

Управление по делам образования г. Челябинска
Управление образования Тракторозаводского района г. Челябинска

Принято
решением Педагогического совета
МАОУ СОШ № 155
Протокол № _____
« _____ » _____ 20____.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 155
_____ М.В. Гришук

Приказ № _____

от « ____ » _____ 20 ____

ПОЛОЖЕНИЕ
Об организации рационального питания
муниципального автономного общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной
школы № 155 г. Челябинска

Челябинск

I. Общие положения

1.1. Настоящее положение устанавливает порядок организации рационального питания в МАОУ СОШ №155 г. Челябинска

1.2. Основными задачами при организации питания обучающихся в школе являются:

- обеспечение обучающихся питанием, соответствующих возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди обучающихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

1.3. Настоящее положение разработано с учетом:

- Федерального закона Российской Федерации №52-ФЗ от 30.03.1999 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (в редакции от 25.06.2012 г. N 93-ФЗ)
- Федерального закона №29-ФЗ от 02.01.2000 «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (в редакции от 19.07.2011 г. N 248-ФЗ)
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях»
- СП 2.3.6.2867-11 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья»
- СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения, особо скоропортящихся продуктов»
- СП 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий» (с изменениями на 27 марта 2007 года)
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ №11 от 03.04.1998 г. «О дополнительных мерах по профилактике йододефицитных состояний»
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ №18 от 20.07.2006 «Об организации питания детей в общеобразовательных учреждениях»
- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
- Отраслевой целевой программы «Организация питания воспитанников и обучающихся в муниципальных образовательных учреждениях города Челябинска на 2011-2013 годы»
- Положения о бракеражной комиссии МАОУ СОШ №155 СОШ №155
- Методических рекомендаций Роспотребнадзора от 24.05.2007г. № 0100/8604-07-34 «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет».
- Методических рекомендаций Роспотребнадзора от 24.05.2007г. № 0100/8605-07-34 «Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных учреждениях».

1.4. Положение определяет основные организационные принципы питания учащихся в школе, принципы и методику формирования рационов питания, ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания обучающихся в школе, в том числе при отборе, закупках, приемке пищевых продуктов и продовольственного сырья, используемых в питании детей и подростков, составлении меню и ассортиментных перечней, в производстве, реализации и организации потребления продукции общественного питания, предназначенной для детей и подростков, а также содержит рекомендации по использованию продуктов повышенной биологической и пищевой ценности, в том числе обогащенных микронутриентами.

2. Основные организационные принципы питания в школе

2.1. В школе для обучающихся с постоянным пребыванием последних более 3-4 часов организуется питание обучающихся. Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должна превышать 3,5-4 часа.

2.2. Для обучающихся МАОУ СОШ №155 предусматривается обязательная организация двухразового горячего питания (завтрак и обед), а также реализация (свободная продажа) готовых блюд и буфетной продукции в достаточном ассортименте.

2.3. Обучающиеся групп продленного дня обеспечиваются по месту учебы двухразовым горячим питанием (завтрак и обед), а при длительном пребывании в школе - полдником.

2.4. При организации питания необходимо руководствоваться:

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».
- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

2.5. К обслуживанию горячим питанием, поставке продовольственных товаров для организации питания в МАОУ СОШ №155 допускаются предприятия различных организационно-правовых форм, имеющие соответствующую материально-техническую базу, квалифицированные кадры, опыт работы в обслуживании организованных коллективов в первую очередь непосредственные товаропроизводители.

2.6. МАОУ СОШ №155 самостоятельно осуществляет производство и реализацию продукции школьного питания, организует питание при наличии циклических двухнедельных меню разработанных на основе настоящего Положения, а также при наличии укомплектованности персоналом, отвечающим требованиям ГОСТ Р 50935-2007 «Услуги общественного питания. Требования к персоналу» и ГОСТ 28-1-95 «Общественное питание. Требования к производственному персоналу».

2.7. МАОУ СОШ №155, организует питание самостоятельно, на основе общих принципов формирования рационов питания детей и подростков. Основу меню составляет рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания.

2.8. Циклические двухнедельные меню и перечни буфетной продукции подлежат обязательному согласованию с органами Роспотребнадзора.

