

СОГЛАСОВАНО:

Главный специалист-эксперт  
Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Пензенской области в Нижнеломовском,  
Наровчатском, Спасском, Вадинском,  
Мокшанском, Земетчинском районах

  
И. В. Пospelов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Лицей»  
р.п.Земетчино

  
О. А. Панькина

## Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей

в МБОУ «Лицей» р.п. Земетчино

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет и старше

**1 день**

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая яценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
390	Каша манная молочнаяжидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,03
943	<u>Чай с сахаром</u>	200/20	0,2	0	14	28	0	0	0	6	7,5	0	0,4
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>10,31</b>	<b>6,9</b>	<b>68,56</b>	<b>351,78</b>	<b>0,41</b>	<b>11,09</b>	<b>36,72</b>	<b>221,07</b>	<b>200,65</b>	<b>42,42</b>	<b>2,96</b>
	<b>Обед</b>												
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
187	Щи из свежей капусты скартофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
304	Плов	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74
868	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200/20	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	<b>Итого</b>		<b>30,81</b>	<b>32,59</b>	<b>104,87</b>	<b>834,73</b>	<b>0,21</b>	<b>27,45</b>	<b>60</b>	<b>150,79</b>	<b>383,25</b>	<b>112,31</b>	<b>6,28</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>41,12</b>	<b>39,49</b>	<b>173,43</b>	<b>1186,51</b>	<b>0,62</b>	<b>38,54</b>	<b>96,72</b>	<b>371,86</b>	<b>583,9</b>	<b>154,73</b>	<b>9,24</b>

## 2 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А				
										Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
177	Каша «Дружба»	200	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81	158,6	257,3	86,7	2,75
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	45	7	0
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>15,71</b>	<b>13,91</b>	<b>98,56</b>	<b>588,14</b>	<b>0,61</b>	<b>11,2</b>	<b>81,08</b>	<b>215,5</b>	<b>339,4</b>	<b>112,6</b>	<b>5,28</b>
	<b>Обед</b>												
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03
486	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	67,74	310	77,7	1,25
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	115,46	37	1,34
847	Сок фруктовый	200	1	0	27,5	112	0,8	25	0	28	20	16	4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	<b>Итого</b>		<b>35,40</b>	<b>28,74</b>	<b>125,07</b>	<b>902,80</b>	<b>1,44</b>	<b>66,04</b>	<b>34,01</b>	<b>237,00</b>	<b>650,33</b>	<b>209,88</b>	<b>11,62</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>51,11</b>	<b>42,65</b>	<b>223,63</b>	<b>1490,94</b>	<b>2,05</b>	<b>77,24</b>	<b>115,09</b>	<b>452,5</b>	<b>989,73</b>	<b>322,48</b>	<b>16,9</b>



### 4 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая яценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
424	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	76,8	408	1
698	Биоогурт фруктовыйпитьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20	248	190	30	0,2
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>17,17</b>	<b>8,4</b>	<b>46,96</b>	<b>342,14</b>	<b>0,42</b>	<b>11,2</b>	<b>20,1</b>	<b>292,9</b>	<b>303,9</b>	<b>456,9</b>	<b>3,73</b>
	<b>Обед</b>												
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09
334	Рагу из мяса птицы (курицы)	200	8,64	7,79	12,52	154,77	0,19	6,85	0	21,19	0	22,4	1,13
868	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	18	4,29	0	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	<b>Итого</b>		<b>18,33</b>	<b>17,48</b>	<b>107,75</b>	<b>762,17</b>	<b>0,4</b>	<b>21,75</b>	<b>0</b>	<b>117,67</b>	<b>188,63</b>	<b>93,28</b>	<b>5,82</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>35,5</b>	<b>25,88</b>	<b>154,71</b>	<b>1104,31</b>	<b>0,82</b>	<b>32,95</b>	<b>20,1</b>	<b>410,57</b>	<b>492,53</b>	<b>550,18</b>	<b>9,55</b>

