ЗНАК КАЧЕСТВА ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

**Акционерное общество «Комбинат школьного питания»**

РФ, ХМАО-Югра, г. Сургут
Акционерное общество
«Комбинат школьного питания»

Структурное подразделение: 022 (СОШ № 22 корпус 1) МБОУ: МБОУ СОШ № 22 корпус 1

Материально-ответственное лицо: Гусейнова З. Ш. Дата: 15.05.2025

# МЕНЮ

| Наименование блюд | Вес блюда | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| **Завтрак (7 - 11 лет)** | | | | | | |
| Каша молочная из смеси зерновых хлопьев | 200 | 5,87 | 3,29 | 25,83 | 157,32 | ТТК 506 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 4,25 | 0,13 | 66,06 | ТТК 657 |
| Сырники | 90 | 3,19 | 6,92 | 14,4 | 138,14 | ТТК 1193 |
| Молоко сгущенное | 25 | 2,12 | 2,11 | 13,3 | 79,35 | ТТК 662 |
| Какао с молоком | 200 | 1,06 | 0,85 | 8,04 | 50,16 | ТТК 610 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54 | ТТК 609 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58 | ТТК 608 |
| **Итого:** | **575** | **15,71** | **17,92** | **84,74** | **603,03** | |
| **Стоимость питания, руб:** | | | | | | **172,00** |
| **Обед (7 -11 лет)** | | | | | | |
| Овощное ассорти (огурцы, помидоры) | 50 | 1 | 0,15 | 4,45 | 21,65 | ТТК 674/1 |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | 200 | 2,96 | 6,62 | 20,71 | 113,09 | ТТК 642 |
| Зелень | 1 | 0,03 | | 0,09 | 0,44 | ТТК 671 |
| Говядина отварная для I блюд | 20 | 5,42 | 3,89 | | 56,69 | ТТК 631/1 |
| Сметана | 20 | 0,49 | 2,64 | 0,66 | 28,69 | ТТК 664 |
| Митболы с сыром | 100 | 2,27 | 4,26 | 0,58 | 96,11 | ТТК 544/1 |
| Горошница | 190 | 4,59 | 3,26 | 31,57 | 182,02 | ТТК 570 |
| Напиток "Мишутка" (50 вит.) | 200 | 0,07 | 0,01 | 5,88 | 23,86 | ТТК 1629 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54 | ТТК 609 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58 | ТТК 608 |
| **Итого:** | **831** | **20,22** | **21,33** | **86,97** | **634,55** | |
| **Стоимость питания, руб:** | | | | | | **258,00** |
| **Завтрак (12 лет и старше)** | | | | | | |
| Сыр порционно | 18 | 2,6 | 3,89 | | 37,72 | ТТК 1034 |
| Каша молочная из смеси зерновых хлопьев | 250 | 7,34 | 4,11 | 32,29 | 196,66 | ТТК 506 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 4,25 | 0,13 | 66,06 | ТТК 657 |
| Сырники | 45 | 1,59 | 3,46 | 7,2 | 69,07 | ТТК 1193 |
| Молоко сгущенное | 20 | 1,7 | 1,69 | 10,64 | 63,48 | ТТК 662 |
| Какао с молоком | 200 | 1,06 | 0,85 | 8,04 | 50,16 | ТТК 610 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58 | ТТК 608 |
| **Итого:** | **568** | **16,09** | **18,5** | **70,31** | **541,14** | |
| **Стоимость питания, руб:** | | | | | | **146,00** |
| **Обед (12 лет и старше)** | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | 250 | 3,7 | 8,27 | 25,88 | 141,36 | ТТК 642 |
| Котлета "Белорусская" | 100 | 14,48 | 23,97 | 8,27 | 305,93 | ТТК 1446 |
| Пюре гороховое | 200 | 10,3 | 7,9 | 34,23 | 280,32 | ТТК 1418 |
| Огурец свежий | 40 | 0,31 | 0,04 | 1,37 | 6,25 | ТТК 675/1 |
| Напиток "Каркаде" (50 вит.) | 200 | | | 10 | 39,99 | ТТК 1627 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54 | ТТК 609 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58 | ТТК 608 |
| **Итого:** | **840** | **32,18** | **40,68** | **102,79** | **885,85** | |
| **Стоимость питания, руб:** | | | | | | **146,00** |

Директор Постникова Л. А.

