

"Согласовано"

Начальник лагеря \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 7 до 11 лет

1 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |               |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |               |              | № рецептуры |            |        |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мкг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг      | K, мг         | I, мг        |             | F, мг      | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |             |              |               |             |             |                      |               |               |             |               |              |             |            |        |
| Оладьи с джемом 105/45              | 150          | 6,0              | 13,0        | 74,0         | 436                           | 0,02        |              | 30            | 0,26        | 0,05        | 18,36                | 2,74          | 28,87         | 0,43        | 21,95         | 0,001        |             |            | ТТК    |
| Какао с молоком витаминизированное  | 180          | 3,2              | 2,6         | 18,0         | 108                           |             | 0,1          |               |             | 0,01        | 5,15                 | 4,4           | 8,24          | 0,82        | 25,1          |              |             |            | ТТК    |
| Фрукт                               | 160          | 0,6              | 0,5         | 16,5         | 75                            | 0,16        | 25,96        | 25,91         | 0,09        | 0,13        | 248,21               | 33,14         | 98,23         | 1,37        | 57,29         | 0,002        | 0,40        | 0,011      | ТТК    |
| Бутерброд с сыром 20/40             | 60           | 8,0              | 66,0        | 21,0         | 174                           | 0,02        |              | 225,6         | 6,3         | 0,02        | 114                  | 8             | 14            | 2,8         | 240           | 0,002        |             |            | ТТК    |
| <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>550</b>   | <b>17,8</b>      | <b>82,1</b> | <b>129,5</b> | <b>793</b>                    | <b>0,68</b> | <b>37,16</b> | <b>250,88</b> | <b>2,21</b> | <b>0,78</b> | <b>450,76</b>        | <b>104,63</b> | <b>446,31</b> | <b>5,89</b> | <b>805,97</b> | <b>72,98</b> | <b>0,03</b> | <b>2,9</b> |        |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |             |              |               |             |             |                      |               |               |             |               |              |             |            |        |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 270          | 4,9              | 8,9         | 15,0         | 156                           | 0,09        | 1,36         | 0,29          |             | 0,17        | 20,99                | 11,74         | 52,6          | 1,01        | 93,37         | 0,007        | 0,30        | 0,030      | ТТК    |
| Наггетсы куриные                    | 90           | 21,0             | 11,0        | 14,0         | 243                           | 0,05        | 1,02         | 1,34          | 0,47        | 0,11        | 117,9                | 18,64         | 139,09        | 2,07        | 159,66        | 0,008        | 0,10        | 0,022      | ТТК    |
| Рис отварной                        | 150          | 4,2              | 4,2         | 44,2         | 234                           | 0,11        |              | 21            | 0,08        | 0,03        | 22,92                | 11,04         | 60,5          | 1,13        | 1,01          | 0,001        |             |            | ТТК    |
| Компот из ягод                      | 200          | 0,0              | 0,0         | 22,9         | 90                            | 0,01        | 3,3          | 235,6         |             | 0,01        | 8,54                 | 5,72          | 6,6           | 0,11        | 56,92         | 0,040        |             |            | ТТК    |
| Хлеб ржаной                         | 40           | 2,6              | 0,4         | 16,8         | 80,0                          | 0,06        |              |               |             | 0,03        | 6,3                  | 6,65          | 30,45         | 1,4         | 47,6          | 1,96         |             |            | ТТК    |
| <b>Итого за Обед</b>                | <b>750</b>   | <b>32,7</b>      | <b>24,5</b> | <b>112,9</b> | <b>803</b>                    | <b>0,3</b>  | <b>5,7</b>   | <b>258,2</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,4</b>  | <b>176,7</b>         | <b>53,8</b>   | <b>289,2</b>  | <b>5,7</b>  | <b>358,6</b>  | <b>2,0</b>   | <b>0,4</b>  | <b>0,1</b> |        |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса      | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая | Витамины   |             |              |             |            | Минеральные вещества |              |              |             |              |            |            | № рецептуры |        |
|---|------------|------------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|--------|
|   |            | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                | В1, мг     | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      | K, мг        | I, мг      | F, мг      |             | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                            |            |                  |             |              |                |            |             |              |             |            |                      |              |              |             |              |            |            |             |        |
| Люля-кебаб из свинины                     | 90         | 14,0             | 27,0        | 11,0         | 342            | 0,05       | 1,02        | 1,34         | 0,47        | 0,11       | 117,9                | 18,64        | 139,09       | 2,07        | 159,66       | 0,008      | 0,10       | 0,022       | тк     |
| Макароны отварные                         | 180        | 6,8              | 4,5         | 43,2         | 244            | 0,7        | 0,2         | 4,8          | 0,07        | 0,07       | 50                   | 10,9         | 66,6         | 0,5         | 115          | 0,002      |            |             | тк     |
| Чай с сахаром, лимоном 200/5              | 205        | 0,2              | 0,0         | 15,2         | 63             |            | 3,2         | 253,3        | 6,3         |            | 103,24               | 1,44         | 6,6          | 0,06        | 14,82        | 0,040      |            |             | тк     |
