



СОГЛАСОВАНО
Директор ФСОУ

АО «Комбинат питания НЕВА»
ОГРН 5067847016738
ИНН 7839335160
КПП 781001001
196158, г. Санкт-Петербург,
Дунайский пр., д. 23, лит. А, пом. 16-Н



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО «Комбинат питания НЕВА»
С.Н. Филиппов
2026 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню для предоставления рационов горячего питания (завтрак, обед) кадетов обучающихся в образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской направленности (5-8 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- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
1 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/15	2008	189	14,19	19,10	62,80	479,80
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1.43	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	ТТК	43.1	0,10	0,00	10,00	40,40
Мандарин свежий	250	2011	338	2,00	0,25	18,60	95,00
Ряженка	150	2024	461	3,20	3,80	6,30	76,00
Итого за прием пищи:	855			23,80	27,44	111,26	797,07
Обед							
Огурец соленый порционно	120	ТТК	1.51	0,96	0,12	2,40	13,20
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250	2012	72	3,90	5,64	13,20	120,00
Гуляш	120	ТТК	9.39	12,50	14,57	8,40	214,20
Каша гречневая	200	2024	196	8,80	14,45	31,20	296,80
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Сухофрукты (изюм) в индивидуальной упаковке	50	ТТК	11.4	1,45	0,40	44,00	142,00
Итого за прием пищи:	1050			37,41	40,25	175,58	1146,20
Всего за день:				61,21	67,69	286,84	1943,27

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 со сгущённым молоком	195/30	ТТК	7.52	20,80	20,54	64,30	525,20
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,40	0,00	54,50
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	ТТК	43.2	0,20	0,00	10,20	41,60
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Итого за прием пищи:	715			27,45	27,10	111,99	800,30
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	120	ТТК	1.62	1,22	8,50	5,23	103,32
Борщ с курицей и сметаной	250	2008	76	5,70	7,60	21,50	177,20
Запеканка картофельная с рыбой и овощами	320	ТТК	26.93	19,10	19,80	39,08	410,92
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Напиток из шиповника	200	ТТК	46.8	0,60	0,00	11,50	48,40
Сухофрукты (изюм) в индивидуальной упаковке	50	ТТК	11.4	1,45	0,40	44,00	142,00
Итого за прием пищи:	1050			36,87	41,17	177,89	1155,84
Всего за день:				64,32	68,27	289,88	1956,14

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	200/5	ТТК	19.82	11,70	11,24	42,40	304,35
Бутерброд с филе куриным (запечённым)	20/25	ТТК	1.8	12,10	8,90	23,50	222,50
Кофейный напиток с молоком	200	ТТК	45.8	3,80	3,60	11,90	95,00
Груша свежая	250	2011	338	1,00	0,75	25,75	117,50
Йогурт	150	ТТК	16.3	4,50	3,75	7,25	84,70
Итого за прием пищи:	850			33,10	28,24	110,80	824,05
Обед							
Салат из квашеной капусты	120	2008	40	1,92	6,12	9,24	99,60
Суп картофельный с горохом, мясом и гречками	250	2012	81/116	7,00	5,40	34,10	174,40
Печень, тушённая в соусе сметанном	90/30	ТТК	28	10,26	11,40	8,80	181,00
Рагу овощное	200	ТТК	35.12	3,40	5,86	14,11	122,78
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из кураги	200	ТТК	46.9	1,00	0,60	17,20	73,00
Пирожок с картофелем	75	ТТК	14.5	5,40	8,50	37,38	225,37
Итого за прием пищи:	1075			37,78	42,75	177,41	1150,15
Всего за день:				70,88	70,99	288,21	1974,20

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая цен-ность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущённым молоком	180/20	ТТК	4.14	18,50	19,80	43,40	425,80
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Чай с лимоном	200	ТТК	43.2	0,20	0,00	10,20	41,60
Кефир	150	2024	461	3,43	3,80	6,00	75,80
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Итого за прием пищи:	850			27,13	26,92	110,08	790,20
Обед							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	120	ТТК	48.4	3,60	9,36	6,44	124,40
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250	2008	91	4,20	10,00	18,12	179,28
Котлета рыбная (запеченная)	120	2024	257	12,12	6,72	16,92	176,64
Картофель отварной	220	2008	333	4,20	7,77	24,30	183,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	75	ТТК	15.5	6,00	3,50	38,90	204,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,10	17,00	71,00
Сухофрукты (изюм) в индивидуальной упаковке	50	ТТК	11.4	1,45	0,40	44,00	142,00
Итого за прием пищи:	1095			36,97	40,40	196,28	1219,22
Всего за день:				64,10	67,32	306,36	2009,42