Заведующий производством Гусейнова З. Ш.

Медицинский работник Лаврик Е. Я.

| Льготное питание ( 7 -11 лет) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Каша молочная из смеси зерновых хлопьев | 200 | 5,87 | 3,29 | 25,83 | 157,32 | ТТК 506 |
| Масло сливочное | 5 | 0,04 | 2,13 | 0,07 | 33,03 | ТТК 657 |
| Сырники | 90 | 3,19 | 6,92 | 14,4 | 138,14 | ТТК 1193 |
| Молоко сгущенное | 20 | 1,7 | 1,69 | 10,64 | 63,48 | ТТК 662 |
| Какао с молоком | 200 | 1,06 | 0,85 | 8,04 | 50,16 | ТТК 610 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54 | ТТК 609 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58 | ТТК 608 |
| Яблоко | 120 | 0,48 | 0,01 | 13,86 | 27,83 | ТТК 669 |
| **Итого:** | **685** | **15,73** | **15,38** | **95,87** | **581,96** | |
| Овощное ассорти (огурцы, помидоры) | 60 | 1,2 | 0,18 | 5,34 | 25,98 | ТТК 674/1 |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | 200 | 2,96 | 6,62 | 20,71 | 113,09 | ТТК 642 |
| Сметана | 20 | 0,49 | 2,64 | 0,66 | 28,69 | ТТК 664 |
| Говядина отварная для I блюд | 10 | 2,71 | 1,94 | | 28,34 | ТТК 631/1 |
| Зелень | 1 | 0,03 | | 0,09 | 0,44 | ТТК 671 |
| Митболы с сыром | 100 | 2,27 | 4,26 | 0,58 | 96,11 | ТТК 544/1 |
| Горошница | 160 | 3,86 | 2,74 | 26,58 | 153,28 | ТТК 570 |
| Напиток "Мишутка" (50 вит.) | 200 | 0,07 | 0,01 | 5,88 | 23,86 | ТТК 1629 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54 | ТТК 609 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58 | ТТК 608 |
| **Итого:** | **801** | **16,98** | **18,9** | **82,87** | **581,79** | |
| **Стоимость питания, руб:** | | | | | | **430,00** |

| Льготное питание ( 7 -11 лет) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Овощное ассорти (огурцы, помидоры) | 60 | 1,2 | 0,18 | 5,34 | 25,98 | ТТК 674/1 |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | 200 | 2,96 | 6,62 | 20,71 | 113,09 | ТТК 642 |
| Говядина отварная для I блюд | 10 | 2,71 | 1,94 | | 28,34 | ТТК 631/1 |
| Сметана | 20 | 0,49 | 2,64 | 0,66 | 28,69 | ТТК 664 |
| Зелень | 1 | 0,03 | | 0,09 | 0,44 | ТТК 671 |
| Митболы с сыром | 100 | 2,27 | 4,26 | 0,58 | 96,11 | ТТК 544/1 |
| Горошница | 160 | 3,86 | 2,74 | 26,58 | 153,28 | ТТК 570 |
| Напиток "Мишутка" (50 вит.) | 200 | 0,07 | 0,01 | 5,88 | 23,86 | ТТК 1629 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54 | ТТК 609 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58 | ТТК 608 |
| **Итого:** | **801** | **16,98** | **18,9** | **82,87** | **581,79** | |
| Каша молочная из смеси зерновых хлопьев | 200 | 5,87 | 3,29 | 25,83 | 157,32 | ТТК 506 |
| Масло сливочное | 5 | 0,04 | 2,13 | 0,07 | 33,03 | ТТК 657 |
| Сырники | 90 | 3,19 | 6,92 | 14,4 | 138,14 | ТТК 1193 |
| Молоко сгущенное | 20 | 1,7 | 1,69 | 10,64 | 63,48 | ТТК 662 |
| Какао с молоком | 200 | 1,06 | 0,85 | 8,04 | 50,16 | ТТК 610 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54 | ТТК 609 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58 | ТТК 608 |
| Яблоко | 120 | 0,48 | 0,01 | 13,86 | 27,83 | ТТК 669 |
| **Итого:** | **685** | **15,73** | **15,38** | **95,87** | **581,96** | |
| **Стоимость питания, руб:** | | | | | | **430,00** |

