

"Утверждено"

Т.Н. Попкова

" " _____ 2025г.

**Примерное 10-ти дневное меню горячих
школьных завтраков и обедов для организации
питания детей с 12 и старше на осенне-зимний
период 2025-2026гг**

(в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.3/2.4.3590-20)

г. Пенза

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория: с 12 лет

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК																
268	Каша рисовая молочная жидкая		1/ 250	6,93	10,78	40,50	286,75	0,08	1,93	0,07	0,23	179,25	189,75	39,50	0,55	
	Рис круглозерный	38,50														
	Молоко	147,50														
	Вода	72,50														
	Сахар	6,25														
	Масло сливочное	6,25														
94	Бутерброд с маслом (2-й вариант)		1/ 40	1,60	16,7	10,0	196,0	0,03	0,00	0,12	0,40	6,7	17,3	2,7	0,27	
	Масло сливочное	20,00														
	Батон "Колос"	20,00														
501	Кофейный напиток с молоком		1/ 200	3,20	2,70	15,90	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10	
	Кофейный напиток	5,00														
	Молоко	100,00														
	Сахар	10,00														
	Вода	120,00														
518	Сок фруктовый		1/ 200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80	
	Сок фруктовый в ассортименте 0,2л	200,00														
108	Хлеб пшеничный		1/ 35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39	
		Батон "Колос"														35,00
Итого за завтрак:			725	15,39	30,62	83,82	736,00	0,21	7,23	0,21	1,01	332,92	319,83	61,07	4,10	
ОБЕД																
106	Огурцы порционные (до 15.10)		1/ 110	0,88	0,11	2,75	15,40	0,03	11,00	0,00	0,11	25,30	46,20	15,40	0,66	
		Огурцы свежие														110,00
48	Салат из квашеной капусты с луком (с 16.10)		1/ 110	1,76	11,11	3,30	119,90	0,02	20,79	0,00	4,95	47,30	35,20	16,50	0,66	
		Капуста белокачанная														89,10
		Лук репчатый														11,00
		Масло растительное														11,00
157	Суп с макаронными изделиями и курицей		1/ 250	3,38	5,28	16,40	126,55	0,06	0,95	0,00	2,58	19,75	227,15	17,00	0,45	
		Макаронные изделия														20,00
		Морковь														12,50
		Лук репчатый														12,00
		Масло растительное														5,00
		Томатное пюре														1,50
	Бульон из кур	250,00														
412	Биточки припущенные из грудки		1/ 120	18,00	12,86	10,97	226,29	0,12	1,03	0,05	0,51	44,57	113,14	22,29	1,37	
		Цыпленок (грудка)														89,14
		Хлеб пшеничный														22,29
		Молоко														30,86
418	Пюре из гороха с маслом		1/ 230	22,43	6,90	44,62	330,05	0,48	0,00	0,03	0,00	128,80	359,95	120,75	7,59	
		Горох														115,00
		Вода														235,75
		Масло сливочное														5,75
453	Соус томатный		1/ 50	0,54	1,87	3,47	32,80	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75	0,19	
		Вода														25,00
		Мука пшеничная														2,50
		Масло сливочное														2,50
		Томатное пюре														7,50
	Сахар	0,90														
493	Чай с сахаром		1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
		Чай														4,00
		Вода														180,00
		Сахар														15,00
109	Хлеб ржаной		1/ 40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
	Хлеб "Новый"	40,00														
Итого за обед			1000	47,96	27,49	106,57	860,69	0,77	13,76	0,10	3,86	245,67	820,34	198,99	12,12	
Итого за день:			1725	63,35	58,11	190,39	1596,69	0,98	20,98	0,31	4,87	578,59	1140,18	260,05	16,22	
АЛЬТЕРНАТИВА																
106	Огурцы порционные (до 15.10)		1/ 110	0,88	0,11	2,75	15,40	0,03	11,00	0,00	0,11	25,30	46,20	15,40	0,66	
		Огурцы свежие														110,00
48	Салат из квашеной капусты с луком (с 16.10)		1/ 110	1,76	11,11	3,30	119,90	0,02	20,79	0,00	4,95	47,30	35,20	16,50	0,66	
		Капуста белокачанная														89,10
		Лук репчатый														11,00
		Масло растительное														11,00
412	Биточки припущенные из грудки		1/ 110	16,50	11,79	10,06	207,43	0,11	0,94	0,05	0,47	40,86	103,71	20,43	1,26	
		Цыпленок (грудка)														89,14
		Хлеб пшеничный														22,29
		Молоко														30,86
415	Рис припущенный		1/ 200	4,72	8,06	43,20	264,20	0,04	0,00	0,05	0,36	6,40	91,40	29,00	0,68	
		Рис пропаренный														69
		Вода														145
		Масло сливочное														9
453	Соус томатный		1/ 30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11	
		Вода														15,00
		Мука пшеничная														1,50
		Масло сливочное														1,50
		Томатное пюре														4,50
	Сахар	0,54														
493	Чай с сахаром		1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
		Чай														4,00
		Вода														180,00
		Сахар														15,00
109	Хлеб ржаной		1/ 30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
		Хлеб "Новый"														30,00
Итого за альтернативу			790	26,26	32,54	86,41	738,81	0,26	33,20	0,11	6,37	142,71	331,53	98,68	4,84	

