**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА**

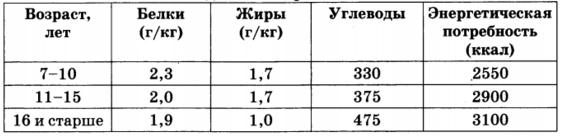
Чтобы жизнь вашего сына или дочери была активной, а учеба шла без проблем, ребенку нужно правильно и качественно питаться. От того, что ест человек, зависят его память и скорость мышления. Поэтому правильное питание школьника - это залог отличной успеваемости.

**ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:**

* Еда должна обеспечивать детей необходимым количеством энергии для двигательных и психологических процессов.
* Еду необходимо балансировать. В ней должны присутствовать жиры, белки и углеводы.
* Рацион нужно разнообразить, чтобы ученик получал все витамины, минералы и микроэлементы.
* Нужно помнить, что фрукты-овощи надо мыть, мясо перед обработкой тоже. Также необходимо соблюдать срок годности и санитарные требования.
* Нужно иметь в виду индивидуальные особенности ребенка. У кого-то, может быть, непереносимость лактозы или аллергия на разные продукты.
* В течение всего дня организм ребенка должен пополняться калориями, чтобы компенсировать затраты энергии.
* Бобовые нужно есть 1-2 раза в неделю.
* Необходимо соблюдать режим питания.

**ПОТРЕБНОСТИ В ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКА**

Правильный режим питания школьника это один из способов улучшить здоровье сына или дочери. Ниже приведены таблицы, в которых сказано, сколько и каких продуктов должен потреблять ребенок-школьник в день.



**СПИСОК ГЛАВНЫХ ПРОДУКТОВ:**

В правильный рацион питания школьника входит список основных продуктов.

1. Молоко и молочные продукты. Белки представляют собой незаменимые вещества при строении детского организма. Молоко, масло и сметану дети школьного возраста должны есть ежедневно.
2. Мясо. Баранину, говядину, птицу, нежирную свинину следует есть не реже 1 раза в неделю.
3. Жиры. Жирные кислоты и витамины являются незаменимым источником энергии и калорий.
4. Рыба. Кальций и фосфор, присутствующие в рыбе, принимают участие в развитии костей ребенка.
5. Яйца. Рекомендовано есть 1 раз в день как питательный продукт.
6. Фрукты и овощи, богатые витаминами и клетчаткой, способствуют выработке энергии и улучшению пищеварительного процесса.
7. Каши, картофель и макароны своими сложными углеводами способствуют правильному развитию растущего организма.

**ОПТИМАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ ПРИЕМОВ ПИЩИ**

На распорядок приема еды малыша, который ходит в учебное заведение, влияет смена обучения. *Если школьник учится в первую смену, то расписание приема пищи будет следующим:*

* Завтрак в 7-8 часов.
* Второй завтрак в 10-11 часов.
* Обед в 13-14 часов.
* Ужин в 19 часов.

*Если школьник учится во вторую первую смену, то расписание приема пищи будет следующим:*

* Завтрак в 8-9 часов.
* Обед в 12-13 часов.
* Полдник в 16-17 часов.
* Ужин в 20 часов.

Завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужинать школьник должен максимум за два часа до сна.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:**

Нужно помнить об опасных продуктах для здоровья. Что нужно ограничить в рационе?

Употребляя сладкую газировку, сахар и белый хлеб ребенок может прибавить в весе. От продуктов, в составе которых содержатся консерванты и красители у детей начинается аллергия. В несезонных овощах и фруктах уже нет витаминов, а потому и пользы. В маргарине, кетчупе и соусах промышленного производства также нет полезных веществ. Опасно для ребенка чрезмерное употребление кофеина и острых блюд. Богаты вредными канцерогенами фастфуды, жвачки, блюда, приготовленные во фритюре.

Школьник с большей вероятностью начнет питаться правильно, если вся семья делает то же самое. Даже будучи подростком, дети продолжают смотреть на родителей как на пример. Необходимо рассказывать школьнику о том, как важно питаться правильно для того, чтобы быть здоровым.