| Льготное питание ( 12 лет и старше) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Каша гречневая с филе индейки | 300 | 9,07 | 5,08 | 23 | 293,88 | ТТК 521 |
| Огурец свежий | 70 | 0,55 | 0,06 | 2,4 | 10,93 | ТТК 675/1 |
| Напиток "Каркаде" (70 вит.) | 200 | | | 10 | 39,99 | ТТК 1628 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54 | ТТК 609 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58 | ТТК 608 |
| Яблоко | 110 | 0,44 | 0,01 | 12,71 | 25,51 | ТТК 669 |
| **Итого:** | **730** | **13,45** | **5,65** | **71,15** | **482,31** | |

Директор Постникова Л. А.

Заведующий производством Гусейнова З. Ш.

Медицинский работник Лаврик Е. Я.

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №22 ИМЕНИ ГЕННАДИЯ ФЕДОТОВА ПОНОМАРЕВКА

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 5,5 | 5,93 | 16,03 | 131,8 | ТТК 637 |
| Зелень | 1 | 0,03 | | 0,09 | 0,44 | ТТК 671 |
| Говядина отварная для I блюд | 10 | 2,71 | 1,94 | | 28,34 | ТТК 631/1 |
| Сметана | 20 | 0,49 | 2,64 | 0,66 | 28,69 | ТТК 664 |
| Сосиски отварные | 100 | 5,45 | 8,74 | | 82,31 | ТТК 518 |
| Картофель, запеченный из отварного | 195 | 4,07 | 5,9 | 39,9 | 214,28 | ТТК 586 |
| Помидор свежий дольками | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,53 | 7,62 | ТТК 676/1 |
| Морс Ягодный (70 вит.) | 200 | | | | | ТТК 1620 |
| Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75 | ТТК 607 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58 | ТТК 608 |
| Итого: | 861 | 22,51 | 26,06 | 85,59 | 626,48 | |
| Стоимость питания, руб: | | | | | | 430,00 |
| **Льготное питание ( 12 лет и старше)** | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 5,5 | 5,93 | 16,03 | 131,8 | ТТК 637 |
| Зелень | 1 | 0,03 | | 0,09 | 0,44 | ТТК 671 |
| Говядина отварная для I блюд | 10 | 2,71 | 1,94 | | 28,34 | ТТК 631/1 |
| Сметана | 20 | 0,49 | 2,64 | 0,66 | 28,69 | ТТК 664 |
| Сосиски отварные | 100 | 5,45 | 8,74 | | 82,31 | ТТК 518 |
| Картофель, запеченный из отварного | 200 | 4,17 | 6,05 | 40,92 | 219,77 | ТТК 586 |
| Помидор свежий дольками | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,53 | 7,62 | ТТК 676/1 |
| Морс ягодный | 200 | | | 24,08 | 91,36 | ТТК 971 |
| Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75 | ТТК 607 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58 | ТТК 608 |
| Итого: | 866 | 22,61 | 26,21 | 110,69 | 723,33 | |
| Каша гречневая с филе индейки | 300 | 9,07 | 5,08 | 23 | 293,88 | ТТК 521 |
| Огурец свежий | 70 | 0,55 | 0,06 | 2,4 | 10,93 | ТТК 675/1 |
| Напиток "Каркаде" | 200 | 0,02 | 0,01 | 4,57 | 10,3 | ТТК 628 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54 | ТТК 609 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58 | ТТК 608 |
| Яблоко | 110 | 0,44 | 0,01 | 12,71 | 25,51 | ТТК 669 |
| Итого: | 730 | 13,47 | 5,66 | 65,72 | 452,62 | |
| Стоимость питания, руб: | | | | | | 430,00 |
| **Льготное питание ( 12 лет и старше) СД** | | | | | | |
| Огурец свежий | 70 | 0,55 | 0,06 | 2,4 | 10,93 | ТТК 675/1 |
| Каша гречневая с филе индейки | 250 | 7,56 | 4,23 | 19,17 | 244,9 | ТТК 521 |
| Напиток "Каркаде" (б/сахара) | 200 | 0,04 | | 0,22 | 1,06 | ТТК 955 |
| Яблоко | 130 | 0,52 | 0,01 | 15,02 | 30,15 | ТТК 669 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54 | ТТК 609 |
| Итого: | 675 | 10,34 | 4,56 | 47,84 | 341,04 | |
| Помидор свежий дольками | 70 | 0,75 | 0,14 | 3,58 | 17,79 | ТТК 676/1 |
| Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 5,5 | 5,93 | 16,03 | 131,8 | ТТК 637 |
| Зелень | 2 | 0,06 | 0,01 | 0,17 | 0,88 | ТТК 671 |
| Говядина отварная для I блюд | 15 | 4,07 | 2,92 | | 42,52 | ТТК 631/1 |
| Сметана | 18 | 0,44 | 2,38 | 0,59 | 25,82 | ТТК 664 |
| Биточек паровой | 100 | 13,56 | 14,64 | 4,03 | 202,06 | ТТК 1024 |
| Картофель, запеченный из отварного | 180 | 3,76 | 5,45 | 36,83 | 197,8 | ТТК 586 |
| Чай с лимоном (б/сахара) | 200 | 0,23 | 0,05 | 0,36 | 2,83 | ТТК 956 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54 | ТТК 609 |
| Итого: | 860 | 30,03 | 31,75 | 72,62 | 675,49 | |
| Стоимость питания, руб: | | | | | | 430,00 |

