

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Никольская СОШ»

Куликова Ирина Николаевна



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Андрей Александрович



А.А Олейник

2024 г.

Основное (организованное) десятидневное меню двухразового питания (завтраки, обеды)  
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального  
образования

Для пищеблоков доготовочных организаций.

(Сезон весна-лето)

Возраст с 12 лет и старше

2024 учебный год.

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Агульцкая Москва Дели плюс -2012г.

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

ПП - Промышленное производство

**Основное (организационное) десятидневное меню двухразового питания (завтрак, обед)  
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования  
Для пищеблока дошкольных организаций      Возраст с 12 лет и старше( Сезон - весна - лето) 2024 год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1, день 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная "Дружба" с маслом	250	7,60	13,97	54,32	375,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №175
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №382
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>560,00</b>	<b>26,26</b>	<b>25,86</b>	<b>96,61</b>	<b>727,65</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с мясоризными изделиями	250	7,45	2,27	13,96	149,06	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Ежик мясные с подливом основным	100	8,00	8,50	9,00	150,00	Промышленное производство
	Рис припущенный	200	11,40	12,20	45,80	327,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 305
	Кисель п/я	200	0,20	0,00	14,60	90,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 350
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>820,00</b>	<b>36,55</b>	<b>26,72</b>	<b>107,79</b>	<b>887,31</b>	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560,00</b>	<b>26,26</b>	<b>25,86</b>	<b>96,61</b>	<b>727,65</b>	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820,00</b>	<b>36,55</b>	<b>26,72</b>	<b>107,79</b>	<b>887,31</b>	
		<b>1380,00</b>	<b>62,81</b>	<b>52,58</b>	<b>204,40</b>	<b>1614,96</b>	

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

\*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Агульцев Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы



Иркутская СОШ  
Н.Н.Куликова  
г.Иркутск  
здание 13  
89500512032

2		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
12 лет и старше	Пример пищи	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1, день 2								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	200/20	11,24	21,20	60,89	352,56	об. Москва Дели плюс 2017г №204	
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	об. Москва Дели плюс 2017г №377	
	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	об. Москва Дели плюс 2017г № 52	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		<b>590,00</b>	<b>22,28</b>	<b>30,98</b>	<b>108,78</b>	<b>678,41</b>		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	270	4,74	4,55	26,06	138,6	об. Москва Дели плюс 2017г №102	
	Жаркое по-домашнему (говядина)	260	30,09	33,59	40,79	692,06	об. Москва Дели плюс 2017г №259	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	об. Москва Дели плюс 2017г №388	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		<b>800,00</b>	<b>45,00</b>	<b>42,17</b>	<b>112,04</b>	<b>1089,91</b>		
	Итого за завтрак:	<b>590,00</b>	<b>22,28</b>	<b>30,98</b>	<b>108,78</b>	<b>678,41</b>		
	Итого за обед:	<b>800,00</b>	<b>45,00</b>	<b>42,17</b>	<b>112,04</b>	<b>1089,91</b>		
		<b>1390,00</b>	<b>67,28</b>	<b>73,15</b>	<b>220,82</b>	<b>1768,32</b>		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Алтугелки Москва Дели плюс -2012								
Согласовано: Директор школы								



МОУ ИРМО «Нижинская СОШ»  
 директор *Н.Н. Булкова*  
 03 2016 ИРМО, Р-Т.С. ДИНСЬСК  
 ЖЕМСКОЛЬСКАЯ ЗДАНИЕ 13  
 ДЛЯ СВЯЗИ: 89506511032

