	5	6	8
2	3				7												
Завтрак																	
Комплеты рыбные "Любительские" рыба 70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3,2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	90	15,95	13,08	11,76	230,4	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,7	31,92	1,6				
Капуста тушеная (свежая) Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63				
Картофельное пюре Картофель 85,5 Молоко 11,85 Масло сливочное 2,6 Соль 3	75	1,62	2,79	11,025	78	0,075	12,98	0,02	0,06	34,75	48,35	17,24	0,69				
Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200 Бутерброд с маслом и сыром масло 10,0 хлеб пшеничный (батон нарезной) 25 сыр 10	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86				
Хлеб ржаной	1010125	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8				
Итого	35	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
		23,61	19,39	82,4	598,65	0,34	56,08	0,07	0,3	154,01	323,6	93,25	5,58				
Обед																	
Салат из свежкы отварной Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68				
Суп картофельный картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5	200	2,03	3,66	16	108	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37				
Биточки мясные из говядины Мясо котлетное 80,0 Хлеб 14,4 Сухари 8,0 Масло сливочное 4,8 Рагу из овощей Картофель 64,2 Морковь 34,5	90	14,13	11,72	14,19	221,4	0,06	0	0,02	0,11	14,5	119,6	24,1	1,23				
Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14				
Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25 Сахар 15,0, Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59				
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1				
Батон нарезной	15	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36				
Итого		24,26	25,57	103,4	741,078	0,418	61,54	0,09	0,362	184,31	428,3	138,9	7,37				
Полдник																	
Напиток Снежок Снежок 180	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0,26	242	188	30	0,2				
Сочник	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28				
Итого		15,65	18,64	73,65	530	0,17	2,22	0,22	0,37	290,21	275,4	45,14	1,48				
Итого за день:		63,52	63,6	259,5	1869,728	0,928	119,8	0,38	1,032	628,53	1027	277,3	14,43				

Документ подписан Электронной подписью Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 73 г. Пензы "Лицей информационных систем и технологий", Колёшкин Вячеслав Александрович, Директор

30.04.26 15:01 (MSK)

Сертификат 5B30748006AFA475DBE955FA58F32601 Действует с 16.06.25 по 09.09.26

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 73 Г. ПЕНЗЫ "ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ
СИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ", Копёшкин Вячеслав Александрович, Директор

30.04.2015 15:01 (MSK)

Сертификат 5B30748046AFA475DBE955F258F32601
Действует с 16.08.25 по 09.09.26

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

СанПин 2.3./2.24.3590-20 постановление № 32 от 27.10.2020г.

Приказ № 16-118 от 03.07.2023г. Министерство образования Пензенской области « Об утверждении регионального стандарта организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Пензенской области»

- 1.Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4 под редакцией Варфоломеевой В.Л.
- 2.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2009. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.
- 3.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2013. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.
4. ФГБУН « ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи». Сборник технических нормативов СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ для обучающихся во всех образовательных учреждениях. МОСКВА Дели 2022.