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК														
301	Омлет натуральный	1/ 220	18,95	29,45	5,08	358,77	0,14	0,68	0,44	1,02	179,38	338,46	27,08	3,38
	Яйца 3,38													
	Молоко 84,62													
	Масло сливочное 16,92													
91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	1/ 35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	Сыр 15,00													
	Масло сливочное 5,00													
	Батон "Колос" 15,00													
494	Чай с лимоном	1/ 200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Чай 4,00													
	Вода 180,00													
	Сахар 15,00													
	Лимон 7,00													
	Хлеб пшеничный	1/ 35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	Батон "Колос" 35,00													
Итого за завтрак:		490	26,71	37,83	44,90	625,02	0,19	3,58	0,50	1,70	337,58	464,21	43,98	4,47
ОБЕД														
106	Помидоры порционные (до 15.10)	1/ 100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	Помидоры свежие 100,00													
76	Винегрет овощной (с 16.10)	1/ 100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
	Картофель 22,00													
	Свекла 15,00													
	Морковь 10,00													
	Огурцы соленные 30,00													
	Лук репчатый 15,00													
	Масло растительное 10,00													
142	Щи из свежей капусты с картофелем	1/ 230	1,61	4,58	7,15	76,36	0,05	17,00	0,00	2,19	31,28	43,70	20,47	0,74
	Капуста белокачанная 46,00													
	Картофель 27,60													
	Морковь 11,50													
	Лук репчатый 9,20													
	Томатное пюре 2,30													
	Масло растительное 4,60													
370	Плов из отварной говядины	1/ 230	17,39	17,11	45,26	404,80	0,06	0,37	0,06	0,74	21,16	208,84	48,76	2,58
	Говядина 74,52													
	Морковь 23,00													
	Масло сливочное 9,20													
	Лук репчатый 9,20													
	Рис круглозерный 62,56													
493	Чай с сахаром	1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай 4,00													
	Вода 180,00													
	Сахар 15,00													
	Хлеб ржаной	1/ 40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Хлеб "Новый" 40,00														
Итого за обед		800	22,84	22,37	84,58	634,76	0,25	42,37	0,06	4,18	91,44	344,74	109,03	6,07
Итого за день:		1290	49,55	60,20	129,47	1259,78	0,44	45,94	0,56	5,88	429,02	808,95	153,01	10,54
АЛЬТЕРНАТИВА														
106	Помидоры порционные (до 15.10)	1/ 80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
	Помидоры свежие 80,00													
76	Винегрет овощной (с 16.10)	1/ 80	1,04	8,64	5,44	104,00	0,03	6,72	0,00	3,68	18,40	32,00	14,40	0,64
	Картофель 17,60													
	Свекла 12,00													
	Морковь 8,00													
	Огурцы соленные 24,00													
	Лук репчатый 12,00													
	Масло растительное 8,00													
390	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	1/ 100	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
	Говядина 61,00													
	Вода 7,00													
	Рис круглозерный 6,00													
	Лук репчатый 24,50													
418	Пюре из гороха	1/ 180	17,55	5,4	34,92	258,3	0,38	0	0,03	0	100,8	281,7	94,5	5,94
	Горох 90,90													
	Вода 365,35													
	Масло сливочное 4,50													
493	Чай с сахаром	1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай 4,00													
	Вода 180,00													
	Сахар 15,00													
	Хлеб ржаной	1/ 25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Хлеб "Новый" 25,00														
Итого за альтернативу		665,00	30,72	29,80	78,15	706,00	0,55	27,52	0,14	5,09	171,15	485,00	153,65	10,08