| Батон йодированный                        | 40         | 3,0              | 1,0         | 21,0         | 105,0          | 0,02       |             | 225,6        | 6,3         | 0,02       | 114                  | 8            | 14           | 2,8         | 240          | 0,002      |            |             | тк     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>515</b> | <b>24,0</b>      | <b>32,5</b> | <b>90,4</b>  | <b>754</b>     | <b>0,8</b> | <b>4,4</b>  | <b>485,0</b> | <b>13,1</b> | <b>0,2</b> | <b>385,1</b>         | <b>39,0</b>  | <b>226,3</b> | <b>5,4</b>  | <b>529,5</b> | <b>0,1</b> | <b>0</b>   |             |        |
| <b>Обед</b>                               |            |                  |             |              |                |            |             |              |             |            |                      |              |              |             |              |            |            |             |        |
| Суп картофельный с горохом с курой 250/10 | 260        | 6,3              | 5,9         | 20,2         | 166            | 0,16       | 15,9        | 20,2         | 6,18        | 0,4        | 27,4                 | 28,7         | 99,7         | 0,6         | 173,8        | 0,006      | 0,5        | 0,023       | тк     |
| Бризоль хрустящая                         | 100        | 19,8             | 13,5        | 18,9         | 274            | 0,06       | 0,69        | 1,16         | 0,41        | 0,09       | 112,44               | 18,59        | 125,61       | 1,94        | 115,14       | 0,008      |            | 0,025       | тк     |
| Пюре картофельное                         | 180        | 3,7              | 5,8         | 24,6         | 165            | 0,06       | 0,69        | 1,16         | 0,41        | 0,09       | 112,44               | 18,59        | 125,61       | 1,94        | 115,14       | 0,021      |            | 0,018       | тк     |
| Овощи натуральные свежие                  | 60         | 1,0              | 0,0         | 2,0          | 14             | 0,18       | 30,00       | 20,06        | 0,08        | 0,11       | 41,96                | 36,04        | 93,75        | 1,71        | 45,88        | 0,001      | 0,5        |             | тк     |
| Сок                                       | 200        |                  |             | 20,0         | 88             | 0,02       |             | 25,6         |             | 0,02       | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 40           | 0,020      |            |             | тк     |
| Хлеб ржаной                               | 40         | 2,6              | 0,4         | 16,8         | 80,0           | 0,06       |             |              |             | 0,03       | 6,3                  | 6,65         | 30,45        | 1,4         | 47,6         | 1,96       |            |             | тк     |
| Руллет эстонский                          | 50         | 7,0              | 8,0         | 24,0         | 199            | 0,8        | 0,38        | 3,4          |             | 1,22       | 2,6                  | 4,2          |              | 2,2         | 8            |            |            |             | тк     |
| <b>Итого за Обед</b>                      | <b>890</b> | <b>40,4</b>      | <b>33,6</b> | <b>126,5</b> | <b>986</b>     | <b>1,3</b> | <b>47,7</b> | <b>71,6</b>  | <b>7,1</b>  | <b>2,0</b> | <b>317,1</b>         | <b>120,8</b> | <b>489,1</b> | <b>12,6</b> | <b>545,6</b> | <b>2,0</b> | <b>1,0</b> | <b>0,1</b>  |        |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая | Витамины   |             |              |             |            | Минеральные вещества |             |              |            |              |            |            | № рецептуры |        |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                | В1, мг     | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг      | P, мг        | Fe, мг     | K, мг        | I, мг      | F, мг      |             | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |             |              |                |            |             |              |             |            |                      |             |              |            |              |            |            |             |        |
| Пудинг из творога со сгущенным молоком 200/50 | 250          | 35,6             | 16,1        | 63,9         | 552            | 0,06       | 1,15        | 119,16       | 0,56        | 0,02       | 288,84               | 22,35       | 266,91       | 0,74       | 149,67       | 0,001      | 0,70       | 0,000       | тк     |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 61,0           |            | 3,2         | 253,3        | 6,3         |            | 103,24               | 1,44        | 6,6          | 0,06       | 14,82        | 0,040      |            |             | тк     |
| Батон йодированный                            | 40           | 3,0              | 1,0         | 21,0         | 105,0          | 0,02       |             | 225,6        | 6,3         | 0,02       | 114                  | 8           | 14           | 2,8        | 240          | 0,002      |            |             | тк     |
| Яблоко  | 110          | 0,5              | 5,0         | 12,7         | 61             | 0,02       |             | 253,3        |             | 0,02       | 14                   | 8           | 14           | 0,0        | 40           | 0,001      |            |             | тк     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                       | <b>600</b>   | <b>39,3</b>      | <b>22,1</b> | <b>112,6</b> | <b>779</b>     | <b>0,1</b> | <b>4,4</b>  | <b>851,4</b> | <b>13,2</b> | <b>0,1</b> | <b>520,1</b>         | <b>39,8</b> | <b>301,5</b> | <b>3,6</b> | <b>444,5</b> | <b>0,0</b> | <b>0,7</b> | <b>0,0</b>  |        |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |             |              |                |            |             |              |             |            |                      |             |              |            |              |            |            |             |        |
| Суп картофельный с яйцом, курой 250/10        | 260          | 6,0              | 6,8         | 21,3         | 169            | 0,09       | 1,36        | 0,29         |             | 0,37       | 20,99                | 11,74       | 52,6         | 1,01       | 93,37        | 0,001      | 0,30       | 0,000       | тк     |