3		Пищевые вещества					№ рецепта, сборник
12 лет и старше	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Каша манная молочная	220	7,47	13,10	51,77	355,67	сб. Москва Дети плюс 2017г №181
	Кофейный напиток с молоком	200	7,92	2,68	15,95	100,00	сб. Москва Дети плюс 2017 г 379
	Кондитерское изделие (вафля)	20	0,90	4,80	13,40	100,00	Промышленное производство
	Фрукты в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>590,00</b>	<b>23,23</b>	<b>23,19</b>	<b>103,20</b>	<b>693,32</b>	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	сб. Москва Дети плюс 2017г. № 88
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	11,92	49,81	317,48	сб. Москва Дети плюс 2017 г № 171
	Птица тушеная с овощами в соусе(грушка, тыква, брокколи)	100	18,83	11,65	39,70	339,22	сб. Москва Дети плюс 2017г №292
	Напиток Лимонный	200	0,20	0,00	26,00	106,00	сб. Москва Дети плюс 2017г №346
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>820,00</b>	<b>41,34</b>	<b>32,25</b>	<b>147,84</b>	<b>1023,50</b>	
	Итого за завтрак:	<b>590,00</b>	<b>23,23</b>	<b>23,19</b>	<b>103,20</b>	<b>693,32</b>	
	Итого за обед:	<b>820,00</b>	<b>41,34</b>	<b>32,25</b>	<b>147,84</b>	<b>1023,50</b>	
		<b>1410,00</b>	<b>64,57</b>	<b>55,44</b>	<b>251,04</b>	<b>1716,82</b>	

\* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Агутельян Москва Дети плюс -2012

Сборник для школ Москва Дети плюс -2017г

Согласовано: Директор школы



МОУ НРМО «НЮЖЕССКОЕ СОО»  
 ДИРЕКТОР *Н.Е. КУЛАНОВА*  
 П. КОСНОПОЛЬСКАЯ С/ДАНЕ 13  
 Тел. для связи: 88500510032

4		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
12 лет и старше		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Пример пищи	Наименование блюда							
Неделя I, день 4								
Завтрак								
	Рагу из овощей (грудица шпикета бройлера)	250	17,44	16,35	52,04	380,35	сб. Москва Дели плюс 2017г №289	
	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №70	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб. Москва Дели плюс 2017г № 382	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		<b>620,00</b>	<b>31,82</b>	<b>23,74</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,92	15,93	103,75	сб. Москва Дели плюс 2017г № 82	
	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами (лук, морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 229	
	Картофельное пюре	200	4,08	13,50	41,87	183,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 312	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	114,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 342	
	Хлеб ржаной	35	7,54	2,49	12,04	94,04	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
		<b>825,00</b>	<b>26,57</b>	<b>27,60</b>	<b>111,83</b>	<b>690,84</b>		
	Итого за завтрак:	<b>620,00</b>	<b>31,82</b>	<b>23,74</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>		
	Итого за обед:	<b>825,00</b>	<b>26,57</b>	<b>27,60</b>	<b>111,83</b>	<b>690,84</b>		
		<b>1445,00</b>	<b>58,39</b>	<b>51,34</b>	<b>207,58</b>	<b>1370,84</b>		

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

\*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Азутельян Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы



МОУ НРМО «Вологодская СШ»  
 ДИРЕКТОР *[подпись]* И.Н. УЗДАНОВА  
 № 103 2018 ИГК.Р-Н.С. БИРЕЛЬСК  
 ул. КОМСОМОЛЬСКАЯ С/Д-НЕ 13  
 ТЕЛ. ДЛЯ СВЯЗИ: 80506610002

5	12 лет и старше	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 5								
Завтрак								
		Мясо птицы тушеное с овощами в соусе	100	18,83	11,63	39,70	339,22	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 292
		Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	11,92	49,81	317,48	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 171
		Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
		Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	Промышленное производство
		Батон	40	3,12	1,16	21,12	102,40	Промышленное производство
		Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
			<b>630,00</b>	<b>41,10</b>	<b>31,15</b>	<b>148,68</b>	<b>1000,00</b>	
Обед								
		Суп картофельный с крупой	250	2,70	3,02	14,68	112,05	сб. Москва Дели плюс 2017г № 101
		Гуляш из свинины	100	11,82	7,90	9,55	286,78	сб. Москва Дели плюс 2017г №260
		Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,09	42,64	274,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г №202
		Компот из смеси сухофруктов	200	8,29	8,95	37,36	238,12	сб. Москва Дели плюс 2017г №349
		Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
			<b>820,00</b>	<b>39,95</b>	<b>31,71</b>	<b>128,66</b>	<b>1082,00</b>	
			<b>630,00</b>	<b>41,10</b>	<b>31,15</b>	<b>148,68</b>	<b>1000,00</b>	
		Итого за завтрак:	<b>630,00</b>	<b>41,10</b>	<b>31,15</b>	<b>148,68</b>	<b>1000,00</b>	
		Итого за обед:	<b>820,00</b>	<b>39,95</b>	<b>31,71</b>	<b>128,66</b>	<b>1082,00</b>	
			<b>1450,00</b>	<b>81,05</b>	<b>62,86</b>	<b>277,34</b>	<b>2082,00</b>	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012.								
Согласовано: Директор школы								