4

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая		1/ 230	8,23	10,81	33,12	262,66	0,19	1,77	0,06	0,62	180,32	236,90	63,94	1,43
	Крупа "Геркулес"	35,42													
	Вода	66,70													
	Молоко	135,70													
	Сахар	5,75													
Масло сливочное	5,75														
94	Бутерброд с маслом (2-й вариант)		1/ 35	1,40	14,6	8,8	171,5	0,02	0,00	0,11	0,35	5,8	15,2	2,3	0,23
	Масло сливочное	17,50													
	Батон "Колос"	17,50													
496	Какао с молоком		1/ 200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	Какао-порошок	3,00													
	Молоко	100,00													
	Вода	110,00													
Сахар	20,00														
108	Хлеб пшеничный		1/ 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Батон "Колос"	30,00													
112	Плоды свежие Апельсин		1/ 120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,05	72,00	0,00	0,24	40,80	27,60	15,60	0,36
	Апельсин	120,00													
Итого за завтрак:			615	16,59	29,17	91,35	700,26	0,34	75,07	0,19	1,54	356,95	409,17	113,07	3,15
ОБЕД															
19	Салат из свежих помидоров и огурцов (до 15.10)		1/ 100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70
	Помидоры свежие	48,00													
	Огурцы свежие	35,00													
	Лук репчатый	12,00													
	Масло растительное	5,00													
75	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком (с 16.10)		1/ 100	1,80	6,20	8,90	99,00	0,07	10,10	0,00	2,80	16,00	46,00	18,00	0,70
	Картофель	49,00													
	Горошек зеленый консервированный	17,00													
	Огурцы соленые	24,00													
	Лук зеленый	5,00													
Масло растительное	6,00														
154	Суп крестьянский с крупой и курицей		1/ 250	3,13	5,30	14,55	118,30	0,08	9,95	0,00	2,43	36,25	264,40	27,50	0,73
	Капуста белокочанная	30,00													
	Картофель	25,00													
	Крупа перловая	10,00													
	Морковь	10,00													
	Лук репчатый	10,00													
	Масло растительное	5,00													
Бульон из кур	250,00														
345	Котлеты рыбные		1/ 100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
	Минтай	80,00													
	Хлеб пшеничный	19,00													
	Молоко	14,00													
	Яйца	0,15													
	Масло сливочное	2,00													
443	Соус сметанный натуральный		1/ 20	0,62	4,25	1,35	46,12	0,01	0,03	0,02	0,08	16,98	11,32	1,94	0,04
	Сметана	20,00													
	Мука пшеничная	1,00													
	Масло сливочное	1,00													
429	Картофельное пюре		1/ 180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
	Картофель	151,20													
	Молоко	27,00													
	Масло сливочное	8,10													
494	Чай с лимоном		1/ 200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Чай	4,00													
	Вода	180,00													
	Сахар	15,00													
Лимон	7,00														
109	Хлеб ржаной		1/ 45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
	Хлеб "Новый"	45,00													
Итого за обед			895	25,39	25,21	78,95	646,32	0,43	33,40	0,10	6,92	181,98	645,42	125,79	5,48
Итого за день:			1510	41,99	54,38	170,30	1346,58	0,77	108,47	0,29	8,46	538,93	1054,59	238,86	8,63
АЛЬТЕРНАТИВА															
405	Курица в соусе с томатом		1/ 100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
	Курица 1 категории	153,33													
	Масло сливочное	7,50													
	Лук репчатый	6,25													
	Томат-пюре	7,75													
	Мука пшеничная	1,58													
	Сметана	4,17													
	Морковь	6,25													
	Вода	38,33													
237	Каша гречневая рассыпчатая		1/ 240	12,55	27,36	55,13	516,96	0,30	1,70	0,08	6,79	34,32	308,88	194,40	6,70
	Крупа гречневая	110,40													
	Вода	163,20													
	Масло сливочное	10,80													
493	Чай с сахаром		1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай	4,00													
	Вода	180,00													
	Сахар	15,00													
109	Хлеб ржаной		1/ 30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб "Новый"	30,00													
Итого за альтернативу			570,00	25,97	38,97	83,56	789,16	0,38	3,62	0,10	7,63	84,15	434,28	222,83	9,00