### 5 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	137,98	24,14	0,51
959	Какао с молоком	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>13,14</b>	<b>9,73</b>	<b>79,19</b>	<b>455,54</b>	<b>0,46</b>	<b>12,21</b>	<b>30,61</b>	<b>306,52</b>	<b>265,08</b>	<b>57,04</b>	<b>3,6</b>
	<b>Обед</b>												
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	35,5	42,58	21	0,95
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
286	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
943	Чай с сахаром	200/20	0,2	0	14	28	0	0	0	6	7,5	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	<b>Итого</b>		<b>30,53</b>	<b>32,15</b>	<b>247,42</b>	<b>938,81</b>	<b>0,46</b>	<b>18,07</b>	<b>51,02</b>	<b>170,48</b>	<b>587,17</b>	<b>183,28</b>	<b>10,88</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>43,67</b>	<b>41,88</b>	<b>326,61</b>	<b>1394,35</b>	<b>0,92</b>	<b>30,28</b>	<b>81,63</b>	<b>477</b>	<b>852,25</b>	<b>240,32</b>	<b>14,48</b>

### 6 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
421	Макароны запеченные ссыром	200	10,7	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53	177,25	164,55	20,3	1,26
868	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>14,61</b>	<b>12,07</b>	<b>105,58</b>	<b>571,22</b>	<b>0,44</b>	<b>11,33</b>	<b>4,53</b>	<b>206,55</b>	<b>205,25</b>	<b>39,2</b>	<b>3,97</b>
	<b>Обед</b>												
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
204	Суп картофельный скрупой (пшено)	250	1,98	274	14,58	9,75	0,1	8,25	0	23,05	62,65	25	0,89
679	Каша рассыпчатая (рисовая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
486	Рыба тушёная в томатномсоусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	67,74	310	77,7	1,25
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4
	<b>Итого</b>		<b>38,15</b>	<b>300,14</b>	<b>132,74</b>	<b>876,06</b>	<b>0,59</b>	<b>19,26</b>	<b>0,11</b>	<b>194,97</b>	<b>835,84</b>	<b>247,08</b>	<b>10,80</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>52,76</b>	<b>312,21</b>	<b>238,32</b>	<b>1447,28</b>	<b>1,03</b>	<b>30,59</b>	<b>4,64</b>	<b>401,52</b>	<b>1041,09</b>	<b>286,28</b>	<b>14,77</b>

## 7 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая яценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
951	Напиток кофейный смолоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,02	1,3	0,08	125,78	45	14	0,13
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>16,98</b>	<b>10,96</b>	<b>98,59</b>	<b>573</b>	<b>0,59</b>	<b>11,3</b>	<b>0,1</b>	<b>165,98</b>	<b>360,1</b>	<b>122,9</b>	<b>7,92</b>
	<b>Обед</b>												
	Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68	0,12	3,99	0	1,62	21,3	24,36	12,4
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09
274	Мясо тушеное с овощами	220	21,71	16,55	15,02	296	0,13	5,2	20	42,3	201	48,7	2,09
847	Сок фруктовый	200	1	0	27,5	112	0,8	25	0	28	20	16	4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	<b>Итого</b>		<b>31,64</b>	<b>23,83</b>	<b>101,79</b>	<b>753,68</b>	<b>1,24</b>	<b>42,44</b>	<b>20,00</b>	<b>114,90</b>	<b>386,04</b>	<b>139,24</b>	<b>21,26</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>48,62</b>	<b>34,79</b>	<b>200,38</b>	<b>1326,6</b> 8	<b>1,83</b>	<b>53,74</b>	<b>20,1</b>	<b>280,88</b>	<b>746,14</b>	<b>262,14</b>	<b>29,18</b>



