УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МОУ Лицей УМО

Шерстянникова И.В. Шерстянникова

"_____" _____ 2019г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Иркутской области г. Усть-Кут, Усть-Кутскому,
Киренскому, Казачинско-Ленскому районам

_____ Н.В. Плесёнова

"06" сентября 2019г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛ Г. Усть - Кута на 2019 - 2020 г.

Сезон: осенне- зимний с 11 лет и старше

Наименование блюд	рецептура	Основной компонент	Масса порции,г	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность в гр.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
								A	B1	E	C	Ca	P	Mg	Fe	
1 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Каша пшенная молочная	311	крупа, молоко, масло	200	7,5	8	36,3	247,8	0,12	0,3	0,4	0,5	132,2	189,5	47,5	1,2	
Булочка ванильная	767	мука, маргарин,сахар	80	6,2	6,8	46,7	274,5	0,17	0,2	0,7	0,0	84	85	8,2	0,0	
Какао с молоком сгущенным	694	какао,молоко сгущен.	200	4,4	3,5	21,3	125	0,04	0,0	0,0	0,4	140	153	5,0	0,5	
Сыр	3	сыр	12	2,8	3,6	0	36,4	0,1	0,0	0,02	0,0	181	97,2	21,2	0,5	
	Итого			**20,9**	**21,9**	**104,3**	**683,7**	**0,43**	**0,5**	**1,12**	**0,9**	**537,2**	**524,7**	**81,9**	**2,2**	**25/25%**
ОБЕД																
Салат из капусты	45	овощи,масло растит.	100	1,2	5	10	80	0,0	0,03	3,05	38,8	43,7	29,7	14,4	0,6	
Рассольник со сметаной	131	картоф.,сметана,зелень	250	6,3	7,9	18,6	158	0,07	0,1	0,36	5,1	32,4	112	32,2	1,4	
Азу	438	мясо,картофель,масло	75/180	18,3	13	28	377	0,0	0,2	3,9	15,6	149	293,2	52,5	3,5	
Сок		виноградный	200	0,5	0	42,2	162	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	24	3,0	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	70	3,50	0,70	37,00	164,5	0,0	0,15	0,5	0,0	66	114	10	0,7	
	Итого			**29,8**	**26,6**	**135,8**	**941,5**	**0,07**	**0,48**	**7,81**	**59,5**	**302,4**	**572,9**	**112,1**	**6,7**	**35/35%**
Всего				**50,7**	**48,5**	**240,1**	**1625,2**	**0,50**	**0,98**	**8,93**	**60,4**	**839,6**	**1097,6**	**194**	**8,9**	**60/60%**

2ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Запеканка из творога молочным сос	366	творог, сахар, молоко	150/50	22,5	13,5	34,0	437,0	0,23	0,5	0,4	0,36	343,3	347,5	35,9	0,9	
Чай с молоком	630	чай, молоко, сахар	200	1,6	1,6	17,3	83,0	0,03	0,0	0,0	0,32	126,0	51,0	8,5	0,0	
Хлеб пшеничный с маслом	3	мука, масло	40/10	2,0	7,6	26,0	160,0	0,13	0,1	0,7	0,0	37,0	42,5	5,6	0,4	
	Итого			**26,1**	**22,7**	**77,3**	**680,0**	**0,390**	**0,6**	**1,1**	**0,68**	**506,3**	**441,0**	**50,0**	**1,3**	**25/25%**
ОБЕД																
Зеленый горошек с луком	85	горошек, масло растит.	60	1,7	4,6	4,7	71,0	0,0	0,2	1,5	2,6	25,3	65,0	11,5	0,4	
Суп картофельный с клецками	229	мясо,мука	250	7,8	7,5	25,2	180,0	0,11	0,1	0,7	4,0	24,0	103,0	23,7	1,3	
Голубцы ленивые	14	мясо,капуста,сметана	150/60	20,0	25,0	35,0	390,5	0,03	0,0	0,9	16,6	54,6	173,0	34,2	2,6	
Кисель из концентрата	648	кисель,сахар	200	0,0	0,0	29,0	121,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	1,9	0,3	0,1	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	80	4,0	0,8	42,0	188,0	0,0	0,2	0,6	0,0	75,4	129,7	11,2	0,8	
	Итого			**33,5**	**37,9**	**135,9**	**951,0**	**0,14**	**0,4**	**3,7**	**23,2**	**180,0**	**472,6**	**80,9**	**5,2**	**35/35%**
Всего				**59,6**	**60,6**	**213,2**	**1631,0**	**0,53**	**1,0**	**4,8**	**23,9**	**686,3**	**913,6**	**130,9**	**6,5**	**60/60%**
3 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Каша гречневая молочная	311	гречка,молоко,масло	250	10,0	10,0	36,0	320,0	0,01	0,3	1,0	0,5	240,0	269,3	94,3	2,8	
Кофейный напиток сгущ.молоке	690	молоко сгущ.,цикорий	200	3,0	3,2	22,8	133,4	0,03	0,0	0,0	0,4	130,0	64,0	13,2	0,1	
Хлеб с маслом, сыром		мука,масло,сыр	50/10/10	6,6	10,6	48,0	219,4	0,22	0,1	0,4	0,0	197,0	105,0	10,5	0,6	
	Итого			**19,6**	**23,8**	**106,8**	**672,8**	**0,26**	**0,4**	**1,4**	**0,9**	**567,0**	**438,3**	**118,0**	**3,5**	**25/25%**
ОБЕД																
Икра свекольная	78	свекла,масло растит.	50	0,9	4,0	5,0	60,5	0,0	0,0	1,3	7,0	17,8	25,2	12,3	0,5	
Щи на мясном бульоне со сметан	124	овощи,мясо,сметана	250	6,2	4,6	14,0	103,0	0,07	0,1	1,09	8,0	45,9	88,0	25,2	1,1	
Тефтели рыбные с соусом	394	рыба, масло, мука	100/50	16,8	16,2	17,2	312,7	0,02	0,2	3,6	1,6	60,0	146,3	30,7	1,1	
Картофельное пюре	520	картофель,масло	180	4,8	4,8	32,8	197,0	0,09	0,2	0,0	16,0	60,0	119,3	40,5	1,4	
Компот из свежих яблок	631	яблоки,сахар	200	0,0	0,0	28,0	114,6	0,0	0,0	0,09	0,5	8,5	3,6	3,1	4,2	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	70	3,5	0,7	37,0	164,5	0,0	0,2	0,5	0,0	66,0	114,0	11,2	0,8	
	Итого			**32,2**	**30,3**	**134,0**	**952,3**	**0,18**	**0,6**	**6,6**	**33,1**	**258,2**	**496,4**	**123,0**	**9,1**	**35/35%**
Всего				**51,8**	**54,1**	**240,8**	**1625,1**	**0,44**	**1,0**	**8,0**	**34,0**	**825,2**	**934,7**	**241,0**	**12,6**	**60/60%**
4 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Омлет с сыром	342	яйца,сыр,масло	120/5	12,6	17,0	3,0	212,4	0,04	0,0	0,05	0,5	276,0	321,5	17,4	2,0	
Какао с молоком цельным	693	какао, сахар,молоко	200	5,8	3,5	25,0	145,6	0,07	0,0	0,05	0,6	140,0	103,0	36,7	0,5	
Сдоба с маслом	770	мука, масло	50/5	3,8	10,2	30,5	230,0	0,24	0,3	0,7	0,0	56,5	56,0	5,1	0,5	
Хлеб пшеничный		мука	40	2,0	0,4	21,3	94,0	0,08	0,0	0,31	0,0	37,0	42,5	5,6	0,4	
	Итого			**24,2**	**31,1**	**79,8**	**682,0**	**0,43**	**0,3**	**1,11**	**1,1**	**509,5**	**523,0**	**64,8**	**3,4**	**25/25%**
ОБЕД																
Салат Степной	25	овощи,масло растит.	50	0,7	5,0	2,0	65,0	0,0	0,0	2,0	5,0	9,6	25,8	10,3	0,3	
Суп гороховый	139	картофель,горох,мясо	200	8,4	3,0	16,6	141,0	0,07	0,2	0,03	4,0	32,6	66,9	2,5	4,3	
Сосиска отварная с маслом	440	мясо, масло	100/5	10,0	21,0	5,7	305,5	0,07	0,0	0,18	0,0	254,0	257,5	18,0	1,4	
Капуста тушеная	534	капуста,масло сливоч.	180	4,0	4,7	18,4	138,0	0,08	0,0	2,70	60,5	87,8	66,1	34,4	1,3	
Компот из кураги	638	курага, сахар	200	0,0	0,0	29,0	105,0	0,0	0,0	0,0	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	80	4,0	0,8	42,0	188,0	0,0	0,2	0,64	0,0	75,4	129,7	11,2	0,8	
	Итого			**27,1**	**34,5**	**113,7**	**942,5**	**0,22**	**0,4**	**5,55**	**70,3**	**470,7**	**575,2**	**79,4**	**8,6**	**35/35%**
Всего				**51,3**	**65,6**	**193,5**	**1624,5**	**0,65**	**0,7**	**6,66**	**71,4**	**980,2**	**1098,2**	**144,2**	**12,0**	**60/60%**

