

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ с. Пионер  
Кузнецкого района Малышева Л.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель  
Мустакаев М.М.



М.М. Мустакаев/

**Перспективное 10 дневное меню для организации питания учащихся  
в МБОУ СОШ с. Пионер  
осеннее - зимне - весеннего сезона  
Возрастная категория учащихся 12 лет и старше**

День: 1

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,30	134,31	23,07	0,57						
209	Йогурт варёный	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00						
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-						
	<b>Итого</b>		<b>18,09</b>	<b>26,95</b>	<b>92,24</b>	<b>684,58</b>	<b>0,18</b>	<b>2,8</b>	<b>205,9</b>	<b>2,11</b>	<b>342,27</b>	<b>372,21</b>	<b>67,1</b>	<b>4,3</b>						
	<b>ОБЕД</b>																			
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/1	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99						
309	Макаронные отварные	180/10	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94						
437	Гуляш	100/75	18,63	11,4	7	231	0,16	1,45	-	-	27,5	219,81	18,08	1,49						
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86						
	<b>Итого</b>		<b>35,24</b>	<b>34,26</b>	<b>97,83</b>	<b>980,92</b>	<b>0,532</b>	<b>136,62</b>	<b>-</b>	<b>9,18</b>	<b>165,83</b>	<b>459,29</b>	<b>105,91</b>	<b>7,264</b>						
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20						
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80						
	<b>Итого</b>		<b>8,50</b>	<b>4,20</b>	<b>25,95</b>	<b>175,6</b>	<b>0,04</b>	<b>4,25</b>	<b>20,00</b>	<b>0,30</b>	<b>113,0</b>	<b>113,0</b>	<b>18,50</b>	<b>3,0</b>						
	Используется йодированная соль, зелень																			
	<b>Всего</b>		<b>61,83</b>	<b>65,41</b>	<b>216,02</b>	<b>1841,1</b>	<b>0,752</b>	<b>143,67</b>	<b>225,9</b>	<b>11,59</b>	<b>621,1</b>	<b>944,5</b>	<b>191,51</b>	<b>14,564</b>						

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
204	Макароны отварные с сыром	200/1	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,224	115,2	-	295,2	202,08	20,32	1,232					
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	15,33	23,20	12,27	2,13						
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>Итого</b>		<b>19,9</b>	<b>24,08</b>	<b>59,62</b>	<b>649,8</b>	<b>0,18</b>	<b>2,3524</b>	<b>155,2</b>	<b>1,03</b>	<b>333,63</b>	<b>317,98</b>	<b>57,49</b>	<b>5,552</b>					
	ОБЕД																		
94	Рассольник	250/1	2,20	5,20	15,57	117,90	0,15	14,30	-	2,42	16,55	34,95	28,00	1,02					
199	Гороховое пюре с маслом	180/1	15,57	7,83	40,03	291,42	0,55	-	34,28	-	108,24	243,51	70,50	5,36					
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100/1	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	1,85	45,80	147,05	36,30	0,75					
	Помидора свежая порц.	1/50	0,55	-	1,75	38,3	0,33	10	-	-	30	-	12,5	0,33					
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>Итого</b>		<b>34,96</b>	<b>19,24</b>	<b>123,92</b>	<b>957,08</b>	<b>1,2</b>	<b>28,83</b>	<b>40,1</b>	<b>5,4</b>	<b>227,13</b>	<b>561,21</b>	<b>205,2</b>	<b>10,61</b>					
	ПОЛДНИК																		
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20					
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80					
	<b>Итого</b>		<b>8,50</b>	<b>4,20</b>	<b>25,95</b>	<b>175,6</b>	<b>0,04</b>	<b>4,25</b>	<b>20,00</b>	<b>0,30</b>	<b>113,0</b>	<b>113,0</b>	<b>18,50</b>	<b>3,0</b>					
	Используется йодированная соль, зелень																		
	<b>Всего</b>		<b>63,36</b>	<b>47,52</b>	<b>209,49</b>	<b>1782,48</b>	<b>1,42</b>	<b>35,4324</b>	<b>215,3</b>	<b>6,73</b>	<b>673,76</b>	<b>992,19</b>	<b>281,19</b>	<b>19,162</b>					