Ежедневно, на основе типового двухнедельного рациона питания, с учетом фактического наличия продуктов, формируется однодневное меню на предстоящий день, которое утверждается директором школы.

При необходимости для обучающихся (по медицинским показаниям) формируются рационы диетического питания.

Реализация продукции, не предусмотренной утвержденными перечнями и меню, не допускается.

2.9. Гигиенические показатели пищевой ценности продовольственного сырья и пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков, должны соответствовать Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

2.10. Администрация школы на платной и дотационной основах обязана организовывать горячее питание для обучающихся.

2.11. Режим работы школьной столовой должен соответствовать режиму работы школы (5 или 6 дней). Завтраки предоставляются учащимся 1-5 классов после второго урока, остальным учащимся - после третьего урока, обеды предоставляются с 13 часов. Работа буфета организуется в течение всего учебного дня

2.12. Контроль за посещением столовой и учетом количества фактически отпущенных завтраков и обедов возлагается на классных руководителей. Заявка на количество питающихся предоставляется накануне и уточняется в день питания не позднее 1-го урока.

2.13. Классные руководители или учителя школы сопровождают обучающихся в столовую и несут ответственность за отпуск питания обучающимся согласно утвержденному списку.

2.14. Классные руководители ведут ежедневный учет обучающихся, получающих льготное, платное питание в школе по классам.

2.15. Администрация школы несет ответственность за организацию питания обучающихся, организует дежурство в столовой школы.

2.16. Проверка качества пищи, соблюдение рецептур и технологических режимов осуществляется бракеражной комиссией, в состав которой входят медицинский работник школы, шеф-повар или заведующая столовой, представитель администрации. Результаты проверки заносятся в бракеражный журнал.

2.18. Администрация МАОУ СОШ №155 ежедневно согласовывает рационы завтраков и обедов с учетом утвержденных в установленном порядке циклических двухнедельных меню.

3. Принципы формирования рационов питания

3.1. При формировании рационов питания детей и подростков должны соблюдаться следующие принципы рационального, сбалансированного питания:

- удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;
- сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);
- максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;
- адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;
- разработка на каждое блюдо по меню технологических карт с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, с раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса. Замена блюд возможна на равноценные по пищевой и энергетической ценности.

3.2. Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи горячих блюд и кулинарных изделий, в том числе первых блюд и горячих напитков.

3.3. Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, молока, меда и кондитерского изделия. В качестве закуски на завтрак используются сыр, яйцо, фрукты, колбасные изделия (ограниченно) и т.п. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - мясное, творожное, крупяное (молочно-крупяное). В завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки.

3.4. Обед состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов, витаминизированные напитки промышленного производства), целесообразно в обед давать детям свежие фрукты.

3.7. В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные супы (щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями), кроме острых. Можно использовать бульоны - куриный, мясной, рыбный - готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками. В питании школьников широко используются вегетарианские, молочные супы. В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются рыбные, мясные, мясо-овощные, мясо-крупяные, рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

3.8. Организация питания обучающихся с использованием только готовых продуктов промышленного производства (продуктами сухого пайка, без использования горячих блюд и кулинарных изделий) возможна только в исключительных случаях (при возникновении аварийных ситуации на пищеблоке, по эпидемиологическим показаниям), в течение непродолжительного времени (не более 1-2 недель). В этом случае рекомендуются молочно-фруктовые холодные завтраки: кисломолочные напитки и молоко, соки и витаминизированные напитки в индивидуальной упаковке, сыр, хлебобулочные изделия, фрукты.

3.9. При организации экскурсий, походов, выездных занятий и т.п. в состав наборов продуктов сухого пайка следует включать термизированные молочные продукты на основе йогуртов, стерилизованное молоко, сливки, молочные напитки, хлебобулочные изделия, фрукты, соки в индивидуальной упаковке.