5 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Котлеты рыбные с соусом	369	рыба, масло, яйца	80/40	17,2	16,2	19,5	250,0	0,12	0,1	1,9	0,7	38,5	155,0	25,4	0,8	
Картофель отварной	520	картофель, масло сл.	180	4,8	4,8	31,6	175,4	0,079	0,2	0,0	15,0	23,5	106,2	41,4	1,0	
Чай с лимоном	769	мука,масло	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	4,8	5,4	0,0	1,4	0,1	
Хлеб пшеничный		мука	30	1,5	0,3	16,0	70,5	0,0	0,1	0,23	0,0	27,8	19,5	4,2	0,3	
Батон с маслом, сыром		мука,масло,сыр	20,0/8/8	3,8	8,2	18,0	130,0	0,018	0,0	0,27	0,0	144,0	98,0	12,6	0,8	
	Итого			**27,3**	**29,5**	**100,1**	**685,9**	**0,217**	**0,4**	**2,40**	**20,5**	**239,2**	**378,7**	**85,0**	**3,0**	**25/25%**
ОБЕД																
Томаты соленые		томаты	50	0,5	0,0	1,7	10,0	0,0	0,0	0,0	2,5	12,5	12,0	7,0	0,3	
Борщ с мясом,сметаной	110	овощи,мясо,сметана	250	5,7	6,8	13,9	145,0	0,03	0,1	0,64	4,8	49,4	84,5	38,0	1,4	
Тефтели с соусом	462	мясо, масло, мука	100/60	13,3	10,0	15,7	207,6	0,02	0,0	4,70	5,3	18,4	160,3	25,0	2,2	
Рис припущенный	512	рис,масло	180	8,8	9,0	46,8	256,0	0,08	0,0	0,18	0,4	7,8	96,5	31,5	0,7	
Компот из груш	631	груши, сахар	200	0,0	0,0	35,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	28,0	3,1	3,1	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	80	4,0	0,8	42,0	188,0	0,0	0,2	0,64	0,0	75,4	129,7	11,2	0,8	
	Итого			**32,3**	**26,6**	**155,9**	**948,6**	**0,13**	**0,3**	**6,16**	**13,0**	**172,0**	**511,0**	**115,8**	**8,5**	**35/35%**
Всего				**59,6**	**56,1**	**256,0**	**1634,5**	**0,35**	**0,7**	**8,56**	**33,5**	**411,2**	**889,7**	**200,8**	**11,5**	**60/60%**
6 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Запеканка творожно-рисовая сметано	366	рис,творог,сметана	180/20	20,0	20,4	34,7	445,0	0,32	0,0	0,22	0,0	322,0	405,0	48,2	1,1	
Кофейный напиток на молоке	689	цикорий,молоко,сахар	200	3,0	3,2	22,8	133,4	0,03	0,0	0,0	0,3	130,0	85,0	10,0	0,0	
Хлеб пшеничный с маслом		мука,масло	30,0/10	1,5	7,8	20,0	103,5	0,07	0,0	0,36	0,0	27,8	32,0	4,2	0,3	
	Итого			**24,5**	**31,4**	**77,5**	**681,9**	**0,42**	**0,0**	**0,58**	**0,3**	**479,8**	**522,0**	**62,4**	**1,4**	**25/25%**
ОБЕД																
Салат из свеклы с чесноком	29	свекла,масло растит.	45	0,6	4,5	6,8	72,0	0,0	0,0	1,40	4,2	17,0	17,1	9,0	0,5	