| Бефстроганов из отварного мяса                | 100          | 13,0             | 28,0        | 4,0          | 324            | 0,06       | 0,69        | 1,16         | 0,41        | 0,09       | 112,44               | 18,59       | 125,61       | 1,94       | 115,14       | 0,008      |            | 0,025       | тк     |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | 150          | 5,0              | 5,0         | 34,2         | 214            | 0,11       |             | 21           | 0,08        | 0,03       | 22,92                | 11,04       | 60,5         | 1,13       | 1,01         | 0,001      |            |             | тк     |
| Овощи натуральные свежие                      | 60           | 1,0              | 0,0         | 2,0          | 14             | 0,18       | 30,00       | 20,06        | 0,08        | 0,11       | 41,96                | 36,04       | 93,75        | 1,71       | 45,88        | 0,001      | 0,5        |             | тк     |
| Напиток из смесн сухофруктов                  | 200          | 0,7              | 0,1         | 32,0         | 133            | 0,04       |             | 256,3        |             | 0,02       | 3,6                  | 3,8         | 17,4         | 0,8        | 27,2         | 0,000      |            |             | тк     |
| Хлеб ржаной                                   | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,6         | 60,0           | 0,03       |             |              |             | 0,01       | 4,4                  | 6,6         | 17           | 0,4        | 26,2         | 0,72       |            |             | тк     |
| Хачапури с сыром                              | 80           | 14,0             | 16,0        | 48,0         | 398            | 0,8        | 0,38        | 3,4          |             | 1,22       | 2,6                  | 4,2         |              | 2,2        | 8            |            |            |             | тк     |
| <b>Итого за Обед</b>                          | <b>880</b>   | <b>42</b>        | <b>56</b>   | <b>154</b>   | <b>1312</b>    | <b>1,3</b> | <b>32,4</b> | <b>302,2</b> | <b>0,6</b>  | <b>1,9</b> | <b>208,9</b>         | <b>92,0</b> | <b>366,9</b> | <b>9,2</b> | <b>316,8</b> | <b>0,7</b> | <b>0,8</b> | <b>0,0</b>  |        |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса      | Пищевые     |             |              | Энергети-  | Витамины    |              |              |             |             | Минеральные вещества |              |               |             |               |             | № рецеп     |            |        |
|--|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|------------|--------|
|  |            | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  |            | В1, мг      | С, мг        | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг         | Fe, мг      | K, мг         | I, мг       |             | F, мг      | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                   |            |             |             |              |            |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |               |             |             |            |        |
| Ежики мясные с соусом 150/50                     | 200        | 19,0        | 22,0        | 18,0         | 349        | 0,05        | 0,69         | 1,16         | 0,41        | 0,09        | 112,44               | 18,59        | 125,61        | 1,94        | 115,14        | 0,008       | 0,025       | тгк        |        |
| Чай с низк.сод.сахара и лимоном 200/5            | 205        | 0,0         | 0,0         | 12,0         | 48         |             | 3,2          | 253,3        | 6,3         |             | 103,24               | 1,44         | 6,6           | 0,06        | 14,82         | 0,040       |             | тгк        |        |
| Батон йодированный                               | 40         | 3,0         | 1,0         | 21,0         | 105,0      | 0,02        |              | 225,6        | 6,3         | 0,02        | 114                  | 8            | 14            | 2,8         | 240           | 0,002       |             | тгк        |        |
| Фрукт  | 160        | 0,6         | 0,5         | 16,5         | 75         | 0,02        |              | 253,3        |             | 0,02        | 14                   | 8            | 14            | 0,0         | 40            | 0,001       |             | тгк        |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>605</b> | <b>22,6</b> | <b>23,5</b> | <b>67,5</b>  | <b>577</b> | <b>0,16</b> | <b>13,96</b> | <b>37,76</b> | <b>0,26</b> | <b>0,29</b> | <b>186,68</b>        | <b>50,84</b> | <b>198,08</b> | <b>5,17</b> | <b>641,87</b> | <b>9,76</b> | <b>0,02</b> |            |        |
| <b>Обед</b>                                      |            |             |             |              |            |             |              |              |             |             |                      |              |               |             |               |             |             |            |        |
| Щи из свежей капусты с картофелем и курой 250/10 | 260        | 7,8         | 3,9         | 10,5         | 143        | 0,01        | 13,56        | 0,86         |             | 0,04        | 24,57                | 23,75        | 81,01         | 1,21        | 111,59        | 0,006       | 0,40        | 0,031      | тгк    |
| Бризоль куриная                                  | 100        | 19,8        | 13,5        | 18,9         | 274        | 0,05        | 1,02         | 1,34         | 0,47        | 0,11        | 117,9                | 18,64        | 139,09        | 2,07        | 159,66        | 0,008       | 0,10        | 0,022      | тгк    |
| Макароны отварные                                | 150        | 5,6         | 3,8         | 36,0         | 203        | 0,7         | 0,2          | 4,8          | 0,07        | 0,07        | 50                   | 10,9         | 66,6          | 0,5         | 115           | 0,002       |             |            | тгк    |
| Компот из ягод                                   | 200        | 0,0         | 0,0         | 22,9         | 90         | 0,01        | 3,3          | 235,6        |             | 0,01        | 8,54                 | 5,72         | 6,6           | 0,11        | 56,92         | 0,040       |             |            | тгк    |
| Хлеб ржаной                                      | 40         | 2,6         | 0,4         | 16,8         | 80,0       | 0,06        |              |              |             | 0,03        | 6,3                  | 6,65         | 30,45         | 1,4         | 47,6          | 1,96        |             |            |        |