- 3.10. В наборы сухого пайка для питания детей во время длительных экскурсий допускается ограниченно включать мучные кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье) в индивидуальной упаковке. В походах в питании детей и подростков используют макаронные изделия, пищевые концентраты (готовые супы, каши, сухое молоко), консервированные продукты: тушеную говядину, свинину, сгущенное молоко, сливки и т.д. При организации питания в походах не используют скоропортящиеся продукты, в том числе в вакуумной упаковке.
- 3.11. Выход блюд предусматривается в соответствии с действующей нормативной и технологической документацией.
- 3.12. Не допускается повторение в рационах одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни. В смежные дни следует избегать использования блюд, приготавливаемых из одного и того же сырья (каши и гарниры из одного и того же вида круп, макаронные изделия в разных блюдах).
- 3.13. В различных приемах пищи в один день не допускается повторение одних и тех же блюд. При наличии первых блюд, содержащих крупы и картофель, гарнир ко второму блюду не должен приготавливаться из этих продуктов.
- 3.14. В качестве основного источника белков в составе рациона питания детей и подростков обязательно должны использоваться молочные продукты, мясо, рыба, яйца. Целесообразно включать в состав рациона питания детей и подростков продукты (в том числе кулинарные изделия), обогащенные белком.
- 3.15. В качестве источника полиненасыщенных жирных кислот в питании детей и подростков используют кукурузное, подсолнечное масло. Растительные масла не следует использовать для обжаривания (жарки и пассировки) продуктов и кулинарных изделий. В качестве основного источника животных жиров в питании детей и подростков используются мясные и молочные продукты, в том числе масло коровье (используют несоленое сладко-сливочное масло). Не рекомендуется использовать в питании детей и подростков масло с добавками гидрогенизированных растительных жиров.
- 3.16. В питании детей и подростков следует использовать цельное молоко 3,2-3,5% жирности, обогащенное витаминами, и молочные продукты, выработанные из натурального (невосстановленного) сырья. Ограниченно для приготовления блюд и кулинарных изделий можно использовать молоко меньшей жирности.
- 3.18. Рекомендуется включать в рацион питания детей и подростков сыры твердых сортов с наименьшей жирностью (кроме сыров острых сортов), пластифицированные сырные массы, а также специализированные плавленые сыры для детского и диетического питания, при производстве которых не используются фосфаты.
- 3.19. В исключительных случаях допускается вместо молочных продуктов использовать молочные консервы (высшего сорта). Так, сгущенное молоко можно использовать в качестве соуса с творожными и мучными блюдами (не чаще одного раза в 3-4 недели). Сухое молоко может использоваться при производстве хлебобулочных изделий, мучных кондитерских и некоторых кулинарных изделий. Нецелесообразно использовать сухое или сгущенное молоко при приготовлении горячих напитков с молоком (какао, чай, кофейный напиток).
- 3.20. Маргарины (сливочные с минимальным содержанием трансизомеров жирных кислот) могут использоваться в питании детей и подростков лишь ограниченно, в основном в составе булочных и мучных кондитерских изделий.
- 3.21. В питании детей и подростков не должны использоваться кулинарные жиры, свиное или баранье сало, другие тугоплавкие жиры (в том числе для обжаривания в составе мясных кулинарных и колбасных изделий).
- 3.22. Ограничивается использование в питании детей и подростков жирных видов мяса (птицы). В питании детей и подростков рекомендуется использовать менее жирное мясо: говядину I категории, мясо птицы и т.п. Из субпродуктов допускается использовать только сердце, язык, печень.
- 3.23. В питании детей и подростков не должны использоваться майонезы (острые соусы на основе жировой эмульсии). Вместо майонезов при приготовлении салатов и холодных закусок используют растительное масло, а также стерилизованные и пастеризованные (термизированные) соусы на молочной (кисломолочной) или сырной основе.
- 3.24. В питании детей и подростков не должно применяться продовольственное сырье, изготовленное с использованием кормовых добавок, стимуляторов роста животных (в том числе гормональных препаратов), отдельных видов лекарственных средств, пестицидов,

агрохимикатов и других опасных для здоровья человека веществ и соединений.

3.25. В составе пищевых продуктов, из которых формируются рационы питания детей и подростков, ограничивается использование пищевых добавок. Исключается использование химических консервантов (бензойная кислота и ее соли, сорбиновая кислота и ее соли, борная кислота, перекись водорода, сернистая кислота и ее соли, метабисульфит натрия, сернистый ангидрид и др.)