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							
Блишчики со сгущенным молоком	180/30	ТТК	5.27	13,00	15,20	68,50	446,00
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	1.41	5,10	7,15	10,65	122,80
Чай с молоком	200	ТТК	43.5	3,92	4,00	11,20	96,80
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Итого за прием пищи:	710			24,32	26,85	110,65	773,10
Обед							
Винегрет овощной с сельдью	120/30	ТТК	1.55	7,05	14,80	18,72	236,28
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250	2012	82	3,80	3,50	16,10	117,00
Голубцы ленивые	320	ТТК	9.18	18,30	17,16	29,82	331,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	70	ТТК	15.7	5,60	3,24	36,30	190,40
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Зефир	26	ТТК	12.12	0,13	0,00	29,90	115,00
Всего за прием пищи:	1076			40,68	41,45	176,44	1203,78
Всего за день:				65,00	68,30	287,09	1976,88

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		
6 день							
Завтрак							
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	ТТК	4.15	10,58	11,30	41,63	310,90
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,40	0,00	54,50
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Какао с молоком	200	ТТК	43.3	3,70	4,10	16,10	116,00
Кефир	150	2024	461	3,43	3,80	6,00	75,80
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Итого за прием пищи:	870			26,16	26,92	114,21	804,20
Обед							
Салат из моркови с курагой	120	ТТК	61.2	1,15	7,68	14,76	132,77
Суп-пюре из овощей с гречками	250	ТТК	2.10	5,50	10,84	15,42	181,24
Биточки рыбные	120	2012	80	12,12	5,52	16,92	166,08
Пюре картофельное	220	2008	335	6,10	10,80	29,80	240,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Сухофрукты (изюм) в индивидуальной упаковке	50	ТТК	11.4	1,45	0,40	44,00	142,00
Итого за прием пищи:	1070			36,12	40,31	197,28	1222,89
Всего за день:				62,28	67,23	311,49	2027,09

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	
7 день							
Завтрак							
Капша "Янтарная" с маслом сливочным	200/5	ТТК	4.20	13,73	18,96	44,52	338,40
Батон пшеничный нарезной	50	ТТК	15.35	4,00	2,32	25,98	136,00
Чай с сахаром	200	ТТК	43.1	0,10	0,00	10,00	40,40
Мандарин свежий	250	2011	338	2,00	0,25	18,60	95,00
Йогурт	150	ТТК	16.3	4,50	3,75	7,25	84,70
Вафли витаминизированные	20	ТТК	12.75	0,45	2,80	6,30	53,00
Итого за прием пищи:	875			24,78	28,08	112,65	747,50
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	120	ТТК	19.1	0,96	6,12	2,30	68,04
Бульон куриный с вермишелью	250	ТТК	2.26	4,00	4,87	8,85	99,40
Плов со свиной	300	ТТК	11.51	17,89	20,25	49,20	450,61
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Булочка с изюмом	50	ТТК	14.15	4,20	7,20	28,80	183,20
Итого за прием пищи:	1030			36,85	43,51	165,53	1161,25
Всего за день:				61,63	71,59	278,18	1908,75

Наименование	Выход.	Технологи- ческая и норматив- ная доку- мента- 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							
Тыквенно-яблочный пудинг с соусом молочным сладким	200/25	ТТК	3.28	11,80	10,95	62,40	395,10
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	1.41	5.10	7,15	10,65	122,80
Чай с молоком	200	ТТК	43.5	3,92	4,00	11,20	96,80
Кефир	150	2024	461	3,43	3,80	6,00	75,80
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Итого за прием пищи:	875			25,25	26,90	114,75	801,50
Обед							
Салат витаминный	120	ТТК	1.49	1,44	6,40	9,20	104,40
Суп картофельный с рыбой	250	ТТК	98.4	6,00	3,50	16,60	121,95
Пельмени отварные	300	ТТК	9.14	15,96	19,39	39,81	397,59
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	ТТК	43.8.1	0,20	0,00	15,00	60,80
Пирожок печёный с курагой	75	ТТК	14.56	6,30	7,80	28,40	209,00
Итого за прием пищи:	1055			38,70	41,96	165,59	1167,74
Всего за день:				63,95	68,86	280,34	1969,24
Наименование	Выход.	Технологи- ческая и норматив- ная доку- мента- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды.	Энер-гети-ческая пен-ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
9 день							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	ТТК	4.32	13,44	17,61	33,04	344,41
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1.43	4,31	4,29	13,56	105,87
Какао с молоком	200	ТТК	43.3	3,70	4,10	16,10	116,00
Сухофрукты (изюм) в индивидуальной упаковке	50	ТТК	11.4	1,45	0,40	44,00	142,00
Груша свежая	250	2011	338	1,00	0,75	25,75	117,50
Итого за прием пищи:	745			23,90	27,15	132,45	825,78
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	100/20	2011	52/209	5,21	7,80	6,50	110,10
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250	2012	64	4,90	4,70	9,15	100,20
Паста Болоньезе "по-школьному"	300	ТТК	9.41	11,31	15,15	40,77	344,67
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Пирожок с капустой	75	ТТК	14.9	4,70	8,04	38,50	232,90
Итого за прием пищи:	1055			35,92	40,76	166,50	1137,87
Всего за день:				59,82	67,91	298,95	1963,65

