

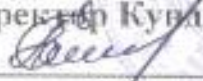


Муниципальное общеобразовательное учреждение Кундюковская средняя школа  
муниципального образования «Цильнинский район»  
Ульяновской области

Согласовано:  
Главный специалист-эксперт  
Территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по Ульяновской области  
 /Т.Т. Низамова/

Согласовано:  
Председатель родительского комитета  
 /В.В. Черкасова/

Утверждаю :  
Директор Кундюковской СШ  
 /А.В. Еленкина/  
Приказ № 134 от 31.08.2018



**П Р И М Е Р Н О Е**  
**10- дневное меню**  
**горячих школьных обедов для организации детей(7-11 лет)**  
**в Кундюковской СШ**

Понедельник 1  
ЗАВТРАК

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 41	Батон с маслом	40/10	0	8,2	0,1	75	0	0	59		1,00	0	2	0
№ 390	Каша манная молочная	200/5	6,24	6,1	19,7	158,64	36,72	1,09	36,72	0	192,17	23,52	156,05	0,3
№ 959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	14	90	0,56
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	-	0,06	-	0	10	7	26	0,55
<b>Итого:</b>			13,56	18,42	70,29	496,34	36,76	2,45	95,73	0	325,17	44,52	274,05	1,41

ОБЕД

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 458	Ватрушки с повидлом	70	2,79	3,43	27,38	138,75	0,05	0,05	11,25	0	9,75	26,75	10,88	0,68
№ 43	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	0,08	44,67	13,16	24,71	0,54
№ 688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	28,16	49,56	1,48
№ 486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	59,77	238,46	0,96
№ 945	Чай с молоком	200/20	1,4	1,6	16,4	86,00	0,02	0	0,08	0	33	67,50	10,50	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	-	0,06	-	0	10	7	26	0,55
<b>Итого:</b>			30,63	23,98	119,42	802,75	0,27	38,41	39,34	0,08	156,01	202,34	360,11	4,06
<b>Всего за день</b>			<b>44,19</b>	<b>42,40</b>	<b>189,71</b>	<b>1299,09</b>	<b>37,03</b>	<b>40,86</b>	<b>135,07</b>	<b>0,08</b>	<b>481,18</b>	<b>246,86</b>	<b>634,16</b>	<b>5,47</b>

Вторник 2  
ЗАВТРАК

№ реп.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 438	Омлет натуральный с слив.масл.	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452	0	151,72	346,49	25,97	3,91
№ 943	Чай с сахаром	200/20	0,2	-	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	14	90	0,56
Итого:			32,47	32,04	43	519,1	0,17	1,63	452,01	0	279,72	360,49	115,97	4,87

ОБЕД

№ реп.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 170	Борщ с капустой и картофелем	250/30	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0,08	44,38	26,25	53,23	1,19
№ 943	Чай с сахаром	200/20	0,2	-	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	-	0,06	-	0	10	7	26	0,55
№ 34	Салат свекольный с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	0	0	27,93	18,57	41,96	1,31
№ 150	Оладьи с изюм с повидлом	130	8,63	7,96	57,86	338,00	0,18	0,44	19	0	102	144	40,4	1,86
Итого:			16,1	17,45	230,3	663,1	0,28	20,59	19	0,08	190,31	195,82	161,59	5,31
Всего за день :			48,57	49,49	273,3	1182,2	0,45	22,22	471,01	0,08	470,03	556,31	277,56	10,18

## Среда 3

## ЗАВТРАК

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 168	Каша рисовая с маслом молочная	210/5	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	21,8	67	0,47
№ 943	Чай с сахаром	200/20	0,2	-	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	-	0,06	-	0	10	7	26	0,55
№ 41	Батон с маслом	40/10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1,00	0	2	0
Итого:			6,89	12,67	76,08	417,50	0,03	0	79	0	22,9	28,8	95	1,42

## ОБЕД

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 679	Каша гречневая рассыпч.	200/7	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	90	278	5,26
№ 637	Птица (куры) отварные	75	15,83	10,2	0	154,69	0,03	0	15	0	29,25	15	107,25	1,35
№ 469	Запеканка из творога	150/50	30,93	22,89	36	310,66	0,1	0,82	0,37	0	251,55	383,23	54,36	0,93
№ 943	Чай с сахаром	200/20	0,2	-	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	-	0,06		0	10	7	26	0,55
№ 45	Винегрет овощной с репчатым луком	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	0	23,2	20,75	44,97	0,85
Итого:			62,06	47,15	131,22	1012,91	0,43	11,13	15,35	0	337,30	515,98	510,58	9,34
Всего за день			69,95	59,82	207,30	1430,41	0,46	11,13	94,39	0	360,2	544,78	605,58	10,76