Суп из овощей	135	овощи,мясо,зелень	250	6,2	4,6	16,8	106,0	0,07	0,1	0,72	4,8	34,6	88,5	27,6	1,2	
Зразы рубленые	456	мясо,яйцо,масло	100/50	13,0	13,2	14,5	220,0	0,09	0,0	4,60	4,8	56,7	174,6	27,4	2,4	
Макаронные изделия отварные	516	мука,масло	180	6,6	4,5	43,0	246,0	0,08	0,2	0,82	0,0	13,1	55,3	9,7	0,9	
Компот из с/фруктов	639	сухофрукты,сахар	200	0,0	0,0	29,0	105,0	0,0	0,0	0,00	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	80	4,0	0,8	42,0	188,0	0,0	0,2	0,64	0,0	75,4	129,7	11,2	0,8	
	Итого			**30,4**	**27,6**	**152,1**	**937,0**	**0,24**	**0,5**	**8,18**	**14,6**	**208,1**	**494,4**	**87,9**	**6,3**	**35/35%**
Всего				**54,9**	**59,0**	**229,6**	**1618,9**	**0,66**	**0,5**	**8,76**	**14,9**	**687,9**	**1016,4**	**150,3**	**7,7**	**60/60%**
7 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Печень по - строгановски	431	печень,мука,сметана	70/40	14,0	15,0	5,9	262,1	0,28	0,3	2,30	30,6	45,1	338,0	21,4	5,5	
Каша гречневая	297	гречка масло сливоч.	180	5,8	6,0	25,7	180,0	0,11	0,2	2,50	0,0	73,0	248,8	18,6	3,6	
Чай с молоком	630	чай,сахар,молоко	200	1,6	1,6	17,3	83,0	0,03	0,0	0,0	0,7	126,0	51,0	8,5	0,0	
Сыр		молоко	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,09	0,0	0,0	0,0	151,0	50,0	3,5	0,1	
Хлеб пшеничный		мука	50	2,5	0,5	26,7	117,5	0,0	0,0	0,90	0,0	46,0	53,0	7,0	0,6	
	Итого			**26,2**	**26,1**	**75,6**	**679,0**	**0,51**	**0,5**	**5,70**	**31,3**	**441,1**	**740,8**	**59,0**	**9,8**	**25/25%**
ОБЕД																
Салат из кукурузы с яйцом, луком	85	кукуруза,лук,масло	60	2,4	5,0	9,0	96,0	0,08	0,1	2,46	3,5	15,0	72,0	20,3	0,2	
Суп лапша домашняя	148	мука,птица,овощи	250	6,4	5,7	16,8	153,0	0,06	0,5	0,60	1,9	18,2	60,7	12,3	0,8	
Жаркое по домашнему	436	мясо,овощи	100/180	18,0	11,8	34,5	390,0	0,0	0,3	2,00	19,5	149,0	414,3	72,3	3,9	
Кисель	648	кисель,сахар	200	0,0	0,0	29,0	121,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	1,9	0,3	0,1	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	80	4,0	0,8	42,0	188,0	0,0	0,2	0,64	0,0	75,4	129,7	11,2	0,8	
	Итого			**30,8**	**23,3**	**131,3**	**948,5**	**0,14**	**1,1**	**5,70**	**24,9**	**258,3**	**678,6**	**116,4**	**5,8**	**35/35%**
Всего				**57,0**	**49,4**	**206,9**	**1627,5**	**0,65**	**1,6**	**11,40**	**56,2**	**699,4**	**1419,4**	**175,4**	**15,6**	**60/60%**