| <b>Итого за Обед</b>                             | <b>750</b> | <b>35,8</b> | <b>21,6</b> | <b>105,1</b> | <b>790</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>  | <b>6,3</b>           | <b>6,7</b>   | <b>30,5</b>   | <b>1,4</b>  | <b>47,6</b>   | <b>2,0</b>  | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b> |        |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса      | Пищевые вещества |             |             | Энергети-  | Витамины   |             |              |             |            | Минеральные вещества |              |              |             |              |            | № рецеп    |            |        |
|--|------------|------------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|--------|
|  |            | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |            | В1, мг     | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      | K, мг        | I, мг      |            | F, мг      | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>   |            |                  |             |             |            |            |             |              |             |            |                      |              |              |             |              |            |            |            |        |
| Рыба по-солнечному                                       | 75         | 13,0             | 13,0        | 3,0         | 185        | 0,04       | 0,72        | 0,01         |             | 0,09       | 215,43               | 14,43        | 108,37       | 1,63        | 33,88        | 0,007      |            |            | тгк    |
| Пюре картофельное  | 150        | 3,1              | 4,8         | 20,5        | 138        | 0,06       | 0,69        | 1,16         | 0,41        | 0,09       | 112,44               | 18,59        | 125,61       | 1,94        | 115,14       | 0,021      |            | 0,018      | тгк    |
| Чай с низким содержанием сахара                          | 200        | 0,2              | 0,0         | 10,0        | 41         |            | 3,2         | 253,3        | 6,3         |            | 103,24               | 1,44         | 6,6          | 0,06        | 14,82        | 0,040      |            |            | тгк    |
| Батон йодированный                                       | 40         | 3,0              | 1,0         | 21,0        | 105,0      |            |             |              |             |            |                      |              |              |             |              |            |            |            |        |
| Блиничик с начинкой                                      | 70         | 1,4              | 1,9         | 28,7        | 130,8      | 0,02       |             | 225,6        | 6,3         | 0,02       | 114                  | 8            | 14           | 2,8         | 240          | 0,002      |            |            | тгк    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                  | <b>535</b> | <b>20,7</b>      | <b>20,7</b> | <b>83,2</b> | <b>599</b> | <b>0,1</b> | <b>4,6</b>  | <b>480,1</b> | <b>13,0</b> | <b>0,2</b> | <b>545,1</b>         | <b>42,5</b>  | <b>254,6</b> | <b>6,4</b>  | <b>403,8</b> | <b>0,1</b> | <b>0,0</b> |            |        |
| <b>Обед</b>  |            |                  |             |             |            |            |             |              |             |            |                      |              |              |             |              |            |            |            |        |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, курой 250/20 | 270        | 4,0              | 8,0         | 13,0        | 134        | 0,09       | 15          | 10,2         | 0,01        | 0,04       | 46,8                 | 20,2         | 49,2         | 1,3         | 192,7        | 0,007      | 0,2        | 0,030      | тгк    |
| Плов со свиной   | 250        | 8,4              | 9,7         | 22,4        | 441        | 0,10       | 1,1         | 29,30        | 6,25        | 0,15       | 229,30               | 30,40        | 192,40       | 2,10        | 104,90       | 0,003      | 0,0        | 0,013      | тгк    |
| Овощи натуральные свежие                                 | 60         | 1,0              | 0,0         | 2,0         | 14         | 0,18       | 30,00       | 20,06        | 0,08        | 0,11       | 41,96                | 36,04        | 93,75        | 1,71        | 45,88        | 0,001      | 0,5        |            | тгк    |
| Сок  | 200        |                  |             | 20,0        | 88         | 0,02       |             | 25,6         |             | 0,02       | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 40           | 0,020      |            |            | тгк    |
| Хлеб ржаной  | 25         | 1,6              | 0,3         | 10,5        | 50,0       | 0,06       |             |              |             | 0,02       | 7,7                  | 11,55        | 29,75        | 0,7         | 45,85        | 1,26       |            |            |        |
| Пирожок с яйцом  | 60         | 7,0              | 9,0         | 23,0        | 199        | 0,8        | 0,38        | 3,4          |             | 1,22       | 2,6                  | 4,2          |              | 2,2         | 8            |            |            |            | тгк    |
| <b>Итого за Обед</b>                                     | <b>865</b> | <b>22,0</b>      | <b>27,0</b> | <b>90,9</b> | <b>926</b> | <b>1,3</b> | <b>46,5</b> | <b>88,6</b>  | <b>6,3</b>  | <b>1,6</b> | <b>342,4</b>         | <b>110,4</b> | <b>379,1</b> | <b>10,8</b> | <b>437,3</b> | <b>1,3</b> | <b>0,7</b> | <b>0,0</b> |        |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |               |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |               |              |             | № рецептуры |        |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мкг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг      | K, мг         | I, мг        | F, мг       |             | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |             |              |               |             |             |                      |               |               |             |               |              |             |             |        |