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
223	Запеканка из творога		1/ 200	29,23	22,11	56,00	540,00	0,11	0,94	0,29	1,14	151,43	391,17	53,11	1,29
	Крупа манная	8,57													
	Творог	134,29													
	Яйца	0,14													
	Сахар	11,43													
	Сметана	5,71													
	Сухари	5,71													
Масло сливочное	5,71														
481	Молоко сгущенное		1/ 25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	0,01	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05
	Молоко сгущенное, жирностью 8,5%	25,00													
493	Чай с сахаром		1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай	4,00													
	Вода	180,00													
	Сахар	15,00													
108	Хлеб пшеничный		1/ 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Батон "Колос"	30,00													
	Итого за завтрак:		255	4,18	2,37	43,64	212,50	0,05	0,25	0,01	0,38	93,75	77,25	13,70	0,68
ОБЕД															
106	Огурцы порционные (до 15.10)		1/ 110	0,88	0,11	2,75	15,40	0,03	11,00	0,00	0,11	25,30	46,20	15,40	0,66
	Огурцы свежие	110,00													
10	Салат из моркови с изюмом (с 16.10)		1/ 110	1,32	0,11	24,86	105,60	0,06	3,74	0,00	0,44	42,90	61,60	36,30	0,99
	Морковь	82,50													
	Изюм	12,10													
	Сахар	11,00													
	Лимон (для сока)	13,20													
128	Борщ с капустой и картофелем		1/ 250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
	Свекла	40,00													
	Капуста свежая	20,00													
	Картофель	20,00													
	Морковь	12,50													
	Лук репчатый	10,00													
	Масло растительное	5,00													
	Сахар	2,50													
	Томатное пюре	7,50													
Вода	200,00														
650	Сметана		1/ 10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,03	0,02	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
	Сметана 20% жирности	10,00													
412	Биточки припущенные из грудки		1/ 120	18,00	12,86	10,97	226,29	0,12	1,03	0,05	0,51	44,57	113,14	22,29	1,37
	Цыпленок (грудка)	89,14													
	Хлеб пшеничный	22,29													
	Молоко	30,86													
237	Каша гречневая рассыпчатая		1/ 230	12,03	26,22	52,83	495,42	0,29	1,63	0,07	6,51	32,89	296,01	186,30	6,42
	Крупа гречневая	105,80													
	Вода	156,40													
	Масло сливочное	10,35													
453	Соус томатный		1/ 50	0,54	1,87	3,47	32,80	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75	0,19
	Вода	25,00													
	Мука пшеничная	2,50													
	Масло сливочное	2,50													
	Томатное пюре	7,50													
	Сахар	0,90													
508	Компот из смеси сухофруктов		1/ 200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	Смесь сухофруктов	30,50													
	Сахар	15,00													
	Вода	190,00													
518	Сок фруктовый		1/ 200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
	Сок фруктовый в ассортименте 0,2л	200,00													
109	Хлеб ржаной		1/ 35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	Хлеб "Новый"	35,00													
Итого за обед			1205	37,33	48,67	119,90	1148,41	0,59	29,27	0,16	10,17	202,36	596,35	278,24	15,52
Итого за день:			1460	41,51	51,04	163,54	1360,91	0,64	29,52	0,17	10,55	296,11	673,60	291,94	16,20
АЛЬТЕРНАТИВА															
106	Огурцы порционные (до 15.10)		1/ 100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
	Огурцы свежие	100,00													
10	Салат из моркови с изюмом (с 16.10)		1/ 100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	56,00	33,00	0,90
	Морковь	75,00													
	Изюм	11,00													
	Сахар	10,00													
	Лимон (для сока)	12,00													
370	Плов из отварной птицы		1/ 210	16,00	15,90	37,90	359,00	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30
	Курица 1 категории	184,00													
	Масло растительное	11,00													
	Лук репчатый	11,00													
	Морковь	11,00													
	Рис пропаренный	49,00													
508	Компот из смеси сухофруктов		1/ 200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	Смесь сухофруктов	30,50													
	Сахар	15,00													
	Вода	190,00													
109	Хлеб ржаной		1/ 20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Хлеб "Новый"	20,00													
Итого за альтернативу			530	17,82	16,14	71,58	503,80	0,08	1,80	0,01	5,68	68,00	183,60	47,40	3,58

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне -зимний
Возрастная категория: с 12 лет