8 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Каша молочная,,Геркулес,,	311	крупа,молоко,масло	250	10,0	12,5	38,0	308,0	0,1	0,1	0,09	0,5	174,5	205,9	55,5	1,2	
Какао с молоком сгущенным	694	какао,молоко	200	5,8	3,5	25,0	145,6	0,1	0,0	0,00	0,4	140,0	153,0	5,0	0,5	
Хлеб с маслом, сыром	3	мука,масло,сыр	50/10/10	6,6	10,6	48,0	219,4	0,22	0,1	0,40	0,0	197,0	105,0	10,5	0,6	
	Итого			**24,0**	**26,6**	**111,0**	**673,0**	**0,4**	**0,2**	**0,49**	**0,9**	**511,5**	**463,9**	**71,0**	**2,3**	**25/25%**
ОБЕД																
Салат картофельный с огурцами	52	овощи,масло растит.	60	0,8	6,0	6,0	82,0	0,0	0,0	1,09	11,0	13,6	26,0	12,0	0,3	
Свекольник со сметаной	4	овощи,мясо,сметана	250	5,7	6,8	15,0	148,0	0,1	0,0	0,20	1,9	47,2	96,7	11,3	0,8	
Рыба,тушенная с овощами	374	рыба,овощи,масло	80/50	17,5	12,3	17,1	214,0	0,1	0,1	1,30	7,6	38,0	382,0	39,3	0,9	
Картофельное пюре	520	картофель,масло	180	4,8	4,8	31,6	197,0	0,1	0,2	0,00	16,0	60,0	119,3	40,5	1,4	
Компот из чернослива	639	сухофрукты,сахар	200	0,0	0,0	31,4	121,0	0,0	0,0	0,00	0,8	21,0	29,2	25,9	0,9	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	80	4,0	0,8	42,0	188,0	0,0	0,2	0,64	0,0	75,4	129,7	11,2	0,8	
	Итого			**32,8**	**30,7**	**143,1**	**950,0**	**0,3**	**0,5**	**3,23**	**37,3**	**255,2**	**782,9**	**140,2**	**5,1**	**35/35%**
Всего				**56,8**	**57,3**	**254,1**	**1623,0**	**0,7**	**0,7**	**3,72**	**38,2**	**766,7**	**1246,8**	**211,2**	**7,4**	**60/60%**
9 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Шницель мясной с соусом	451	мясо,мука	100/50	11,3	9,0	19,0	276,0	0,02	0,0	2,13	1,3	42,7	179,0	28,6	1,4	
Картофель отварной	518	картофель,масло	180	3,6	5,2	29,0	180,0	0,08	0,2	0,00	15,0	23,5	106,2	41,4	1,0	
Кофейный напиток стерилиз.молоке	692	кофе,молоко, сахар	200	1,8	1,5	24,0	117,8	0,03	0,0	0,00	0,3	130,0	85,0	13,2	0,0	
Батон с маслом		мука, масло	30,0/10	1,5	0,4	20,0	103,5	0,13	0,0	0,36	0,0	28,2	50,1	14,7	1,2	
	Итого			**18,2**	**16,1**	**92,0**	**677,3**	**0,26**	**0,2**	**2,49**	**16,6**	**224,4**	**420,3**	**97,9**	**3,6**	**25/25%**
ОБЕД																
Винегрет овощной	71	овощи,масло растит.	60	0,8	6,0	4,4	107,0	0,0	0,0	2,00	7,5	14,5	19,0	10,7	0,2	
Суп картофельный с рыбой	138	рыба,картофель	250	7,0	4,0	14,9	130,6	0,05	0,1	0,16	4,0	19,8	86,3	32,2	1,0	
Запеканка из печени с маслом	482	печень,масло,рис	100/5	14,5	12,3	16,0	222,0	0,16	0,2	0,90	21,0	54,0	292,0	24,2	4,5	