| Блинички с начинкой                 | 140          | 2,8              | 3,8         | 57,4         | 262                           | 0,02        |              | 30            | 0,26        | 0,05        | 18,36                | 2,74          | 28,87         | 0,43        | 21,95         | 0,001        |             | ТТК         |        |
| Чай с сахаром                       | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 61,0                          |             | 3,2          | 253,3         | 6,3         |             | 103,24               | 1,44          | 6,6           | 0,06        | 14,82         | 0,040        |             | ТТК         |        |
| Фрукт                               | 160          | 0,6              | 0,5         | 16,5         | 75                            | 0,16        | 25,96        | 25,91         | 0,09        | 0,13        | 248,21               | 33,14         | 98,23         | 1,37        | 57,29         | 0,002        | 0,40        | 0,011       | ТТК    |
| Бутерброд с сыром 20/40             | 60           | 8,0              | 66,0        | 21,0         | 174                           | 0,02        |              | 225,6         | 6,3         | 0,02        | 114                  | 8             | 14            | 2,8         | 240           | 0,002        |             |             | ТТК    |
| <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>560</b>   | <b>11,6</b>      | <b>70,3</b> | <b>109,9</b> | <b>572</b>                    | <b>0,68</b> | <b>37,16</b> | <b>250,88</b> | <b>2,21</b> | <b>0,78</b> | <b>450,76</b>        | <b>104,63</b> | <b>446,31</b> | <b>5,89</b> | <b>805,97</b> | <b>72,98</b> | <b>0,03</b> | <b>2,9</b>  |        |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |             |              |               |             |             |                      |               |               |             |               |              |             |             |        |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 270          | 4,9              | 8,9         | 15,0         | 156                           | 0,09        | 1,36         | 0,29          |             | 0,17        | 20,99                | 11,74         | 52,6          | 1,01        | 93,37         | 0,007        | 0,30        | 0,030       | ТТК    |
| Люля-кебаб из свинины               | 100          | 15,6             | 30,0        | 12,2         | 380                           | 0,05        | 1,02         | 1,34          | 0,47        | 0,11        | 117,9                | 18,64         | 139,09        | 2,07        | 159,66        | 0,008        | 0,10        | 0,022       | ТТК    |
| Макароны отварные                   | 180          | 6,8              | 4,5         | 43,2         | 244                           | 0,7         | 0,2          | 4,8           | 0,07        | 0,07        | 50                   | 10,9          | 66,6          | 0,5         | 115           | 0,002        |             |             | ТТК    |
| Овощи натуральные свежие            | 60           | 1,0              | 0,0         | 2,0          | 14                            | 0,18        | 30,00        | 20,06         | 0,08        | 0,11        | 41,96                | 36,04         | 93,75         | 1,71        | 45,88         | 0,001        | 0,5         |             | ТТК    |
| Сок                                 | 200          |                  |             | 20,0         | 88                            | 0,02        |              | 25,6          |             | 0,02        | 14                   | 8             | 14            | 2,8         | 40            | 0,020        |             |             | ТТК    |
| Хлеб ржаной                         | 40           | 2,6              | 0,4         | 16,8         | 80,0                          | 0,06        |              |               |             | 0,02        | 7,7                  | 11,55         | 29,75         | 0,7         | 45,85         | 1,26         |             |             | ТТК    |
| <b>Итого за Обед</b>                | <b>850</b>   | <b>30,9</b>      | <b>43,8</b> | <b>109,2</b> | <b>962</b>                    | <b>1,1</b>  | <b>32,6</b>  | <b>52,1</b>   | <b>0,6</b>  | <b>0,5</b>  | <b>252,6</b>         | <b>96,9</b>   | <b>395,8</b>  | <b>8,8</b>  | <b>499,8</b>  | <b>1,3</b>   | <b>0,9</b>  | <b>0,1</b>  |        |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса      | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |              |             |            | Минеральные вещества |              |              |            |              |            |            | № рецептуры |        |
|---|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|--------|
|   |            | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     | K, мг        | I, мг      | F, мг      |             | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                  |            |                  |             |              |                               |            |             |              |             |            |                      |              |              |            |              |            |            |             |        |
| Бризоль хрустящая                               | 100        | 19,8             | 13,5        | 18,9         | 274                           | 0,06       | 0,69        | 1,16         | 0,41        | 0,09       | 112,44               | 18,59        | 125,61       | 1,94       | 115,14       | 0,008      |            | 0,025       | ТТК    |
| Рис отварной                                    | 180        | 5,0              | 5,0         | 53,0         | 281                           | 0,11       |             | 21           | 0,08        | 0,03       | 22,92                | 11,04        | 60,5         | 1,13       | 1,01         | 0,001      |            |             | ТТК    |
| Чай с сахаром, лимоном 200/5                    | 205        | 0,2              | 0,0         | 15,2         | 63                            |            | 3,2         | 253,3        | 6,3         |            | 103,24               | 1,44         | 6,6          | 0,06       | 14,82        | 0,040      |            |             | ТТК    |
| Батон йодированный                              | 40         | 3,0              | 1,0         | 21,0         | 105,0                         | 0,02       |             | 225,6        | 6,3         | 0,02       | 114                  | 8            | 14           | 2,8        | 240          | 0,002      |            |             | ТТК    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>525</b> | <b>28,0</b>      | <b>19,5</b> | <b>108,1</b> | <b>723</b>                    | <b>0,2</b> | <b>3,9</b>  | <b>501,1</b> | <b>13,1</b> | <b>0,1</b> | <b>352,6</b>         | <b>39,1</b>  | <b>206,7</b> | <b>5,9</b> | <b>371,0</b> | <b>0,1</b> | <b>0</b>   |             |        |