Директор Постникова Л. А.

Заведующий производством Гусейнова З. Ш.

Медицинский работник Лаврик Е. Я.

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Льготное питание ( 12 лет и старше) СД** | | | | | | |
| Помидор свежий дольками | 70 | 0,75 | 0,14 | 3,58 | 17,79 | ТТК 676/1 |
| Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 5,5 | 5,93 | 16,03 | 131,8 | ТТК 637 |
| Зелень | 2 | 0,06 | 0,01 | 0,17 | 0,88 | ТТК 671 |
| Говядина отварная для I блюд | 15 | 4,07 | 2,92 | | 42,52 | ТТК 631/1 |
| Сметана | 18 | 0,44 | 2,38 | 0,59 | 25,82 | ТТК 664 |
| Биточек паровой | 100 | 13,56 | 14,64 | 4,03 | 202,06 | ТТК 1024 |
| Картофель, запеченный из отварного | 180 | 3,76 | 5,45 | 36,83 | 197,8 | ТТК 586 |
| Чай с лимоном (б/сахара) | 200 | 0,23 | 0,05 | 0,36 | 2,83 | ТТК 956 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54 | ТТК 609 |
| **Итого:** | **860** | **30,03** | **31,75** | **72,62** | **675,49** | |
| Огурец свежий | 70 | 0,55 | 0,06 | 2,4 | 10,93 | ТТК 675/1 |
| Каша гречневая с филе индейки | 250 | 7,56 | 4,23 | 19,17 | 244,9 | ТТК 521 |
| Напиток "Каркаде" (б/сахара) | 200 | 0,04 | | 0,22 | 1,06 | ТТК 955 |
| Яблоко | 130 | 0,52 | 0,01 | 15,02 | 30,15 | ТТК 669 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54 | ТТК 609 |
| **Итого:** | **675** | **10,34** | **4,56** | **47,84** | **341,04** | |
| **Стоимость питания, руб:** | | | | | | **430,00** |
| **Питание 12 лет и старше** | | | | | | |
| Каша молочная из смеси зерновых хлопьев | 210 | 6,16 | 3,45 | 27,12 | 165,19 | ТТК 506 |
| Масло сливочное | 8 | 0,06 | 3,4 | 0,1 | 52,85 | ТТК 657 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,06 | 0,85 | 8,04 | 50,16 | ТТК 611 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58 | ТТК 608 |
| **Итого:** | **443** | **9,01** | **7,95** | **47,27** | **326,2** | |
| **Стоимость питания, руб:** | | | | | | **55,00** |
| **ГПД (7 -11 Лет) Обед** | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) | 250 | 3,7 | 8,27 | 25,88 | 141,36 | ТТК 642 |
| Сметана | 20 | 0,49 | 2,64 | 0,66 | 28,69 | ТТК 664 |
| Голубцы "Ленивые" | 100 | 8,2 | 6,78 | 9,3 | 130 | ТТК 1388 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 1,01 | 2,51 | 7,95 | 96,03 | ТТК 571 |
| Чай с лимоном (50 вит.) | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,52 | 42,46 | ТТК 1617 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58 | ТТК 608 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54 | ТТК 609 |
| **Итого:** | **800** | **16,85** | **20,72** | **77,35** | **550,53** | |
| **Стоимость питания, руб:** | | | | | | **121,00** |
| **ГПД полдник** | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 150 | 4,96 | 2,12 | 23 | 132,06 | ТТК 510 |
| Масло сливочное | 3 | 0,02 | 1,28 | 0,04 | 19,82 | ТТК 657 |
| Кофейный напиток | 190 | 1,01 | 0,81 | 7,64 | 47,65 | ТТК 611 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58 | ТТК 608 |
| **Итого:** | **368** | **7,71** | **4,45** | **42,69** | **257,53** | |
| **Стоимость питания, руб:** | | | | | | **35,00** |