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
267	Каша пшенная молочная жидкая		1/ 220	8,58	10,41	39,38	311,96	0,21	1,61	0,06	0,18	159,06	212,30	47,30	1,32
	Крупа пшенная	44,00													
	Молоко	123,20													
	Вода	61,60													
	Сахар	5,50													
	Масло сливочное	5,50													
91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)		1/ 35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	Сыр	15,00													
	Масло сливочное	5,00													
	Батон "Колос"	15,00													
501	Кофейный напиток с молоком		1/ 200	3,20	2,70	15,90	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
	Кофейный напиток	5,00													
	Молоко	100,00													
	Сахар	10,00													
	Вода	120,00													
112	Плоды свежие (Бананы)		1/ 150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Бананы	150,00													
108	Хлеб пшеничный		1/ 25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	Батон "Колос"	25,00													
Итого за завтрак:			630	19,28	22,01	89,68	643,21	0,34	18,01	0,14	1,05	451,06	434,1	88,3	5,30
ОБЕД															
106	Помидоры порционные (до 15.10)		1/ 100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	Помидоры свежие	100,00													
52/52	Салат из свеклы с черносливом (с 16.10)		1/ 100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	56,00	33,00	0,90
	Свекла	83,00													
	Масло растительное	6,00													
	Чернослив	12,00													
144	Суп картофельный с бобовыми и курицей		1/ 250	3,55	4,50	15,13	115,25	0,22	8,68	0,04	0,23	31,50	312,50	35,50	0,93
	Горох	20,00													
	Картофель	62,50													
	Морковь	10,00													
	Петрушка	2,50													
	Лук репчатый	10,00													
	Масло сливочное	5,00													
	Бульон из кур	250,00													
407	Рагу из птицы		1/ 240	18,93	19,75	21,81	340,11	0,16	14,26	0,03	4,25	34,29	190,63	53,49	2,47
	Курица 1 категории	98,74													
	Масло растительное	8,23													
	Картофель	109,71													
	Морковь	23,31													
	Томатное пюре	8,23													
	Лук репчатый	13,71													
	Мука пшеничная	1,37													
519	Напиток из шиповника		1/ 200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	Шиповник (целые плоды)	20,00													
	Вода	230,00													
	Сахар	15,00													
112	Плоды свежие (Яблоки)		1/ 120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Яблоки	120,00													
109	Хлеб ржаной		1/ 35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	Хлеб "Новый"	35,00													
Итого за обед			945	27,07	25,65	86,98	693,66	0,55	129,9	0,06	5,91	123,24	600,6	139,2	9,80
Итого за день:			1575	46,35	47,65	176,7	1336,874	0,9	148	0,21	6,96	574,3	1035	228	15,1
АЛЬТЕРНАТИВА															
106	Помидоры порционные		1/ 100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	Помидоры свежие	100,00													
52	Салат из свеклы с черносливом (с 16.10)		1/ 100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	56,00	33,00	0,90
	Свекла	83,00													
	Масло растительное	6,00													
	Чернослив	12,00													
412	Биточки припущенные из грудки		1/ 100	15,00	10,71	9,14	188,57	0,10	0,86	0,04	0,43	37,14	94,29	18,57	1,14
	Цыпленок (грудка)	74,29													
	Хлеб пшеничный	18,57													
	Молоко	25,71													
291	Макаронные изделия отварные		1/ 200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
	Макаронные изделия	68,00													
	Масло сливочное	3,19													
	Вода	400,00													
453	Соус томатный		1/ 40	0,43	1,49	2,78	26,24	0,00	0,62	0,01	0,08	1,80	6,16	3,00	0,15
	Вода	20,00													
	Мука пшеничная	2,00													
	Масло сливочное	2,00													
	Томатное пюре	6,00													
	Сахар	0,72													
519	Напиток из шиповника		1/ 200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	Шиповник (целые плоды)	20,00													
	Вода	230,00													
	Сахар	15,00													
109	Хлеб ржаной		1/ 35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	Хлеб "Новый"	35,00													
Итого за альтернативу			775	28,28	14,13	111,5	685,9114	0,36	99,9	0,05	3,16	123,8	288,3	105	7