| <b>Обед</b>                                     |            |                  |             |              |                               |            |             |              |             |            |                      |              |              |            |              |            |            |             |        |
| Солянка по-домашнему со сметаной и курой 250/20 | 270        | 12,7             | 13,6        | 18,1         | 177                           | 0,16       | 15,9        | 20,2         | 6,18        | 0,4        | 27,4                 | 28,7         | 99,7         | 0,6        | 173,8        | 0,006      | 0,5        | 0,023       | ТТК    |
| Жаркое по-домашнему                             | 250        | 10,8             | 27,3        | 31,8         | 416                           | 0,12       | 1,17        | 29,3         | 0,26        | 0,17       | 29,24                | 30,46        | 193,09       | 1,73       | 104,74       | 0,004      | 0,90       | 0,000       | ТТК    |
| Овощи натуральные свежие                        | 60         | 1,0              | 0,0         | 2,0          | 14                            | 0,18       | 30,00       | 20,06        | 0,08        | 0,11       | 41,96                | 36,04        | 93,75        | 1,71       | 45,88        | 0,001      | 0,5        |             | ТТК    |
| Компот из ягод                                  | 200        | 0,0              | 0,0         | 22,9         | 90                            | 0,01       | 3,3         | 235,6        |             | 0,01       | 8,54                 | 5,72         | 6,6          | 0,11       | 56,92        | 0,040      |            |             | ТТК    |
| Хлеб ржаной                                     | 35         | 2,3              | 0,4         | 14,7         | 70,0                          | 0,06       |             |              |             | 0,03       | 6,3                  | 6,65         | 30,45        | 1,4        | 47,6         | 1,96       |            |             | ТТК    |
| Хачапури с сыром                                | 80         | 14,0             | 16,0        | 48,0         | 398                           | 0,8        | 0,38        | 3,4          |             | 1,22       | 2,6                  | 4,2          |              | 2,2        | 8            |            |            |             | ТТК    |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>895</b> | <b>40,8</b>      | <b>57,3</b> | <b>137,5</b> | <b>1165</b>                   | <b>1,3</b> | <b>50,8</b> | <b>308,6</b> | <b>6,5</b>  | <b>1,9</b> | <b>116,0</b>         | <b>111,8</b> | <b>423,6</b> | <b>7,8</b> | <b>436,9</b> | <b>2,0</b> | <b>1,9</b> | <b>0,0</b>  |        |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая | Витамины   |             |              |             |            | Минеральные вещества |             |              |            |              |            |            | № рецептуры |        |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                | В1, мг     | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг      | P, мг        | Fe, мг     | K, мг        | I, мг      | F, мг      |             | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |             |              |                |            |             |              |             |            |                      |             |              |            |              |            |            |             |        |
| Пудинг из творога со сгущенным молоком 200/50      | 250          | 35,6             | 16,1        | 63,9         | 552            | 0,06       | 1,15        | 119,16       | 0,56        | 0,02       | 288,84               | 22,35       | 266,91       | 0,74       | 149,67       | 0,001      | 0,70       | 0,000       | ттк    |
| Чай с сахаром                                      | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 61,0           |            | 3,2         | 253,3        | 6,3         |            | 103,24               | 1,44        | 6,6          | 0,06       | 14,82        | 0,040      |            |             | ттк    |
| Батон йодированный                                 | 40           | 3,0              | 1,0         | 21,0         | 105,0          | 0,02       |             | 225,6        | 6,3         | 0,02       | 114                  | 8           | 14           | 2,8        | 240          | 0,002      |            |             | ттк    |
| Яблоко   | 110          | 0,5              | 5,0         | 12,7         | 61             | 0,02       |             | 253,3        |             | 0,02       | 14                   | 8           | 14           | 0,0        | 40           | 0,001      |            |             | ттк    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>600</b>   | <b>39,3</b>      | <b>22,1</b> | <b>112,6</b> | <b>779</b>     | <b>0,1</b> | <b>4,4</b>  | <b>851,4</b> | <b>13,2</b> | <b>0,1</b> | <b>520,1</b>         | <b>39,8</b> | <b>301,5</b> | <b>3,6</b> | <b>444,5</b> | <b>0,0</b> | <b>0,7</b> | <b>0,0</b>  |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                |            |             |              |             |            |                      |             |              |            |              |            |            |             |        |
| Щи из свежей капусты с картофелем и курицей 250/20 | 270          | 9,8              | 3,9         | 21,5         | 160            | 0,01       | 13,56       | 0,86         |             | 0,04       | 24,57                | 23,75       | 81,01        | 1,21       | 111,59       | 0,006      | 0,40       | 0,031       | ттк    |
| Ежики мясные с соусом 150/50                       | 200          | 19,0             | 22,0        | 18,0         | 349            | 0,06       | 0,69        | 1,16         | 0,41        | 0,09       | 112,44               | 18,59       | 125,61       | 1,94       | 115,14       | 0,008      |            | 0,025       | ттк    |
| Овощи натуральные свежие                           | 60           | 1,0              | 0,0         | 2,0          | 14             | 0,18       | 30,00       | 20,06        | 0,08        | 0,11       | 41,96                | 36,04       | 93,75        | 1,71       | 45,88        | 0,001      | 0,5        |             | ттк    |