3.26. В качестве красителей в составе пищевых продуктов в питании детей и подростков могут использоваться только фруктовые и овощные соки, пюре или порошки, какао, окрашенные витаминные препараты (в том числе каротиноиды, рибофлавин и др.) и витаминные (витаминно-минеральные) премиксы (в количествах, не допускающих превышения установленных физиологических норм потребления витаминов), а также натуральные красители, полученные из овощей, плодов, ягод (свеклы, винограда, паприки и других видов растительного сырья).

3.27. В качестве пряностей в составе пищевых продуктов могут использоваться свежая и сушеная зелень, белые корни (петрушка, сельдерей, пастернак), лавровый лист, укроп, корица; в небольших количествах - душистый перец, мускатный орех или кардамон.

3.28. При производстве кулинарной продукции для детей и подростков не используются ароматизаторы (за исключением ванилина), усилители вкуса (глутамат натрия и др.).

3.29. В качестве разрыхлителей следует использовать только пищевую соду (гидрокарбонат натрия).

3.30. В составе пищевых продуктов для детей и подростков должна использоваться только йодированная соль. Целесообразно использовать поваренную соль, йодированную йодатом калия, а не йодидом калия.

3.31. Для тепловой обработки продуктов используются только варка, приготовление на пару, запекание, тушение, микроволновой и конвекционный нагрев. При производстве пищевых продуктов, предназначенных для использования в питании детей и подростков, не используют такой технологический процесс, как жарка. Не допускается жарка продуктов, кулинарных изделий и отдельных ингредиентов в жире или масле (во фритюре).

3.32. Блюда из овощей урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, могут включаться в рацион питания обучающихся только в период до 1 марта.

3.33. Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых инфекционных заболеваний (отравлений) в организации общественного питания не допускается принимать:

- продовольственное сырье и пищевые продукты без документов, подтверждающих их качество и безопасность;
- мясо и субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных без клейма и ветеринарного свидетельства;
- рыбу, сельскохозяйственную птицу без ветеринарного свидетельства;
- непотрошеную птицу;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой», а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
- утиные и гусиные яйца;
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
- крупу, муку, фрукты и другие продукты, зараженные амбарными вредителями;
- овощи и фрукты с наличием плесени и признаками гнили;
- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;
- продукцию домашнего изготовления (консервированные мясные, молочные, рыбные и другие продукты, готовые к употреблению).

3.34. В питании детей и подростков в школе не допускается использовать продукты, способствующие ухудшению здоровья детей и подростков, а также обострению хронических заболеваний:

- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, пончики, чипсы, картофель и т.п.);
- кулинарные жиры;

- уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые приправы;
- острые соусы (типа кетчупа);
- закусочные консервы и маринованные овощи и фрукты (консервированные с добавлением уксуса);
- сыры острых сортов, костные и грибные бульоны, в т.ч. пищевые концентраты на их основе, пищевые концентраты на основе искусственных ароматизаторов);
- майонез для заправки первых блюд; ограничить использование майонеза для заправки салатов;
- кофе натуральный, а также продукты, содержащие кофеин: другие стимуляторы, алкоголь;
- газированные напитки;
- мороженое;
- биологически активные добавки к пище (БАД): с тонизирующим действием (содержащие элеутерококк, женьшень, родиолу розовую или другие аналогичные компоненты), влияющие на рост тканей организма, а также продукты, вырабатываемые с использованием перечисленных добавок;
- продукты, содержащие гормоны, гормоноподобные вещества и антибиотики.