7

АЛЬТЕРНАТИВА															
106	Огурцы порционные (до 15.10)	1/ 100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
	Огурцы свежие 100,00														
48	Салат из квашеной капусты с луком (16.10)	1/ 100	1,60	10,10	3,00	109,00	0,02	18,90	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60	
	Капуста квашеная 81,00														
	Лук репчатый 10,00														
	Масло растительное 10,00														
412	Биточки припущенные из грудки	1/ 120	18,00	12,86	10,97	226,29	0,12	1,03	0,05	0,51	44,57	113,14	22,29	1,37	
	Цыпленок (грудка) 89,14														
	Хлеб пшеничный 22,29														
	Молоко 30,86														
237	Каша гречневая рассыпчатая	1/ 200	10,46	22,80	45,94	430,80	0,25	1,42	0,06	5,66	28,60	257,40	162,00	5,58	
	Крупа гречневая 92,00														
	Вода 136,00														
	Масло сливочное 9,00														
453	Соус томатный	1/ 30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11	
	Вода 15,00														
	Мука пшеничная 1,50														
	Масло сливочное 1,50														
	Томатное пюре 4,50														
	Сахар 0,54														
494	Чай с лимоном	1/ 200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
	Чай 4,00														
	Вода 180,00														
	Сахар 15,00														
	Лимон 7,00														
109	Хлеб ржаной	1/ 30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
	Хлеб "Новый" 30,00														
Итого за альтернативу			780	33,26	47,34	89,71	912,97	0,48	34,617	0,12	11,26	165,22	500,56	231,64	9,83

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК															
301	Омлет натуральный	1/ 200	17,23	26,77	4,62	326,15	0,12	0,62	0,40	0,92	163,08	307,69	24,62	3,08	
	Яйца														3,08
	Молоко														76,92
	Масло сливочное														7,69
91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	1/ 30	4,29	6,94	6,34	105,43	0,02	0,09	0,05	0,26	117,43	84,86	8,57	0,26	
	Сыр														12,86
	Масло сливочное														4,29
	Батон "Колос"														12,86
496	Какао с молоком	1/ 200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80	
	Какао-порошок														3,00
	Молоко														100,00
	Вода														110,00
	Сахар	20,00													
108	Хлеб пшеничный	1/ 15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17	
	Батон "Колос"														15,00
Итого за завтрак:		445	26,26	37,13	43,34	610,83	0,20	2,00	0,47	1,35	407,51	512,30	62,29	4,30	
ОБЕД															
106	Помидоры порционные (до 15.10)	1/ 100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	
	Помидоры свежие														100,00
52	Салат из свеклы с изюмом (с 16.10)	1/ 100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	56,00	33,00	0,90	
	Свекла														83,00
	Масло растительное														6,00
	Изюм														12,00
157	Суп с макаронными изделиями и курицей	1/ 250	3,63	5,33	16,40	128,00	0,07	0,95	0,00	2,58	22,25	276,50	19,00	0,45	
	Макаронные изделия														20,00
	Морковь														12,50
	Лук репчатый														12,00
	Масло растительное														5,00
	Томатное пюре														1,50
Бульон из кур	250,00														
370	Плов из отварной птицы	1/ 250	19,05	18,93	45,12	427,38	0,04	1,55	0,01	6,43	39,29	158,33	36,90	1,55	
	Курица 1 категории														219,05
	Масло растительное														13,10
	Лук репчатый														13,10
	Морковь														13,10
	Рис пропаренный														58,33
494	Чай с лимоном	1/ 200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
	Чай														4,00
	Вода														180,00
	Сахар														15,00
	Лимон														7,00
109	Хлеб ржаной	1/ 45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76	
	Хлеб "Новый"														45,00
Итого за обед		845	26,84	24,99	95,55	718,68	0,24	30,30	0,01	10,33	105,49	535,93	99,05	5,05	
Итого за день:		1290	53,10	62,13	138,89	1329,51	0,44	32,30	0,48	11,68	512,99	1048,23	161,34	9,35	
АЛЬТЕРНАТИВА															
106	Огурцы порционные (до 15.10)	1/ 100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
	Огурцы свежие														100,00
52	Салат из свеклы с изюмом (с 16.10)	1/ 100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	56,00	33,00	0,90	
	Свекла														83,00
	Масло растительное														6,00
	Изюм														12,00
390	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	1/ 100	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5	
	Говядина														61,00
	Вода														7,00
	Рис круглозерный														6,00
	Лук репчатый														24,50
Масло сливочное	4,00														
418	Пюре из гороха	1/ 180	17,55	5,4	34,92	258,3	0,38	0	0,03	0	100,8	281,7	94,5	5,94	
	Горох														90,90
	Вода														365,35
	Масло сливочное														4,50
493	Чай с сахаром	1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
	Чай														4,00
	Вода														180,00
	Сахар														15,00
109	Хлеб ржаной	1/ 25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98	
	Хлеб "Новый"														25,00
Итого за альтернативу		505	29,60	21,10	72,17	596,80	0,50	10,80	0,14	0,95	164,55	474,20	137,25	9,32	