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200	0,40	9,30	31,10	183,40	0,44	1,9	0,00	14,70	92,3	129,3	26,7	1,3					
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40					
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>Итого</b>		<b>20,21</b>	<b>16,21</b>	<b>54,81</b>	<b>566,7</b>	<b>1,69</b>	<b>10,89</b>	<b>90,02</b>	<b>3,08</b>	<b>135,23</b>	<b>365,55</b>	<b>109,07</b>	<b>6,21</b>					
	<b>ОБЕД</b>																		
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52					
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0,19	11,17	-	10,4	45,82	52,0	35,88	4,55					
309	Вермишель отварная	180/10	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94					
243	Сосиски отварные	100/1	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	-	36,36	-	33,64	147,27	18,18	1,64					
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>Итого</b>		<b>36,06</b>	<b>40,17</b>	<b>125,34</b>	<b>1112,33</b>	<b>0,52</b>	<b>35,754</b>	<b>0,15</b>	<b>16,09</b>	<b>333,39</b>	<b>390,87</b>	<b>126,1</b>	<b>10,5</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20					
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13					
	<b>Итого</b>		<b>6,83</b>	<b>4,14</b>	<b>21,32</b>	<b>149,78</b>	<b>0,06</b>	<b>0,75</b>	<b>25,50</b>	<b>0,26</b>	<b>163,20</b>	<b>136,15</b>	<b>21,75</b>	<b>0,33</b>					
	Используется йодированная соль, зелень																		
	<b>Всего</b>		<b>63,1</b>	<b>60,52</b>	<b>201,47</b>	<b>1828,81</b>	<b>2,27</b>	<b>47,394</b>	<b>115,67</b>	<b>19,43</b>	<b>631,82</b>	<b>892,57</b>	<b>256,92</b>	<b>17,04</b>					

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
183	Каша гречневая со сливочным маслом и сахаром	250/1	7,50	8,50	36,50	252,50	0,20	-	-	2,25	180,00	30,00	122,50	4,00				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	22,13	13,60	11,73	2,13				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	26,10	6,90	9,90	0,33				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	63,60	13,80	15,00	1,86				
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	3,00	2,40	-	-				
15	Сыр( порциями)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,50	0,30				
	<b>Итого</b>		<b>20,82</b>	<b>25,51</b>	<b>61,61</b>	<b>673,79</b>	<b>0,31</b>	<b>0,48</b>	<b>118,00</b>	<b>3,43</b>	<b>44,83</b>	<b>330,70</b>	<b>169,63</b>	<b>8,62</b>				
	<b>ОБЕД</b>																	
33	Салат из отварной свёклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	-	-	40,97	35,15	20,90	1,33				
104	Суп картофельный с курицей	300/1	2,63	3,34	18,47	127,20	0,144	13,29	-	-	86,67	35,64	35,64	1,38				
304	Рис отварной	180/1	4,40	6,50	44,90	252,13	0,02	-	32,40	0,72	73,80	3,13	22,80	0,63				
451	Котлеты с соусом	100	12,15	14,4	16	250	0,1	0,15	-	-	166,38	168,75	25,87	1,5				
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	46	5,84	33	0,96				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	26,10	6,90	9,90	0,33				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	63,60	13,80	15,00	1,86				
	<b>Итого</b>		<b>27,5</b>	<b>31,59</b>	<b>150,5</b>	<b>1127,69</b>	<b>0,404</b>	<b>23,74</b>	<b>32,40</b>	<b>1,85</b>	<b>503,52</b>	<b>269,21</b>	<b>163,11</b>	<b>7,99</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20				
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80				
	<b>Итого</b>		<b>8,50</b>	<b>4,20</b>	<b>25,95</b>	<b>175,6</b>	<b>0,04</b>	<b>4,25</b>	<b>20,00</b>	<b>0,30</b>	<b>113,0</b>	<b>113,0</b>	<b>18,50</b>	<b>3,0</b>				
	Используется йодированная соль, зелень																	
	<b>Всего</b>		<b>56,82</b>	<b>61,3</b>	<b>238,06</b>	<b>1977,08</b>	<b>0,754</b>	<b>28,47</b>	<b>170,4</b>	<b>5,58</b>	<b>1061,35</b>	<b>712,91</b>	<b>351,24</b>	<b>19,61</b>				