Директор Постникова Л. А.

Заведующий производством Гусейнова З. Ш.

Медицинский работник Лаврик Е. Я.

**Акционерное общество «Комбинат школьного питания»**

РФ, ХМАО-Югра, г. Сургут
Акционерное общество
«Комбинат школьного питания»

066328

Структурное подразделение: 022 (СОШ № 22 корпус 1) МБОУ: МБОУ СОШ № 22 корпус 1

Материально-ответственное лицо: Гусейнова З. Ш. Дата: 15.05.2025

## МЕНЮ

| Наименование блюд | Вес блюда | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Маффин "Зерновой" | 40 | 1,92 | 7,44 | 17,44 | 144,4 | ТТК 1603 | 42,17 |
| Пирожное Персик | 50 | 28,3 | 105,9 | 356,6 | 2 492,7 | ТТК 1516/1 | 12,20 |
| Пирожное Песочное, глазированное помадой (двойное) | 40 | 17,2 | 65 | 261,2 | 1 698,6 | ТТК 1181/1 | 8,12 |
| Полоска шоколадная | | | | | | ТТК 1607 | 8,87 |
| Турбинка песочная ФК 50г | | | | | | ТТК 1518 | 11,50 |
| Маффин "Красный бархат" | 40 | 1,92 | 7,44 | 17,44 | 126,6 | ТТК 1597 | 42,17 |
| Сосиски отварные | 100 | 5,45 | 8,74 | | 82,31 | ТТК 518 | 85,99 |
| Сырники | 90 | 3,19 | 6,92 | 14,4 | 138,14 | ТТК 1193 | 92,72 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,04 | 7,22 | 29,01 | ТТК 618 | 2,16 |
| Зелень | 1 | 0,03 | | 0,09 | 0,44 | ТТК 671 | 0,70 |
| Митболы с сыром | 100 | 2,27 | 4,26 | 0,58 | 96,11 | ТТК 544/1 | 102,01 |
| Каша гречневая с филе индейки | 200 | 6,05 | 3,38 | 15,34 | 195,92 | ТТК 521 | 76,60 |
| Напиток "Мишутка" | 200 | 1,07 | 0,11 | 15 | 59,86 | ТТК 1031 | 26,76 |
| Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 4,4 | 4,74 | 12,82 | 105,44 | ТТК 637 | 11,58 |
| Фруктовая лента | 15 | 0,81 | 11,73 | 198 | 782,22 | | 16,80 |

Директор Постникова Л. А.

Заведующий производством Гусейнова З. Ш.

Медицинский работник Лаврик Е. Я.