| Напиток из яблок сушеных                           | 200          | 0,7              | 0,1         | 32,0         | 133            | 0,04       |             | 256,3        |             | 0,02       | 3,6                  | 3,8         | 17,4         | 0,8        | 27,2         | 0,000      |            |             | ттк    |
| Хлеб ржаной  | 25           | 1,6              | 0,3         | 10,5         | 50,0           | 0,03       |             |              |             | 0,01       | 4,4                  | 6,6         | 17           | 0,4        | 26,2         | 0,72       |            |             |        |
| Пирожок с яйцом                                    | 60           | 7,0              | 9,0         | 23,0         | 199            | 0,8        | 0,38        | 3,4          |             | 1,22       | 2,6                  | 4,2         |              | 2,2        | 8            |            |            |             | ттк    |
| <b>Итого за Обед</b>                               | <b>815</b>   | <b>39</b>        | <b>35</b>   | <b>107</b>   | <b>905</b>     | <b>1,1</b> | <b>44,6</b> | <b>281,8</b> | <b>0,5</b>  | <b>1,5</b> | <b>189,6</b>         | <b>93,0</b> | <b>334,8</b> | <b>8,3</b> | <b>334,0</b> | <b>0,7</b> | <b>0,9</b> | <b>0,1</b>  |        |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса      | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая | Витамины   |             |              |             |            | Минеральные вещества |             |              |            |              |            |            | № рецептуры |        |
|--|------------|------------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|--------|
|  |            | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                | В1, мг     | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг      | P, мг        | Fe, мг     | K, мг        | I, мг      | F, мг      |             | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>   |            |                  |             |              |                |            |             |              |             |            |                      |             |              |            |              |            |            |             |        |
| Наггетсы куриные   | 80         | 21,0             | 11,0        | 14,0         | 243            | 0,05       | 1,02        | 1,34         | 0,47        | 0,11       | 117,9                | 18,64       | 139,09       | 2,07       | 159,66       | 0,008      | 0,10       | 0,022       | ттк    |
| Макароны отварные  | 150        | 5,6              | 3,8         | 36,0         | 203            | 0,7        | 0,2         | 4,8          | 0,07        | 0,07       | 50                   | 10,9        | 66,6         | 0,5        | 115          | 0,002      |            |             | ттк    |
| Чай с сахаром, лимоном 200/5                               | 205        | 0,2              | 0,0         | 15,2         | 63             |            | 3,2         | 253,3        | 6,3         |            | 103,24               | 1,44        | 6,6          | 0,06       | 14,82        | 0,040      |            |             | ттк    |
| Батон йодированный   | 30         | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6           | 0,02       |             | 225,6        | 6,3         | 0,02       | 114                  | 8           | 14           | 2,8        | 240          | 0,002      |            |             | ттк    |
| Фрукт  | 160        | 0,6              | 0,5         | 16,5         | 75             | 0,16       | 25,96       | 25,91        | 0,09        | 0,13       | 248,21               | 33,14       | 98,23        | 1,37       | 57,29        | 0,002      | 0,40       | 0,011       | ттк    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                    | <b>625</b> | <b>29,7</b>      | <b>16,2</b> | <b>97,1</b>  | <b>662,8</b>   | <b>0,9</b> | <b>30,4</b> | <b>511,0</b> | <b>13,2</b> | <b>0,3</b> | <b>633,4</b>         | <b>72,1</b> | <b>324,5</b> | <b>6,8</b> | <b>586,8</b> | <b>0,1</b> | <b>0,5</b> | <b>0,03</b> |        |
| <b>Обед</b>  |            |                  |             |              |                |            |             |              |             |            |                      |             |              |            |              |            |            |             |        |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей 250/20 | 270        | 4,0              | 8,0         | 13,0         | 134            | 0,09       | 15          | 10,2         | 0,01        | 0,04       | 46,8                 | 20,2        | 49,2         | 1,3        | 192,7        | 0,007      | 0,2        | 0,030       | ттк    |
| Бефстроганов из отварного мяса                             | 100        | 13,0             | 28,0        | 4,0          | 324            | 0,06       | 0,69        | 1,16         | 0,41        | 0,09       | 112,44               | 18,59       | 125,61       | 1,94       | 115,14       | 0,008      |            | 0,025       | ттк    |
| Каша гречневая рассыпчатая                                 | 180        | 6,0              | 6,0         | 41,0         | 257            | 0,11       |             | 21           | 0,08        | 0,03       | 22,92                | 11,04       | 60,5         | 1,13       | 1,01         | 0,001      |            |             | ттк    |
| Напиток из смеси сухофруктов                               | 200        | 0,7              | 0,1         | 32,0         | 133            |            | 3,2         | 253,3        | 6,3         |            | 103,24               | 1,44        | 6,6          | 0,06       | 14,82        | 0,040      |            |             | ттк    |
| Хлеб ржаной  | 30         | 2,0              | 0,3         | 12,6         | 60,0           | 0,03       |             |              |             | 0,01       | 4,4                  | 6,6         | 17           | 0,4        | 26,2         | 0,72       |            |             | ттк    |
| Рулет эстонский  | 50         | 7,0              | 8,0         | 24,0         | 199            | 0,8        | 0,38        | 3,4          |             | 1,22       | 2,6                  | 4,2         |              | 2,2        | 8            |            |            |             | ттк    |
| <b>Итого за Обед</b>                                       | <b>830</b> | <b>32,6</b>      | <b>50,4</b> | <b>126,6</b> | <b>1107</b>    | <b>1,1</b> | <b>19,3</b> | <b>289,1</b> | <b>6,8</b>  | <b>1,4</b> | <b>292,4</b>         | <b>62,1</b> | <b>258,9</b> | <b>7,0</b> | <b>357,9</b> | <b>0,8</b> | <b>0,2</b> | <b>0,1</b>  |        |