Каша перловая	297	перловая крупа,масло	180	5,3	10,0	40,0	229,0	0,08	0,0	0,73	0,0	107,0	194,0	7,2	0,6	
Напиток из шиповника	705	шиповник, сахар	200	0,0	0,0	27,0	105,0	0,0	0,0	0,00	18,0	11,3	29,2	3,0	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	70	3,5	0,7	37,0	164,5	0,0	0,2	0,54	0,0	66,0	114,0	10,0	0,7	
	Итого			**31,1**	**33,0**	**139,3**	**958,1**	**0,29**	**0,5**	**4,33**	**50,5**	**272,6**	**734,5**	**87,3**	**7,5**	**35/35%**
Всего				**49,3**	**49,1**	**231,3**	**1635,4**	**0,55**	**0,7**	**6,82**	**67,1**	**497,0**	**1154,8**	**185,2**	**11,1**	**60/60%**
10 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Омлет натуральный с маслом	340	яйцо, масло, молоко	120/5	12,0	20,0	3,0	245,0	0,08	0,0	0,05	0,5	201,0	281,0	15,6	2,0	
Булочка с маслом	772	мука, масло	70/5	3,8	3,1	52,6	275,0	0,03	0,1	0,60	0,0	64,4	77,4	7,2	0,6	
Чай с молоком сгущенным	630	чай, молоко	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,03	0,0	0,0	0,7	126,0	51,0	8,5	0,0	
Хлеб пшеничный		мука	30	1,5	0,3	16,0	70,5	0,0	0,0	0,22	0,0	28,2	32,0	4,3	0,3	
	Итого			**18,9**	**25,0**	**88,9**	**677,5**	**0,14**	**0,1**	**0,87**	**1,2**	**419,6**	**441,4**	**35,6**	**2,9**	**25/25%**
ОБЕД																
Икра морковная	78	морковь, масло раст.	80	1,4	6,4	13,0	100,0	0,0	0,0	2,00	8,5	22,4	40,0	29,2	0,4	
Борщ Сибирский	11	овощи,фасоль,зелень	250	5,6	5,2	14,6	142,0	0,03	0,1	0,46	4,8	49,4	77,0	31,4	1,3	
Плов из птицы	492	птица, рис, овощи	100/150	19,5	15,0	47,0	420,0	0,16	0,2	0,40	5,3	228,0	311,0	56,6	2,8	
Компот из сухофруктов	639	сухофрукты,сахар	200	0,0	0,0	29,0	105,0	0,0	0,0	0,00	0,8	11,3	29,2	3,0	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	80	4,0	0,8	42,0	188,0	0,0	0,2	0,64	0,0	75,4	129,7	11,2	0,9	
	Итого			**30,5**	**27,4**	**145,6**	**955,0**	**0,19**	**0,5**	**3,50**	**19,4**	**386,5**	**586,9**	**131,4**	**5,9**	**35/35%**
Всего				**49,4**	**52,4**	**234,5**	**1632,5**	**0,33**	**0,6**	**4,37**	**20,6**	**806,1**	**1028,3**	**167,0**	**8,8**	**60/60%**
Средняя за 10 дней				**54,0**	**55,2**	**230,0**	**1627,8**	**0,54**	**0,84**	**7,2**	**42,0**	**720,0**	**1080,0**	**180,0**	**10,2**	**60/60%**

Использован„Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах„ под редакцией Ланшиной. Москва 2004 г.
При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.
Соотношение Ca:P для детей составляет 1:1,5, что соответствует санитарным нормам.

Инженер - технолог: Т.В.Антипина