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне -зимний
Возрастная категория: с 12 лет

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
223	Запеканка из творога		1/ 200	29,23	22,11	56,00	540,00	0,11	0,94	0,29	1,14	151,43	391,17	53,11	1,29
	Крупа манная	8,57													
	Творог	134,29													
	Яйца	0,14													
	Сахар	11,43													
	Сметана	5,71													
	Сухари	5,71													
Масло сливочное	5,71														
481	Молоко сгущенное		1/ 25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	0,01	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05
	Молоко сгущенное, жирностью 8,5%	25,00													
493	Чай с сахаром		1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай	4,00													
	Вода	180,00													
	Сахар	15,00													
108	Хлеб пшеничный		1/ 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Батон "Калас"	30,00													
Итого за завтрак:			255	4,18	2,37	43,64	212,50	0,05	0,25	0,01	0,38	93,75	77,25	13,70	0,68
ОБЕД															
106	Огурцы порционные		1/ 100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
	Огурцы свежие	100,00													
313	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной (с 16.10)		1/ 100	1,70	5,30	10,50	96,00	0,08	13,10	0,00	2,40	19,00	49,00	21,00	0,70
	Картофель	60,00													
	Лук репчатый	11,00													
	Огурцы соленые	13,00													
	Морковь	11,00													
	Масло растительное	5,00													
134	Рассольник Ленинградский		1/ 250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93
	Картофель	75,00													
	Крупа перловая	5,00													
	Морковь	10,00													
	Лук репчатый	5,00													
	Огурцы соленые	15,00													
	Бульон	187,50													
	Масло растительное	5,00													
345	Биточки рыбные		1/ 120	16,68	2,52	11,52	135,60	0,08	0,48	0,02	1,20	42,00	192,00	27,60	0,72
	Минтай	96,00													
	Хлеб пшеничный	22,80													
	Молоко	16,80													
	Яйца	0,18													
	Масло сливочное	2,40													
415	Рис припущенный		1/ 210	4,96	8,46	45,36	277,41	0,04	0,00	0,06	0,38	6,72	95,97	30,45	0,71
	Рис пропаренный	72,45													
	Вода	152,25													
	Масло сливочное	9,45													
453	Соус томатный		1/ 30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
	Вода	15,00													
	Мука пшеничная	1,50													
	Масло сливочное	1,50													
	Томатное пюре	4,50													
	Сахар	0,54													
519	Напиток из шиповника		1/ 200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	Шиповник (целые плоды)	20,00													
	Вода	230,00													
	Сахар	15,00													
109	Хлеб ржаной		1/ 35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	Хлеб "Новый"	35,00													
Итого за обед			845,00	27,82	18,17	112,20	725,84	0,32	88,62	0,09	4,58	112,82	455,89	120,00	5,94
Итого за день:			1100	32	20,537	155,837	938,34	0,37	88,87	0,10	4,96	206,57	533,1	133,7	6,62
АЛЬТЕРНАТИВА															
106	Помидоры порционные (до 15.10)		1/ 100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	Помидоры свежие	100,00													
313	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной (с 16.10)		1/ 100	1,70	5,30	10,50	96,00	0,08	13,10	0,00	2,40	19,00	49,00	21,00	0,70
	Картофель	60,00													
	Лук репчатый	11,00													
	Огурцы соленые	13,00													
	Морковь	11,00													
	Масло растительное	5,00													
407	Рагу из птицы		1/ 220	17,349	18,1029	19,9886	311,77143	0,151	13,07	0,025	3,897	31,429	174,7	49,03	2,263
	Курица 1 категории	101,83													
	Масло растительное	7,54													
	Картофель	134,51													
	Морковь	26,40													
	Томатное пюре	7,54													
	Лук репчатый	15,09													
	Мука пшеничная	1,26													
508	Компот из сухофруктов		1/ 200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	Смесь сухофруктов	30,50													
	Сахар	15,00													
	Вода	190,00													
112	Плоды свежие (Яблоки)		1/ 120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
109	Хлеб ржаной		1/ 30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб "Новый"	30,00													
	Итого полдник:		450	21,409	19,1429	72,5686	554,37	0,31	50,57	0,03	5,26	103,13	280,3	100,9	8,473