«НИКОЛЬСКАЯ СОШ»  
 И.Н. КУЛКОВА  
 ИРК. Р-К С. НИКОЛЬСК  
 НИКОЛЬСКАЯ ЗДАНИЕ 13  
 СВЯЗЬ: 89500515032



12 лет и старше		Пищевые вещества					Энергетическая ценность и № рецептуры, сборник
Принят пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Неделя 2, день 2							
<b>Завтрак</b>							
	Вареники с мясным фаршем	180,5	21,57	11,75	39,65	294,91	Промышленное производство
	Батон, ватрушка	49,10	8,27	7,30	19,68	177,33	Промышленное производство
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб Москва Дети плюс 2017г №378
	Фрукты свежие в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>585,00</b>	<b>38,30</b>	<b>23,01</b>	<b>97,31</b>	<b>690,29</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	сб Москва Дети плюс 2017г №103
	Гуляш из свинины	100	11,82	7,90	9,55	286,78	сб Москва Дети плюс 2017г №260
	Картофельное пюре	200	4,08	13,50	41,87	183,00	сб Москва Дети плюс 2017г №312
	Витаминизированный напиток "Виташка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	96,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>820,00</b>	<b>28,08</b>	<b>27,98</b>	<b>112,30</b>	<b>839,08</b>	
	Итого за завтрак:	<b>585,00</b>	<b>38,30</b>	<b>23,01</b>	<b>97,31</b>	<b>690,29</b>	
	Итого за обед:	<b>820,00</b>	<b>28,08</b>	<b>27,98</b>	<b>112,30</b>	<b>839,08</b>	
		<b>1405,00</b>	<b>66,38</b>	<b>50,99</b>	<b>209,61</b>	<b>1529,37</b>	
* Сборник для школ Москва Дети плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания в Агутельях Москва Дети плюс -2012							
Согласовано: Директор школы							



МОУ НРКО «Никольское с/сш»  
 ДИРЕКТОР: И.Н. УЗЛКОВА  
 03.08.2017 г. ИРБ.Р.-Е.О. ЕМКОЛЬСК  
 КОМСКОЛЬСКАЯ С/ДАНЕ 13  
 П. ДЛ. ДЛ. СВЯЗН: 89500518032



Возраст	Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Неделя 2, день 3									
Завтрак									
		Каша молочная пшеница с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	312,00	сб. Москва Дети плюс 2017г №173	
		Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	сб. Москва Дети плюс 2017 г. № 14	
		Булочка	75	5,46	9,39	32,94	238,50	Промышленное производство	
		Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб. Москва Дети плюс 2017г №377	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
		Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
			<b>565,00</b>	<b>23,18</b>	<b>31,47</b>	<b>117,02</b>	<b>849,55</b>		
Обед									
		Рассольник Ленинградский	270	1,81	5,09	10,34	92,66	сб. Москва Дети плюс 2017г №96	
		Плов из птицы (грудка цыпленка бройлера)	260	16,13	14,13	42,83	277,15	сб. Москва Дети плюс 2017г №291	
		Компот из смеси сухофруктов	200	8,29	8,95	37,36	238,12	сб. Москва Дети плюс 2017г №349	
		Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
			<b>800,00</b>	<b>35,73</b>	<b>31,92</b>	<b>114,96</b>	<b>778,98</b>		
		Итого за завтрак:	<b>565,00</b>	<b>23,18</b>	<b>31,47</b>	<b>117,02</b>	<b>849,55</b>		
		Итого за обед:	<b>800,00</b>	<b>35,73</b>	<b>31,92</b>	<b>114,96</b>	<b>778,98</b>		
			<b>1365,00</b>	<b>58,91</b>	<b>63,39</b>	<b>231,98</b>	<b>1628,53</b>		

\* Сборник для школ Москва Дети плюс -2017г.

