



Согласовано:  
директор

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Коргоножко Е.Ю.



**Примерное 2-х недельное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием 12 лет и старше для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей с родителями для муниципальных общеобразовательных школ**

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления.  
На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

Хлеббродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А. САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано:  
директор

Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Коргоножко Е.Ю.  
«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 № рец.	Цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
<b>День 1 /неделя 1: Понедельник</b>							
<i>Завтрак</i>							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	250	6,5	6,9	35,8	230,6	54-25к/2022н	0
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	0
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	0
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	0
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>17,70</b>	<b>16,26</b>	<b>96,26</b>	<b>604,85</b>		<b>0</b>
<i>Обед</i>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2з/2022н	0
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	0
Котлеты домашние с соусом 100/20	120	9,08	14,34	7,82	196,70	271/331/2017м	0
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	171/2017м	0
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>27,24</b>	<b>27,87</b>	<b>112,94</b>	<b>810,45</b>		<b>0</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1590,00</b>	<b>44,94</b>	<b>44,13</b>	<b>209,20</b>	<b>1415,30</b>		<b>0</b>



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 (Кортоножко Е.Ю.)

Согласовано:  
 директор

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) Нет Средняя 116344	№ рец.	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
<b>Завтрак</b>							
День 2/неделя I: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	8,50	9,40	30,90	240,75	54-22к/2022н	0
Блинчики со молоком стуженым 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	0
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>15,51</b>	<b>14,68</b>	<b>78,65</b>	<b>508,75</b>		<b>0</b>
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,17	0,16	3,83	21,33	54-3з/2022н	0
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	0
Печень тушенная в соусе	100	13,25	11,22	3,52	168,11	229/2017м	0
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	0
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13кн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>33,35</b>	<b>25,52</b>	<b>124,10</b>	<b>859,40</b>		<b>0</b>
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1470</b>	<b>48,86</b>	<b>40,20</b>	<b>202,75</b>	<b>1368,15</b>		



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			№ реп.	цена рубли
		Б	Ж	У		
<b>День 3/неделя 1: Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	10,25	11,50	48,25	337,87	54-23к/2022н 0
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м 0
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н 0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м 0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>17,35</b>	<b>15,80</b>	<b>85,14</b>	<b>555,41</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,87	11,00	5,60	129,10	54-9з/2022н 0
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н 0
Жаркое по домашнему	250	20,91	14,13	31,75	337,77	288/2017м 0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н 0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м 0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м 0
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>32,91</b>	<b>30,47</b>	<b>109,78</b>	<b>845,00</b>	<b>0</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>1460,00</b>	<b>50,26</b>	<b>46,27</b>	<b>194,92</b>	<b>1400,41</b>	<b>0</b>



Согласовано:  
директор

Согласовано  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
«Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж			
<b>День 4/неделя 1: Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	250	10,75	8,5	267,5	54-20к/2022 н	0
Батончик "Крокант"	28	2,8	6,6	130,6	п.т	0
Масло порциями	10	0,8	7,25	66	14/2017м	0
Чай с сахаром	200	0,2	0	42,32	54-2гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,5	116,9	701/2010м	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>538</b>	<b>18,05</b>	<b>22,85</b>	<b>623,32</b>		<b>0</b>
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	10	54-2з/2022н	0
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,27	4,95	93,00	54-1с/2022н	15
Голубцы ленивые	100	11,03	14,07	196,33	54-3м/2022н	0
Горошница	180	10,64	4,47	244,80	54-21г/2022н	15
Компот из изюма	200	0,40	0,10	68,20	54-4хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	91,96	702/2010м	3
<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>31,54</b>	<b>24,53</b>	<b>797,81</b>		<b>52,83</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1448,00</b>	<b>49,59</b>	<b>47,38</b>	<b>1421,13</b>		

Согласовано:  
директор



«Омское предприятие»  
Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
«Бизнес Консалтинг» Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			

**Завтрак**

День 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
Каша молочная пшеница жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	54-24к/2022н	0
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	0
Батончик вафельный "Бон Тайм"	20	2	5	17,7	123,8	п.т	0
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>22,38</b>	<b>26,48</b>	<b>98,03</b>	<b>720,79</b>		<b>0</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>582</b>	<b>18,20</b>	<b>19,21</b>	<b>88,95</b>	<b>602,62</b>		

**Обед**

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	0
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,20	13,50	144,47	54-10с/2022н	0
Котлеты рыбные лобительские с соусом 100/30	130	14,18	4,98	6,72	128,42	54-14р/ 54-3сс/2022н	0
Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,13	25,17	189,00	125/2017м	0
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>30,82</b>	<b>26,25</b>	<b>98,12</b>	<b>760,57</b>		<b>0</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1510</b>	<b>53,20</b>	<b>52,73</b>	<b>196,15</b>	<b>1481,36</b>		
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>914,00</b>	<b>31,17</b>	<b>26,93</b>	<b>111,58</b>	<b>814,65</b>		



