

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ

№ 362

Серова Г. Н.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "Комбинат питания НЕВА"

С.Н. Филиппов

2025 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню для предоставления рационов горячего питания (завтрак, обед) кадетов обучающихся в образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской направленности (9-11 класс) в осенне-зимний период в образовательных учреждениях г. Санкт-Петербурга

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
1 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	250/10	2008	184	14,20	19,90	49,90	372,40
Бутерброд с маслом сливочным	35	ТТК	1.44	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарины	300	2011	338	2,4	0,3	22,3	114
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12.5	9,00	7,50	33,60	207,00
Итого за прием пищи:	870			28,20	35,90	133,80	895,40
Обед							
Огурец солёный порционно	120	ТТК	1.9	0,96	0,12	2,04	14,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/15/10	2012	72	3,00	4,53	13,20	147,10
Гуляш	150	ТТК	9.43	16,86	18,45	12,60	321,30
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200	ТТК	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Плюшка "Московская"	75	ТТК	14.42	6,45	10,80	46,20	247,35
Итого за прием пищи:	1170			45,07	46,93	184,90	1322,11
Всего за день:				73,27	82,83	318,70	2217,51
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
2 день							
Завтрак							
Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом	220/30	ТТК	7.7	19,15	20,42	49,00	456,12
Сыр порциями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Вафли	40	ТТК	12.11	2,88	4,46	19,60	124,00
Яблоко свежее	300	2011	338	1,2	1,2	29,4	133,2
Итого за прием пищи:	835			30,12	33,24	125,68	913,92
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	120	ТТК	1.10	1,22	6,36	5,23	106,20
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/15/10	2008	76	7,10	8,50	14,50	178,20
Шницель рубленный мясной	120	ТТК	9.18	9,86	14,00	4,84	177,48

Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,30	6,40	41,73	254,60
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Булочка "домашняя"	75	ТТК	14.9	5,40	8,10	37,35	225,45
Итого за прием пищи:	1140			43,48	50,16	204,35	1415,63
Всего за день:				73,60	83,40	330,03	2329,55
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
3 день							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая с тыквой и маслом сливочным	270/5	2024	197	8,94	15,96	47,72	353,05
Бутерброд с филе куриным (запеченным)	20/25	ТТК	1.8	12,10	8,90	17,30	187,60
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Груша свежая	300	2011	338	1,2	0,9	30,9	141
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Итого за прием пищи:	945			30,04	30,76	133,92	918,55
Обед							
Салат из квашеной капусты	120	2008	40	1,92	6,10	9,20	99,60
Суп картофельный с горохом, мясом и гречками	250/15/10	2012	81/116	8,20	7,80	34,50	183,10
Котлета рубленая из филе куриного	120	ТТК	10.24	13,11	7,46	11,92	193,00
Ризотто (рис с овощами)	200	ТТК	4.19	3,86	9,90	22,74	195,60
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Пирожок с картофелем	75	ТТК	14.5	5,40	8,50	37,38	225,37
Итого за прием пищи:	1140			44,69	46,66	213,04	1360,97
Всего за день:				74,73	77,42	346,96	2279,52
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
4 день							
Завтрак							
Омлет с зеленым горошком	250	2012	219	25,00	31,00	34,30	351,00
Сыр порциями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Пряник	60	ТТК	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60
Яблоко свежее	300	2011	338	1,2	1,2	29,4	133,2
Итого за прием пищи:	880			38,60	42,32	151,48	954,50
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	100/20	2011	52/209	4,37	10,93	5,70	143,12
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/20	2012	82	6,95	4,03	16,19	141,15

Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	120/30	ТТК	8.9	12,45	9,21	11,65	175,37
Картофель отварной	200	2008	333	3,83	7,06	27,10	187,10
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Ватрушка с джемом	75	ТТК	14.6	6,50	10,80	46,20	246,00
Итого за прием пищи:	1165			47,10	48,93	199,04	1345,24
Всего за день:				85,70	91,25	350,52	2299,74
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
	Всего			Всего	Всего		
	г			г	г		
5 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	260/20	ТТК	5.4	25,10	26,30	66,30	536,20
Закрытый бутерброд с яйцом и огурцом	100	ТТК	1.67	6,90	5,66	13,29	131,00
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Вафли	20	ТТК	12.7	1,44	2,80	9,80	62,00
Апельсин свежий	300	2011	338	2,8	0,6	24,4	129,0
Итого за прием пищи:	900			36,53	35,46	128,48	918,10
Обед							
Винегрет овощной с сельдью	100/20	ТТК	1.54	5,65	11,75	8,56	157,70
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/15/15	2008	91	7,20	11,30	28,30	210,80
Голубцы ленивые	350	ТТК	9.19	20,00	16,80	32,61	362,14
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	23,20	101,60
Всего за прием пищи:	1135			45,98	46,75	193,97	1303,94
Всего за день:				82,51	82,21	322,45	2222,04
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
	Всего			Всего	Всего		
	г			г	г		
6 день							
Завтрак							
Омлет с морковью	250	2012	217	18,30	21,30	15,20	324,10
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12.5	9,00	7,50	33,60	207,00
Яблоко свежее	300	2011	338	1,2	1,2	29,4	133,2
Итого за прием пищи:	1000			38,90	36,12	139,78	1010,20
Обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	120	2011	71	1,02	7,80	9,43	111,96
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10	2012	70	6,10	8,30	18,00	171,00
Печень, тушённая в соусе	150	ТТК	9.23	13,90	15,02	12,78	256,25
Пюре картофельное	200	2008	335	4,11	7,10	27,00	188,00

Батон нарезной обогащенный микронутриентами		75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Компот из апельсинов		200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Пряник		60	ТТК	12.61	3,60	1,80	46,80	201,60
Итого за прием пищи:		1155			41,23	46,82	212,51	1400,51
Всего за день:					80,13	82,94	352,29	2410,71
Наименование		Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
		г						
					Всего	Всего	Всего	
		г			г	г		
7 день								
Завтрак								
Каша "Янтарная"		270	ТТК	4.22	16,11	22,20	53,10	397,24
Сыр порциями		20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Батон нарезной обогащенный микронутриентами		50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Чай с сахаром		200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарины		300	2011	338	2,40	0,30	22,30	114,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке		125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Итого за прием пищи:		965			32,21	33,32	129,58	882,84
Обед								
Огурец солёный порционно		120	ТТК	1.9	0,96	0,12	2,04	14,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом		250/20	ТТК	2.4	11,03	5,03	12,69	140,30
Пашля с курицей		350	ТТК	10.25	11,96	24,93	52,63	503,60
Батон нарезной обогащенный микронутриентами		75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Сок фруктовый (яблочный)		200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Булочка с изюмом		75	ТТК	14.15	6,30	10,80	43,20	274,80
Итого за прием пищи:		1165			43,25	47,78	207,56	1395,20
Всего за день:					75,46	81,10	337,14	2278,04
Наименование		Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
		г						
					Всего	Всего	Всего	
		г			г	г		
8 день								
Завтрак								
Макароны отварные с сыром		260/20	ТТК	5.4	25,10	26,30	66,30	536,20
Бутерброд с повидлом		20/25	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с лимоном		200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке		200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Яблоко свежее		300	2011	338	1,2	1,2	29,4	133,2
Итого за прием пищи:		1025			34,71	33,88	136,57	923,66
Обед								
Салат витаминный		120	ТТК	1.55	1,44	6,40	9,20	104,40
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой		250/20	2008	98/228	7,12	2,88	19,60	132,40
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом		120/20	ТТК	9.21	10,88	15,20	14,20	210,80
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"		200	ТТК	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86
Батон нарезной обогащенный микронутриентами		75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00

Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Плюшка "Московская"	75	ТТК	14.42	6,45	10,80	46,20	247,35
Итого за прием пищи:	1155			42,89	48,31	200,36	1289,11
Всего за день:				77,60	82,19	336,93	2212,77
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Завтрак							
Плов фруктовый	280	ТТК	4.23	19,21	18,50	65,54	499,00
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	1.41	5,10	7,15	10,65	122,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Груша свежая	300	2011	338	1,2	0,9	30,9	141
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Итого за прием пищи:	955			33,31	31,55	145,09	999,70
Обед							
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	120	2011	52	3,36	7,68	5,20	108,80
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10	2012	64	5,10	6,00	10,90	112,10
Печень по-строгановски	150	ТТК	9.20	13,37	15,16	7,95	230,00
Булгур с овощами	200	2024	192 н	6,80	3,60	42,70	238,66
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Ватрушка с джемом	75	ТТК	14.6	6,50	10,80	46,20	246,00