### 8 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая яценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
182	Каша жидкая молочная изриса с маслом	200	5,1	10,72	33,42	251	0,19	1,17	0	130,09	0	30,12	0,47
847	Сок фруктовый	200	1	0	27,5	112	0,8	25	0	28	20	16	4
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>9,97</b>	<b>11,52</b>	<b>95,78</b>	<b>528,14</b>	<b>1,32</b>	<b>36,17</b>	<b>0</b>	<b>180,99</b>	<b>57,1</b>	<b>65,02</b>	<b>7</b>
	<b>Обед</b>												
	Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68	0,12	3,99	0	1,62	21,3	24,36	12,4
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	45,3	176,53	47,35	1,26
688	Макаронные изделияотварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	6,48	49,56	28,16	1,48
301	Птица тушёная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	68,13	166,13	25,38	2,03
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	18	4,29	0	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	<b>Итого</b>		<b>44,47</b>	<b>37,09</b>	<b>130,21</b>	<b>1041,03</b>	<b>0,44</b>	<b>13,13</b>	<b>96,75</b>	<b>157,91</b>	<b>494,90</b>	<b>148,43</b>	<b>19,45</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>54,44</b>	<b>48,61</b>	<b>225,99</b>	<b>1569,17</b>	<b>1,76</b>	<b>49,30</b>	<b>96,75</b>	<b>338,90</b>	<b>552,00</b>	<b>213,45</b>	<b>26,45</b>

9 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая яценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
390	Каша манная молочнаяжидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,03
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>11,51</b>	<b>8,5</b>	<b>70,96</b>	<b>409,78</b>	<b>0,43</b>	<b>11,09</b>	<b>36,8</b>	<b>248,07</b>	<b>260,65</b>	<b>52,92</b>	<b>2,96</b>
	<b>Обед</b>												
	Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68	0,12	3,99	0	1,62	21,3	24,36	12,4
187	Щи из свежей капусты скартофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	115,46	37	1,34
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	29,4	234,98	31,39	2,8
868	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	<b>Итого</b>		<b>35,91</b>	<b>35,25</b>	<b>108,38</b>	<b>805,88</b>	<b>0,66</b>	<b>49,29</b>	<b>34,00</b>	<b>148,43</b>	<b>500,06</b>	<b>138,18</b>	<b>19,20</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>47,42</b>	<b>43,75</b>	<b>179,34</b>	<b>1215,66</b>	<b>1,09</b>	<b>60,38</b>	<b>70,8</b>	<b>396,5</b>	<b>760,71</b>	<b>191,1</b>	<b>22,16</b>

### 10 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
182	Каша пшениная жидкаямолочная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285	0,14	1,17	54,8	138,1	221,3	47,6	1,23
959	Какао с молоком	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>14,9</b>	<b>16,24</b>	<b>97,4</b>	<b>595,34</b>	<b>0,51</b>	<b>12,47</b>	<b>54,81</b>	<b>283</b>	<b>348,4</b>	<b>80,5</b>	<b>4,32</b>
	<b>Обед</b>												
	Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68	0,12	3,99	0	1,62	21,3	24,36	12,4
204	Суп картофельный скарупой (рис)	250	1,98	274	14,58	9,75	0,1	8,25	0	23,05	62,65	25	0,89
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
608	Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
943	Чай с сахаром	200/20	0,2	0	14	28	0	0	0	6	7,5	0	0,4
	<b>Итого</b>		<b>33,91</b>	<b>297,47</b>	<b>134,19</b>	<b>814,69</b>	<b>0,64</b>	<b>12,39</b>	<b>28,77</b>	<b>110,10</b>	<b>612,92</b>	<b>194,67</b>	<b>22,13</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>48,81</b>	<b>313,71</b>	<b>231,59</b>	<b>1410,03</b>	<b>1,15</b>	<b>24,86</b>	<b>83,58</b>	<b>393,10</b>	<b>961,32</b>	<b>275,17</b>	<b>26,45</b>

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гапсаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарфетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.