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	г	
10 день							
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	220/20	ТТК	7.61	18,05	19,75	44,20	426,75
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Чай с лимоном	200	ТТК	43.2	0,20	0,00	10,20	41,60
Ряженка	150	2024	461	3,20	3,80	6,30	76,00
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Итого за прием пищи:	890			26,45	26,87	111,18	791,35
Обед							
Салат "Мозайка"	120	ТТК	1.44	6,60	7,20	8,40	144,80
Борщ с курицей и сметаной	250	2008	76	5,70	7,60	21,50	177,20
Фрикадельки рыбные в соусе томатном	100/20	ТТК	10.21	7,05	6,73	11,60	135,17
Картофель запечённый (из отварного)	200	ТТК	36.21	4,80	9,46	28,16	216,98
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из кураги	200	ТТК	46.9	1,00	0,60	17,20	73,00
Печенье витаминизированное	30	ТТК	12.25	1,80	3,90	21,90	66,00
Итого за прием пищи:	1030			35,75	40,36	165,34	1087,15
Всего за день:				62,20	67,23	276,52	1878,50

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
11 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	220	ТТК	6.5	18,65	21,60	15,30	330,20
Горошек зеленый консервированный припущенный	100	ТТК	2.11	3,00	0,50	7,30	58,00
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1.43	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	ТТК	43.1	0,10	0,00	10,00	40,40
Зефир	52	ТТК	12.13	0,26	0,00	59,80	230,00
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Итого за прием пищи:	862			28,62	26,89	126,26	871,97
Обед							
Салат из квашеной капусты	120	2008	40	1,92	6,12	9,24	99,60
Суп картофельный с горохом, мясом и гречками	250	2012	81/116	7,00	5,40	34,10	174,40
Жаркое по-домашнему с курицей	320	ТТК	9.19	16,00	23,30	30,66	396,34
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Сухофрукты (изюм) в индивидуальной упаковке	50	ТТК	11.4	1,45	0,40	44,00	142,00
Итого за прием пищи:	1050			36,17	40,29	194,38	1172,34
Всего за день:				64,79	67,18	320,64	2044,31

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		
12 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	ТТК	4.3	9,75	11,75	44,05	320,95
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,40	0,00	54,50
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Кофейный напиток с молоком	200	ТТК	45.8	3,80	3,60	11,90	95,00
Кефир	150	2024	461	3,43	3,80	6,00	75,80
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Итого за прием пищи:	870			25,43	26,87	112,43	793,25
Обед							
Сельдь с гарниром	100/30	2024	59	7,93	11,84	8,84	173,64
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250	2008	98/228	5,40	3,80	13,87	111,28
Суфле из печени	120	ТТК	10.51	10,14	14,52	12,60	221,64
Макароны отварные с овощами	200	ТТК	5.52	6,77	6,40	28,70	199,48
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	70	ТТК	15.7	5,60	3,24	36,30	190,40
Напиток из шиповника	200	ТТК	46.8	0,60	0,00	11,50	48,40
Сухофрукты (изюм) в индивидуальной упаковке	50	ТТК	11.4	1,45	0,40	44,00	142,00
Итого за прием пищи:	1080			42,69	42,75	186,41	1224,84
Всего за день:				68,12	69,62	298,84	2018,09

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	61,21	67,69	286,84	1943,27
Всего за 2 день:	64,32	68,27	289,88	1956,14
Всего за 3 день:	70,88	70,99	288,21	1974,20
Всего за 4 день:	64,10	67,32	306,36	2009,42
Всего за 5 день:	65,00	68,30	287,09	1976,88
Всего за 6 день:	62,28	67,23	311,49	2027,09
ИТОГО:	387,79	409,80	1769,87	11887,00
В среднем за 1 день:	64,63	68,30	294,98	1981,17
Всего за 7 день:	61,63	71,59	278,18	1908,75
Всего за 8 день:	63,95	68,86	280,34	1969,24
Всего за 9 день:	59,82	67,91	298,95	1963,65
Всего за 10 день:	62,20	67,23	276,52	1878,50
Всего за 11 день:	64,79	67,18	320,64	2044,31
Всего за 12 день:	68,12	69,62	298,84	2018,09
ИТОГО:	380,51	412,39	1753,47	11782,54
В среднем за 1 день:	63,42	68,73	292,25	1963,76
В среднем за 12 дней:	64,03	68,52	293,61	1972,46

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

*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, СПб 2024

*ТТК - технико-технологическая карта

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

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

*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-групп населения

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

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