Итого за прием пищи:		1170			47,33	50,14	210,25	1399,86
Всего за день:					80,64	81,69	355,34	2399,56
Наименование		Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
		г						
					Всего	Всего	Всего	
		г			г	г		
10 день								
Завтрак								
Запеканка творожная "Зебра" со сгущенным молоком		240/30	ТТК	7.8	22,30	20,76	62,20	514,80
Бутерброд с маслом сливочным		35	ТТК	1.44	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с лимоном		200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Печенье в ассортименте		25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Яблоко свежее		300	2011	338	1,2	1,2	29,4	133,2
Итого за прием пищи:		830			29,19	32,66	130,49	918,90
Обед								
Салат "Мозайка"		120	ТТК	1.56	6,60	7,20	8,40	144,80
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной		250/15/10	2008	76	9,85	7,20	15,06	178,80
Паста Болоньезе "по-школьному"		350	ТТК	9.44	13,20	17,67	48,82	345,74
Батон нарезной обогащенный микронутриентами		75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Сок фруктовый (персиковый)		200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Пирожок с капустой		75	ТТК	14.9	4,00	9,40	35,40	202,00
Итого за прием пищи:		1170			46,65	48,37	199,88	1323,84
Всего за день:					75,84	81,03	330,37	2242,74
Наименование		Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
		г						
					Всего	Всего	Всего	
		г			г	г		
11 день								
Завтрак								
Омлет натуральный		250	ТТК	6.6	24,00	31,45	24,30	472,70
Бутерброд с сыром и огурцом		50	ТТК	1.57	3,90	4,92	21,40	118,10
Чай с сахаром		200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Зефир витаминизированный		70	ТТК	12.8	1,08	0,20	46,40	203,20
Апельсин свежий		300	2011	338	2,8	0,6	24,4	129,0
Итого за прием пищи:		870			31,98	37,27	131,50	983,00
Обед								
Салат из квашеной капусты		120	2008	40	1,92	6,12	9,24	99,60
Суп картофельный с горохом, мясом и гречками		250/15/10	2012	81/116	8,20	7,80	34,50	183,10
Жаркое по-домашнему со свининой		350	ТТК	9.22	18,22	21,78	33,83	404,50
Батон нарезной обогащенный микронутриентами		75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Компот из смеси сухофруктов		200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке		125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Вафли		20	ТТК	12.7	1,44	2,80	9,80	62,00
Итого за прием пищи:		1240			47,28	47,80	201,27	1325,80
Всего за день:					79,26	85,07	332,77	2308,80

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	270/10	ТТК	4.24	14,15	11,74	51,70	356,80
Бутерброд с сыром	15/10/25	2008	3	5,73	17,80	13,04	232,90
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Печенье в ассортименте	50	ТТК	12.4	6,00	5,00	22,50	138,00
Яблоко свежее	300	2011	338	1,2	1,2	29,4	133,2
Итого за прием пищи:	880			28,58	37,04	139,04	967,90
Обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	120	2011	71	1,02	7,80	9,43	111,96
Суп-пюре из овощей с гречками	250/10	ТТК	2.9	5,75	10,58	18,50	175,10
Котлета рыбная "любительская" с соусом томатным	120/30	2008	241/364	16,70	5,80	13,80	168,00
Пюре картофельное	200	2008	335	4,11	7,10	27,00	188,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	75	ТТК	15.6	6,00	3,20	38,30	172,50
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Булочка "домашняя"	75	ТТК	14.9	5,40	8,10	37,35	225,45

Итого за прием пищи:		1155			45,48	46,18	204,58	1340,21
Всего за день:					74,06	83,22	343,62	2308,11

Дни		Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:		73,3	82,8	318,7	2217,5
Всего за 2 день:		73,6	83,4	330,0	2329,6
Всего за 3 день:		74,7	77,4	347,0	2279,5
Всего за 4 день:		85,7	91,3	350,5	2299,7
Всего за 5 день:		82,5	82,2	322,5	2222,0
Всего за 6 день:		80,1	82,9	352,3	2410,7
ИТОГО:		469,9	500,1	2021,0	13759,1
В среднем за 1 день:		78,3	83,3	336,8	2293,2
Всего за 7 день:		75,5	81,1	337,1	2278,0
Всего за 8 день:		77,6	82,2	336,9	2212,8
Всего за 9 день:		80,6	81,7	355,3	2399,6
Всего за 10 день:		75,8	81,0	330,4	2242,7
Всего за 11 день:		79,3	85,1	332,8	2308,8
Всего за 12 день:		74,1	83,2	343,6	2308,1
ИТОГО:		462,9	494,3	2036,2	13750,0
В среднем за 1 день:		77,1	82,4	339,4	2291,7
В среднем за 12 дней:		77,7	82,9	338,1	2292,4

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт 2012 г

*ТТК - технико-технологическая карта

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 под редакцией Куткиной М.Н.

*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.