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
267	Каша пшенинная молочная жидкая		1/ 250	9,75	11,83	44,75	354,50	0,24	1,83	0,07	0,20	180,75	241,25	53,75	1,50
	Крупа пшенинная	38,50													
	Вода	147,50													
	Молоко	72,50													
	Сахар	6,25													
	Масло сливочное	6,25													
94	Бутерброд с маслом (2-й вариант)		1/ 40	1,60	16,7	10,0	196,0	0,03	0,00	0,12	0,40	6,7	17,3	2,7	0,27
	Масло сливочное	20,00													
	Батон "Колос"	20,00													
494	Чай с лимоном		1/ 200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Чай	4,00													
	Вода	180,00													
	Сахар	15,00													
	Лимон	7,00													
112	Плоды свежие (Яблоки)		1/ 150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Яблоки	150,00														
108	Хлеб пшеничный		1/ 25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	Батон "Колос"	25,00													
Итого за завтрак:			665	13,95	29,29	96,95	740,75	0,34	19,63	0,19	1,18	230,62	295,33	75,42	5,74
ОБЕД															
4	Салат из белокочанной капусты с морковью		1/ 100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
	Капуста белокочанная	106,00													
	Сахар	5,00													
	Морковь	13,00													
	Лимонная кислота	0,10													
	Вода	5,00													
	Масло растительное	10,00													
	Бульон	184,00													
76	Винегрет овощной		1/ 100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
	Картофель	22,00													
	Свекла	15,00													
	Морковь	10,00													
	Огурцы соленые	30,00													
	Лук репчатый	15,00													
	Масло растительное	10,00													
144	Суп картофельный с бобовыми и курицей		1/ 250	3,55	4,50	15,13	115,25	0,22	8,68	0,04	0,23	31,50	312,50	35,50	0,93
	Горох	20,00													
	Картофель	62,50													
	Морковь	10,00													
	Петрушка	2,50													
	Лук репчатый	10,00													
	Масло сливочное	5,00													
	Бульон из кур	250,00													
270	Котлеты Московские		1/ 100	11,76	28,20	9,15	336,96	0,07	0,22	45,65	1,96	16,87	111,83	16,09	1,93
	Говядина	84,78													
	Лук репчатый	1,30													
	Сухари	4,35													
	Хлеб пшеничный	15,22													
	Вода	21,74													
	Масло растительное	4,35													
	Соль	1,30													
	Масло сливочное	10,87													
291	Макаронные изделия отварные		1/ 200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
	Макаронные изделия	68,00													
	Масло сливочное	3,19													
	Вода	400,00													
493	Чай с сахаром		1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай	4,00													
	Вода	180,00													
	Сахар	15,00													
109	Хлеб ржаной		1/ 25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Хлеб "Новый"	25,00													
Итого за обед			875	26,20	44,00	95,95	884,91	0,45	36,71	45,69	8,09	119,72	546,43	92,14	5,77
Итого за день:			1540	40,15	73,29	192,90	1625,66	0,78	56,34	45,88	9,27	350,34	841,76	167,55	11,52
АЛЬТЕРНАТИВА															
106	Помидоры порционные (до 15.10)		1/ 100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	Помидоры свежие	100,00													
10	Салат из моркови с изюмом (с 16.10)		1/ 100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	56,00	33,00	0,90
	Морковь	75,00													
	Изюм	11,00													
	Сахар	10,00													
	Лимон (для сока)	12,00													
370	Плов из отварной птицы		1/ 250	19,05	18,93	45,12	427,38	0,04	1,55	0,01	6,43	39,29	158,33	36,90	1,55
	Курица 1 категории	219,05													
	Масло растительное	13,10													
	Лук репчатый	13,10													
	Морковь	13,10													
	Рис пропаренный	58,33													
493	Чай с сахаром		1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Чай	4,00													
	Вода	180,00													
	Сахар	15,00													
109	Хлеб ржаной		1/ 45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
	Хлеб "Новый"	45,00													
Итого за альтернативу			695	24,42	19,77	101,55	685,68	0,23	29,95	0,01	8,16	119,04	314,43	112,05	5,40

Овощи урожая прошлого года (капуста, лук репчатый, конеплоды и др) в период с 1 марта текущего года допускается использовать только после термической обработки (СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Список используемой литературы:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации (Пермь 2013г)
2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М. Скурихин, В.А. Тутельян)
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (москва Дели плюс 2017)
4. Постановление от 27.10.2020 №32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ № 2"**
г. ПЕНЗЫ, Попкова Татьяна Николаевна, Директор

07.10.25 17:14
(MSK)

Сертификат A99A59C73663DFE14CF122664EBEFB45