Согласовано:  
директор

Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
<b>День 1/неделя 2: Понедельник</b>							
<i>Завтрак</i>							
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,30	54,32	311,50	54-16к/2022н	0
Блинчики со молоком ступенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	0
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>14,50</b>	<b>12,58</b>	<b>102,07</b>	<b>579,50</b>		<b>0</b>
<i>Обед</i>							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	54-2н/2022н	0
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	95,33	54-28с/2022н	0
Котлеты рубленые из кур	100	8,94	11,28	9,21	174,07	294/2017м	0
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>23,92</b>	<b>23,03</b>	<b>120,08</b>	<b>782,04</b>		<b>0</b>
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1470</b>	<b>38,42</b>	<b>35,61</b>	<b>222,15</b>	<b>1361,54</b>		<b>0</b>

Согласовано:  
директор



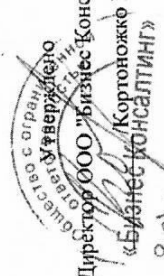
Утверждено  
«Бизнес Консалтинг»  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Жортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
<b>День 2 / неделя 2: Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	6,6	7,1	31,6	217,5	54-27к/2022м
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м
Фрукты по сезону	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м
Чай каркале	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н
<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>16,15</b>	<b>16,46</b>	<b>87,30</b>	<b>568,49</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,87	11,00	5,60	129,10	54-9з/2022н
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,72	12,11	85,75	101/2017м
Плов из пшеницы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>24,19</b>	<b>30,12</b>	<b>107,59</b>	<b>802,94</b>	
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1470</b>	<b>40,34</b>	<b>46,58</b>	<b>194,89</b>	<b>1371,43</b>	



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор \_\_\_\_\_

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Короткожко Е.Ю.  
 «БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ»



Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		

**Завтрак**

Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	12,25	9,30	30,80	255,90	54-22к/2022н	0
Зефир ванильный	50	0,9	0,1	27,3	113,7	п.т	0
Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	14/2017м	0
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>16,35</b>	<b>16,95</b>	<b>83,30</b>	<b>549,26</b>		<b>0</b>

**Обед**

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,16	0,16	3,83	21,30	54-3з/2022н	0
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,23	13,57	144,47	54-10с/2022н	0
Тефтели с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом 100/20	120	14,03	10,20	11,61	194,36	54-15м/2022н 331/2017м	0
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	0
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>34,07</b>	<b>24,51</b>	<b>122,64</b>	<b>847,07</b>		<b>0</b>
<b>Всего за Среду</b>	<b>1490</b>	<b>50,42</b>	<b>41,46</b>	<b>205,94</b>	<b>1396,33</b>		



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Коргоношко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		

**Завтрак**

Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром	250	9,5	8,5	33,25	245	54-20н/2022н	0
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	0
Багетчик вафельный "Бон Тайм"	20	2	5	17,7	123,8	п.т	0
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,45</b>	<b>22,26</b>	<b>91,95</b>	<b>649,29</b>		<b>0</b>

**Обед**

Овоши по сезону нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з/2022н	0
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	6,45	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	0
Оладьи из печени по-кунцевски 100/5	105	15,55	10,22	14,00	208,22	54-31м/2022н	0
Горошница	180	10,64	4,47	40,55	244,80	54-21г/2022н	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
<b>Итого за Обед</b>	<b>915</b>	<b>39,34</b>	<b>22,95</b>	<b>139,05</b>	<b>916,72</b>		<b>0</b>
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1475</b>	<b>59,79</b>	<b>45,21</b>	<b>231,00</b>	<b>1566,01</b>		

Согласовано:

директор



Сверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

**Завтрак**

Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,37	12,62	34,5	293,12	54-24к/2022н	0
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	0
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	54-21гн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>17,47</b>	<b>16,92</b>	<b>71,39</b>	<b>510,66</b>		<b>0</b>
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>584,00</b>	<b>16,98</b>	<b>17,03</b>	<b>87,20</b>	<b>571,44</b>		<b>0</b>

**Обед**

Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3,45	70,7	24/2017м	0
Суп гороховый	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022н	0
Котлеты рыбные любительские с соусом 100/30	130	14,18	4,98	6,72	128,42	54-14р/ 54-3сс/2022н	0
Пюре картофельное	180	3,84	6,20	23,76	167,30	128/2017м	0
Компот из яблок свежих	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн/2022н	0
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	0
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	0
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>28,85</b>	<b>22,62</b>	<b>96,76</b>	<b>706,05</b>		<b>0</b>
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1540</b>	<b>46,32</b>	<b>39,54</b>	<b>168,15</b>	<b>1216,71</b>		<b>0</b>
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>905,00</b>	<b>30,07</b>	<b>24,65</b>	<b>117,22</b>	<b>810,96</b>		<b>0</b>

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
<i>Среднее значение за завтрак</i>		17,59	18,12	88,08	587,03
<b>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</b>		19,55	19,70	23,00	21,58
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-32,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
<i>Среднее значение за обед</i>		30,62	25,79	114,40	812,81
<b>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</b>		34,03	28,03	29,87	29,88
<i>Среднее значение за день</i>		48,21	43,91	202,48	1399,84
<b>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</b>		53,57	47,73	52,87	51,46
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020</i>		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		21,58	20-25%	
	Обед		29,88	30-35%	

ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки " Новосибирский научно-исследовательский институт цитологии и биохимии". В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.