\*Химический состав и калорийность российских продуктов питания Н. Агульжан Москва Дети плюс -2012

Согласовано: Директор школы



ИРМО «НИКОЛЬСКАЯ СОШ»  
 ДИРЕКТОР  
 И.Н. КУЛИКОВА  
 2017  
 ИРК.Р.-К.С. НИКОЛЬСК  
 КОМСОМЛЬСКАЯ ЗДАНИЕ 13  
 ДЛЯ СВЯЗИ: 89600512232

		Пищевые вещества					
Прим. пищи	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Подлин 2, день 4							
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом	200/10	10,53	17,35	54,38	401,90	сб Москва Дети плюс 2017г № 188
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	сб Москва Дети плюс 2017г №376
	Яблоко печеное	100	0,36	0,35	35,68	142,66	сб Москва Дети плюс 2017 г. № 372
	Налюл	30	62,25	1,55	0,09	15,30	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>610,00</b>	<b>82,71</b>	<b>23,03</b>	<b>129,58</b>	<b>790,91</b>	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	270	3,12	3,50	17,00	129,68	сб Москва Дети плюс 2017г № 82
	Жаркое по-домашнему(говядина)	260	51,44	57,42	52,64	692,06	сб Москва Дети плюс 2017г № 259
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	114,60	сб Москва Дети плюс 2017г № 342
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>800,00</b>	<b>64,22</b>	<b>64,79</b>	<b>118,15</b>	<b>1107,39</b>	
Итого за завтрак:							
		<b>610,00</b>	<b>82,71</b>	<b>23,03</b>	<b>129,58</b>	<b>790,91</b>	
Итого за обед:							
		<b>800,00</b>	<b>64,22</b>	<b>64,79</b>	<b>118,15</b>	<b>1107,39</b>	
		<b>1410,00</b>	<b>146,93</b>	<b>87,82</b>	<b>247,73</b>	<b>1898,30</b>	

\* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Агульчан Москва Дети плюс -2012

Сборник для школ Москва Дети плюс -2017г.

Согласовано: *Директор школы*



МОУ НРМО «НИКОЛЬСКАЯ СОШ»  
 ДИРЕКТОР *Н.Е. ФИЛИПС*  
 2021 г. П.Р.С. НИКОЛЬСК  
 КОМСОМОЛЬСКАЯ ЗАДАНИЕ 13  
 ДЛЯ СЕНЗИ: 80560518032

5		Пищевые вещества						№ рецепта, сборник
12 лет и старше		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая		
Прим. пищи	Наименование блюда	блюда						
Неделя 2, день 5								
Завтрак								
	Мюсли (фрукты/сушеный в томате с овощами(лук, морковь))	100	9,75	4,95	3,80	105,00	об. Москва Дели плюс 2017г № 229	
	Картофельное пюре	180	3,72	14,06	44,76	260,43	об. Москва Дели плюс 2017 г. № 312	
	Витаминизированный напиток "Витосма"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство	
	Горошек консервированный	60	1,80	0,24	1,70	30,00	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		<b>610,00</b>	<b>24,77</b>	<b>23,00</b>	<b>93,69</b>	<b>646,48</b>		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	270	4,74	4,55	26,06	138,60	об. Москва Дели плюс 2017г № 102	
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	250/10	19,53	19,03	46,76	403,45	Промышленное производство	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	об. Москва Дели плюс 2017г № 388	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
		<b>800,00</b>	<b>34,44</b>	<b>27,61</b>	<b>118,01</b>	<b>801,30</b>		
Итого за завтрак:								
		<b>610,00</b>	<b>24,77</b>	<b>23,00</b>	<b>93,69</b>	<b>646,48</b>		
Итого за обед:								
		<b>800,00</b>	<b>34,44</b>	<b>27,61</b>	<b>118,01</b>	<b>801,30</b>		
		<b>1410,00</b>	<b>59,21</b>	<b>50,61</b>	<b>211,70</b>	<b>1447,78</b>		

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

\*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Агулькин Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы



МОУ ИРМО «НИКОДЕСКАЯ СОШ»  
 ДИРЕКТОР *Е.Н. Бузруква*  
 2024 г. 103  
 ИРМО, Р-1-с. ЕНКОСЬСКОЕ  
 КОМСОМЛЬСКАЯ С/ДЛЖЕ 13  
 ТЕЛ. ДЛЯ СВЯЗИ: 80500613032