3.35. С учетом повышенной эпидемиологической опасности в питании детей и подростков в школе не допускается использовать:

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- блинчики с мясом, заливные блюда (мясные и рыбные), рыбные и мясные салаты, студни, паштеты собственного приготовления, форшмак из сельди;
- изделия из мясной обрези, свиных боков, диафрагмы, крови, рулетов из мякоти голов;
- зеленый горошек консервированный без тепловой обработки (кипячения);
- фляжное (бочковое) молоко без тепловой обработки (кипячения);
- молоко-«самоквас», простокваша и другие кисломолочные продукты собственного (непромышленного) приготовления, в том числе для приготовления творога;
- творог из непастеризованного молока;
- творог собственного (непромышленного) приготовления;
- творог или сметану в натуральном виде, без тепловой обработки, за исключением готовых к употреблению кисломолочных продуктов (творожков, йогуртов и т.п.) промышленного производства в индивидуальной промышленной упаковке, рассчитанной на одну порцию продукта;
- холодные напитки, морсы собственного приготовления (без тепловой обработки), квас;
- окрошки (холодные супы);
- макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом;
- яйца и мясо водоплавающих птиц;
- яичницу-глазунью;
- грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.

3.36. Для приготовления блюд и кулинарных изделий, предназначенных для использования в питании детей и подростков, следует использовать яйцо с качеством не ниже диетического.

3.37. Производственный контроль за формированием рациона питания детей и подростков, его качественным и количественным составом, и формированием ассортимента пищевых продуктов, предназначенных для организации рационального питания учащихся, осуществляется специалистами, имеющими соответствующую профессиональную подготовку.

4. Принципы формирования перечней буфетной продукции.

4.1. При формировании перечня буфетной продукции предпочтение следует отдавать пищевым продуктам с высокой пищевой ценностью, главным образом - продуктам, являющимся источником белка, витаминов, полиненасыщенных жирных кислот и других незаменимых пищевых веществ, таким, как молочные, мясные, рыбные продукты, орехи и т.п., а также пищевым продуктам повышенной пищевой и биологической ценности, в том числе обогащенным микронутриентами - таким, как хлебобулочные изделия, обогащенные витаминно-минеральными смесями: продуктам, обогащенным белком; витаминизированным напиткам и т.п.

4.2. В ассортимент продуктов, предназначенных для реализации за наличный расчет, включаются преимущественно готовые к употреблению пищевые продукты промышленного производства

в индивидуальной упаковке: соки, нектары и соковые напитки, преимущественно натуральные без добавления сахара с 50-100-процентным содержанием соковых веществ, молочные и кисломолочные продукты с жирностью до 3,5% и содержанием углеводов до 12% (молочные продукты (кроме стерилизованных) реализуются с обязательным использованием охлаждаемого прилавка).

- 4.3. Для организации питьевого режима в продаже должна иметься питьевая вода бутилированная негазированная (из группы столовых вод). Вода реализуется в бутылках из полимерного материала и стекла емкостью 0,2-0,5 л, а также продается в розлив из бутылей большей емкости в стаканы из стекла или одноразовые стаканы из полимерных материалов.
- 4.4. В продаже обязательно должны быть горячие напитки - горячее молоко, чай, чай с молоком, кофейный напиток с молоком или какао с молоком и т.п.
- 4.5. Для свободной продажи рекомендуется использовать свежие мытые фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы, киви и др.) и овощи (помидоры, огурцы) в ассортименте не менее двух наименований.
- 4.6. При наличии в достаточном количестве соответствующего торгового оборудования (мармитов, охлаждаемых прилавков) в ассортименте продукции, реализуемой в буфетах МАОУ СОШ №155, следует включать блюда, кулинарные изделия, выпечные и мучные кондитерские изделия собственного производства, избегая при этом повторов одноименных блюд и изделий в смежные дни.
- 4.7. Из готовых блюд и кулинарных изделий собственного приготовления рекомендуются салаты и винегреты собственного приготовления (заправляются непосредственно перед реализацией), бутерброды с копченой колбасой и сыром твердых сортов, в том числе горячие бутерброды (с сыром, колбасой вареной), сосиски, запеченные в тесте, сосиски отварные или колбаса детская отварная с гарниром и т.п.
- 4.8. В столовых и буфетах МАОУ СОШ №155 в ограниченном ассортименте могут реализовываться мучные кондитерские изделия (пряники, коврижки, кексы, рулеты и другие изделия, кроме кремовых) промышленного производства в индивидуальной порционной (массой до 100 г) упаковке, а также мучные кондитерские изделия собственного производства (кроме изделий с кремом) массой до 100 г. Предпочтение следует отдавать изделиям, обогащенным микронутриентами (витаминами, минеральными веществами).