День: 6

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
			Б	Ж	У														
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,30	134,31	23,07	0,57					
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00					
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-					
	<b>Итого</b>		<b>24,93</b>	<b>32,01</b>	<b>77,02</b>	<b>818,19</b>	<b>0,27</b>	<b>0,42</b>	<b>40,00</b>	<b>3,48</b>	<b>220,57</b>	<b>324,68</b>	<b>71,95</b>	<b>6,76</b>					
	<b>ОБЕД</b>																		
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52					
108	Суп картофельный с клецками	250/1	3,55	4,59	18,79	144,25	0,10	5,75	21,05	-	33,40	72,22	25,35	1,17					
265	Плов	200/1	21,98	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	-	-	18,97	266,85	52,38	3,53					
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>Итого</b>		<b>33,59</b>	<b>34,35</b>	<b>97,7</b>	<b>962,38</b>	<b>0,032</b>	<b>35,89</b>	<b>21,05</b>	<b>3,44</b>	<b>130,07</b>	<b>471,09</b>	<b>126,63</b>	<b>10,21</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20					
386	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,0	118,75	17,50	0,13					
	<b>Итого</b>		<b>5,33</b>	<b>6,26</b>	<b>18,94</b>	<b>156,65</b>	<b>0,06</b>	<b>0,88</b>	<b>38,00</b>	<b>0,26</b>	<b>158,20</b>	<b>136,15</b>	<b>20,50</b>	<b>0,33</b>					
	Используется йодированная соль, зелень																		
	<b>Всего</b>		<b>63,85</b>	<b>72,62</b>	<b>193,67</b>	<b>1937,22</b>	<b>0,65</b>	<b>37,19</b>	<b>99,05</b>	<b>7,18</b>	<b>508,84</b>	<b>931,92</b>	<b>219,08</b>	<b>17,3</b>					





День: 8

Неделя: вторая

Сезон: осень – зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
366	Запеканка из творога со сгуш.молоком	20/150	17,1	12,20	15,5	244	0,09	0,74	0,06					226,4	344,91	48,92		0,84	
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20				5,84	46	33		0,96	
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10				2,40	3,00	-		-	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39				6,90	26,10	9,90		0,33	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54				13,80	63,60	15,00		1,86	
	<b>Итого</b>		<b>24,09</b>	<b>20,66</b>	<b>78,4</b>	<b>714,18</b>	<b>0,21</b>	<b>1,54</b>	<b>40,06</b>	<b>1,23</b>				<b>255,34</b>	<b>483,61</b>	<b>106,82</b>		<b>3,99</b>	
	ОБЕД																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/1	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	2,85				40,77	56,91	26,64		0,99	
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95				40,40	48,80	23,40		1,02	
304	Рис отварной	180/1	4,40	6,50	44,90	252,13	0,02	-	32,40	0,72				3,13	73,80	22,80		0,63	
278	Тефтели с соусом	100	8,65	8,78	10,25	154,0	-	0,66	-	-				37,84	-	19,62		0,88	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-				13,60	22,13	11,73		2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39				6,90	26,10	9,90		0,33	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54				13,80	63,60	15,00		1,86	
	<b>Итого</b>		<b>23,09</b>	<b>28,41</b>	<b>98,78</b>	<b>853,46</b>	<b>0,31</b>	<b>36,1</b>	<b>32,40</b>	<b>7,45</b>				<b>156,44</b>	<b>291,34</b>	<b>129,09</b>		<b>7,84</b>	
	ПОЛДНИК																		
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-				5,36	2,64	1,36		0,24	
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	-				40	11	14		0,8	
	<b>Итого</b>		<b>0,73</b>	<b>0,4</b>	<b>48,6</b>	<b>200,91</b>	<b>0,04</b>	<b>4</b>	<b>0,15</b>					<b>45,36</b>	<b>13,64</b>	<b>15,36</b>		<b>1,04</b>	
	Используется йодированная соль, зелень																		
	<b>Всего</b>		<b>47,91</b>	<b>49,47</b>	<b>225,78</b>	<b>1768,55</b>	<b>0,56</b>	<b>41,64</b>	<b>72,61</b>	<b>8,68</b>				<b>457,14</b>	<b>788,59</b>	<b>251,27</b>		<b>12,87</b>	





Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд разработаны и применены на основании:

-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.Я.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2011, 2015, 2017г.

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятия обществ питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.:А.С.К., 2005г.

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/Под ред.В.Т.Лапиной.-М.:Хлебпродинформ, 2004г.

Меню разработал ИП Мустакаев М.М.



Мустакаев М.М.