Четверг 4  
ЗАВТРАК

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 93	Суп молочный с вер- мишелью	250/2,5	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	0	202,03	30,18	172,48	0,64
№463	Сырники из творога	160/40	33,64	22,81	20,52	421,20	0,13	0,45	102,6	0	280,44	410,58	46,8	1,39
№ 868	Компот из сухофрук- тов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	-	0,06		0	10	7	26	0,55
<b>Итого:</b>			44,67	29,72	93,83	814,4	0,25	2,73	140,85	0	498,87	447,76	248,88	2,76

ОБЕД

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 197	Рассольник Петер- бургский	250	2	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0	0	24,95	26,4	63,3	0,94
№ 868	Компот из сухофрук- тов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	-	0,06			10	7	26	0,55
№ 38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	0	24,28	30,75	44	1,08
№626	Запеканка карт.с мя- сом	240	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	0	33,20	203,85	63,26	3,65
<b>Итого:</b>			25,19	26,23	104,05	746,34	0,4	20,55	0,04	0	98,83	268,00	200,16	6,4
<b>Всего за день</b>			69,86	55,95	197,88	1560,74	0,65	23,28	140,89	0	597,7	715,76	449,04	9,16

Питица 5  
ЗАВТРАК

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 449	Оладьи	125	9,05	11,37	49,1	335	0,18	0,44	40	0	101,3	38,4	142,2	1,57
№ 943	Чай с сахаром	200/20	0,2	-	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
№421	Макароны с сыром	200/10	10,7	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53	0	177,25	164,55	20,3	1,26
Итого:			19,95	22,64	109,06	674,88	0,28	0,69	44,53	0	284,55	202,95	162,5	3,23

ОБЕД

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	35,15	20,9	40,97	1,33
№ 304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,1	47,5	199,3	2,19
№ 943	Чай с сахаром	200/20	0,2	-	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	-	0,06	-	0	10	7	26	0,55
№966	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
Итого:			31,53	28,49	91,05	722,4	0,16	11,97	48,04	0	336,2 5	265,4	294,27	4,67
Всего за день			51,48	51,13	200,11	1397,28	0,44	12,66	92,57	0	620,8	468,35	456,77	7,9

Понедельник 6  
ЗАВТРАК

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 679	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,8	7,62	50,5	306	0,22	0	28	0	22,18	63,12	179,24	2,06
№42	Сыр порционными	5	1,16	1,48	0	18,2	0	0,04	13	0	44	1,75	25	0,05
№ 868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
	Багет	50	3,8	0,4	25	117,5	-	0,06	-	0	10	7	26	0,55
№423	Литшевник с творогом	150/10	17,34	13,41	31,55	316,52	0,11	0,25	84,21	0	249,78	247,50	34,54	1,46
Итого:			31,14	22,91	131,81	852,42	0,34	1,43	125,21	0	332,36	319,37	268,38	4,3

ОБЕД

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/20	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	27	66,65	1,09
№ 868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	-	0,06	-	0	10	7	26	0,55
№ 43	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	0,08	44,67	13,16	24,71	0,54
№966	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	0	248	184	28	0,2
Итого:			13,74	13,32	83,95	510,35	0,18	44,94	0,08	0,08	333,67	231,16	148,96	2,56
Всего за день			44,88	36,23	215,76	1362,77	0,52	46,37	125,29	0,08	583,45	550,53	417,34	6,86

Вторник 7  
ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 168	Каша ячневая с маслом молочная	200/5	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02		17,3	90	278	5,26
№ 943	Чай с сахаром	200/20	0,2	-	14	28	0	0	0		6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	-	0,06	-		10	7	26	0,55
№ 503	Пирожки картоф. с луком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,07	0,51	28	0	13,7	45,1	16,8	0,81
<b>Итого:</b>			13,74	7,48	86,78	605,76	0,24	0	0,02		33,3	97	304	5,66