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса      | Пищевые вещества |             |              | Энергети-   | Витамины   |             |              |             |            | Минеральные вещества |             |              |            |              |            | № рецеп    |            |        |
|---|------------|------------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|------------|--------|
|   |            | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |             | В1, мг     | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг      | P, мг        | Fe, мг     | К, мг        | I, мг      |            | F, мг      | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                            |            |                  |             |              |             |            |             |              |             |            |                      |             |              |            |              |            |            |            |        |
| Рыба в панировке                          | 90         | 16,0             | 11,0        | 14,0         | 218         | 0,04       | 0,72        | 0,01         |             | 0,09       | 215,43               | 14,43       | 108,37       | 1,63       | 33,88        | 0,007      |            | тк         |        |
| Пюре картофельное                         | 180        | 3,7              | 5,8         | 24,6         | 165         | 0,06       | 0,69        | 1,16         | 0,41        | 0,09       | 112,44               | 18,59       | 125,61       | 1,94       | 115,14       | 0,021      |            | 0,018      | тк     |
| Овощи натуральные свежие                  | 60         | 1,0              | 0,0         | 2,0          | 14          | 0,18       | 30,00       | 20,06        | 0,08        | 0,11       | 41,96                | 36,04       | 93,75        | 1,71       | 45,88        | 0,001      | 0,5        |            | тк     |
| Чай с сахаром                             | 200        | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 61,0        |            | 3,2         | 253,3        | 6,3         |            | 103,24               | 1,44        | 6,6          | 0,06       | 14,82        | 0,040      |            |            | тк     |
| Батон йодированный                        | 40         | 3,0              | 1,0         | 21,0         | 105,0       | 0,02       |             | 225,6        | 6,3         | 0,02       | 114                  | 8           | 14           | 2,8        | 240          | 0,002      |            |            |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>570</b> | <b>23,9</b>      | <b>17,8</b> | <b>76,6</b>  | <b>563</b>  | <b>0,3</b> | <b>34,6</b> | <b>500,1</b> | <b>13,1</b> | <b>0,3</b> | <b>587,1</b>         | <b>78,5</b> | <b>348,3</b> | <b>8,1</b> | <b>449,7</b> | <b>0,1</b> | <b>0,5</b> |            |        |
| <b>Обед</b>                               |            |                  |             |              |             |            |             |              |             |            |                      |             |              |            |              |            |            |            |        |
| Суп картофельный с горохом с курой 250/20 | 270        | 6,3              | 5,9         | 20,2         | 166         | 0,16       | 15,9        | 20,2         | 6,18        | 0,4        | 27,4                 | 28,7        | 99,7         | 0,6        | 173,8        | 0,006      | 0,5        | 0,023      | тк     |
| Бризоль куриная                           | 100        | 19,8             | 13,5        | 18,9         | 274         | 0,05       | 1,02        | 1,34         | 0,47        | 0,11       | 117,9                | 18,64       | 139,09       | 2,07       | 159,66       | 0,008      | 0,10       | 0,022      | тк     |
| Рис отварной                              | 180        | 5,0              | 5,0         | 53,0         | 281         | 0,11       |             | 21           | 0,08        | 0,03       | 22,92                | 11,04       | 60,5         | 1,13       | 1,01         | 0,001      |            |            | тк     |
| Компот из ягод                            | 200        | 0,0              | 0,0         | 22,9         | 90          |            | 3,2         | 253,3        | 6,3         |            | 103,24               | 1,44        | 6,6          | 0,06       | 14,82        | 0,040      |            |            | тк     |
| Хлеб ржаной                               | 20         | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4        | 0,06       |             |              |             | 0,02       | 7,7                  | 11,55       | 29,75        | 0,7        | 45,85        | 1,26       |            |            |        |
| Ватрушка с творогом                       | 100        | 14,0             | 9,0         | 40,0         | 297         | 0,8        | 0,38        | 3,4          |             | 1,22       | 2,6                  | 4,2         |              | 2,2        | 8            |            |            |            | тк     |
| <b>Итого за Обед</b>                      | <b>870</b> | <b>46,6</b>      | <b>34,0</b> | <b>165,3</b> | <b>1160</b> | <b>1,2</b> | <b>20,5</b> | <b>299,2</b> | <b>13,0</b> | <b>1,8</b> | <b>281,8</b>         | <b>75,6</b> | <b>335,6</b> | <b>6,8</b> | <b>403,1</b> | <b>1,3</b> | <b>0,6</b> | <b>0,0</b> |        |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые  |         |             | Энергетическая ценность, | Витамин |       |        |        |        | Минерал |        |        |        |         |        |       |        |  |
|----------------------------|----------|---------|-------------|--------------------------|---------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|--|
|                            | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                          | В1, мг  | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг  | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | К, мг   | I, мг  | F, мг | Se, мг |  |
| Итого за весь период       | 619      | 628     | 2429        | 17768                    | 90,0    | 601,3 | 1308,4 | 93,6   | 13,0   | 4152,1  | 1984,8 | 7675,3 | 175,7  | 22462,3 | 3789,5 | 2,0   | 96,2   |  |
| Среднее значение за период | 61,9     | 62,8    | 242,9       | 1776,8                   | 9,0     | 60,1  | 130,8  | 9,4    | 1,3    | 415,2   | 198,5  | 767,5  | 17,6   | 2246,2  | 378,9  | 0,2   | 9,6    |  |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред В.Т.Лапшиной 2004г.