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0	28	0,08	0	6,48	28,16	49,56	1,48
№ 286	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171	0,85	39	0,06	0	43,9	21,6	106,7	0,96
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	0,06	-	-	0	10	7	26	0,55
№ 34	Салат свекольный с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	9,8	0	0,05	0	27,93	18,57	41,96	1,31
№ 833	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	1,6	0,01	0,02	0	7,05	5,34	13,15	0,21
№ 874	Кисель из смеси сухофруктов	200/20	0,2	0	32,6	132	0	0	0	0	18	4,29	0	0,6
<b>Итого:</b>			22,66	22,67	118,85	769,54	12,31	67,01	0,21	0	113,36	84,96	237,37	5,11
<b>Всего за день</b>			36,40	30,15	205,63	1375,30	12,55	67,01	0,21	0	146,66	181,96	541,37	10,77



Среда 8  
ЗАВТРАК

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№421	Макароны с сыром	200/10	10,7	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53		177,25	20,3	164,55	1,26
№ 943	Чай с сахаром	200/20	0,2	-	14	28	0	0	0		6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	0,06	-	-	0	10	7	26	0,55
№459	Пирог откр. С повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,08	0,06	11,9	0	13,65	42,98	16,87	0,97
Итого:			19,03	13,92	123,68	649,88	0,24	0,31	16,43	0	206,9	63,28	207,42	3,18

ОБЕД

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№201	Суп крестьянский	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02		32,07	5,42	34,98	0,3
№637	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	0,04	0	20	0	39	143	20	1,8
№ В68	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	-	0,06	-		10	7	26	0,55
№ 17	Салат из соевых овощей с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0		13,97	8,06	16,94	0,37
№966	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
Итого:			36,05	28,1	71,75	678,45	0,2	5,9	21,06	0	341,44	353,48	129,52	3,4
Всего за день			55,08	42,02	195,43	1328,33	0,44	6,21	37,49	0	548,34	416,76	336,92	6,58

Четверг 9

ЗАВТРАК

N рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№177	Каша «Дружба»	200/5	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81,0	0	158,6	86,7	257,3	2,75
№ 943	Чай с сахаром	200/20	0,2	-	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	-	0,06	-	0	10	7	26	0,55
Итого:			14,44	11,51	80,3	452,5	0,26	1,26	81	0	174,6	93,7	283,3	3,7

ОБЕД

N рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 321	Рис с овощей	180/10	2,75	13,2	17,33	199,2	0,08	10,4	37,2	0	28,68	33,36	74,16	1,18
№679	Каша рас. пшеничная	200/5	8,8	7,62	50,5	306	0,22	0	28	0	22,18	179,24	63,12	2,06
№ 959	Какао с молоком	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	-	0,06	-	0	10	7	26	0,55
№ 33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	35,15	20,9	40,97	1,33
Итого:			20,3	31,03	126,68	861,8	0,36	21,26	65,21	0	218,01	330,5	218,25	5,68
Всего за день			34,74	42,54	206,98	1314,30	0,62	22,52	146,21	0	392,61	424,2	475,55	9,38

Пятница 10  
ЗАВТРАК

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 168	Каша вязкая рисовая молочная	210/5	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20,0	0	5,9	21,8	67	0,47
№ 503	Пирожки картоф. с лу- ком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,07	0,51	28	0	13,7	45,1	16,8	0,81
№ 874	Кисель из смеси сухо- фруктов.	200/20	0,2	0	32,6	132	0	0	0	0	18	4,29	0	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	-	0,06	-	0	10	7	26	0,55
Итого:			11	9,17	118,33	599,5	0,1	0,57	48	0	47,6	78,19	109,8	2,43

ОБЕД

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 694	Пюре картофельное	200/5	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0	49,3	37	115,46	1,34
№ 591	Гуляш	100/75	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	0	29,4	31,39	234,98	2,8
№ 959	Какао с молоком	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	-	0,06	-		10	7	26	0,55
№ 43	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	0,08	44,67	13,16	24,71	0,54
Итого:			36,61	35,12	92,14	734,60	0,45	62,07	34,01	0,08	255,37	178,55	415,15	5,79
Всего за день			47,61	44,29	210,4 7	1334,10	0,55	62,64	82,01	0,08	302,97	256,74	524,95	8,22

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

Количество листов 11 (одиннадцать)

Директор школы Вен А.В.Еленкина