**Вред фастфуда для здоровья**

*Фастфуд стремительно завоевал популярность среди разных возрастных групп. Некоторые люди кушают фастфуд, даже не подозревая, какую опасность он таит в себе. Родители покупают гамбургеры и картошку фри маленьким детям, после чего сталкиваются с рядом проблем, главная из которых – ожирение.*

*В чем заключается вредность фастфуда? Действительно ли лучше отказаться от любых блюд быстрого приготовления?*

**Фастфуд — вредная еда**

Во всех странах мира фастфуд – самая дешевая еда. Она часто готовится прямо перед покупателями. Покупают фастфуд не только из-за его низкой стоимости, но и вкуса. Привычные булочки и сосиски с помощью таинственных манипуляций, приобретают особо нежный вкус. Гамбургеры, чизбургеры и бигмаки хочется кушать ещё и ещё. Фастфуд вызывает привыкание, и большинство людей убедились в этом на собственном опыте. Тем не менее, фастфуд вреден для здоровья и его *чрезмерное употребление обязательно отразится на весе и состоянии организма*.

В состав фастфуда входит большое количество пищевых добавок, которые и отвечают за вкусовые качества продукта. Большая часть из которых, негативно сказывается на состоянии организма. Если человек кушает фастфут несколько раз в месяц, никаких серьезных осложнений после приема такой пищи не произойдет. Но если его кушать каждый день, то возможно через некоторое время может произойти сбой в работе организма.

При приготовлении фастфуда практически всегда применяется масло. После термической обработки, оно выделяет большое количество канцерогенных элементов, и это уже отвечает на вопрос, чем вреден фастфуд. *Перенасыщенные жирами продукты имеют высокую калорийность и приводят к ряду заболеваний.*

**Фастфуд: польза или вред?**

*Фастфуд не имеет никакой пользы для организма*. В некоторых случаях лучше воздержаться от употребления пищи, чем кушать опасные блюда. Преимущество фастфуда – это быстрое приготовление. Человек может сэкономить время на готовке полезных блюд, но потом придется приложить немало усилий, чтобы восстановить организм после такой пищи.

Вред фастфуда на организм человека:

* Лишний вес и ожирение;
* Камни в желчном пузыре;
* Проблемы с почками;
* Атеросклероз;
* Повышение холестерина;
* Повышение уровня сахара в крови;
* Гипертония;
* Заболевания печени и поджелудочной железы;
* Кариес;
* Язвы и гастриты.

**Почему фастфуд вреден для организма – высокая калорийность**

Все блюда фастфуда очень калорийны и содержат большое количество жиров и сахара. В них нет витамин и минералов, и никакой пользы организму они не несут. Если рассмотреть стандартный обед, в который входит сэндвич, картофель и салат, то его общая калорийность будет превышать 1500 калорий. Такой небольшой перекус практически дневная норма калорий для людей, которые не ведут активного образа жизни, и это говорит, почему фастфуд вреден. Самый вредный фастфуд синнабон имеет около 1000 калорий в ста граммах продукта.

В то же время человек мог бы скушать овощной салат, суп, нежирное мясо, и у него бы обязательно появилось чувство сытости на долгое время. Совокупная калорийность этих блюд намного меньше, чем 1500 калорий. Отличной заменой фастфуда могут стать орехи и сухофрукты, которые не смотря на свою высокую калорийность, ускоряют обмен веществ, питают организм витаминами и минералами, а также дают чувство сытости.

**Почему нельзя есть фастфуд – заболевания сердца и сосудов**

В фастфуде очень много животных жиров, которые ведут не только к лишнему весу, но и негативно влияют на сердце. Фастфуд повышает холестерин и может стать причиной атеросклероза. Животные жиры оказывают огромную нагрузку на печень. Фастфуд содержит самые дешевые и опасные жиры – маргарины. Их избыток может стать причиной онкологических заболеваний.

**Почему вреден фастфуд – отсутствие клетчатки**

В фастфуде практически нет клетчатки, которая отвечает за чувство сытости. Зато продукты богаты углеводами и жирами. Через очень короткое время человек снова чувствует голод и хочет кушать, что ведет к перееданию. В фастфуде нет белков, которые являются основой клеток организма.

**Вреден ли фастфуд из-за высокого содержания сахаров?**

В газированных напитках и коктейлях очень много сахара. В одной банке газировки около пяти ложек сахара. Избыток сахара чаще всего является причиной сахарного диабета и ожирения. Большая часть газированных напитков обладает мочегонным действием, что также негативно влияет на здоровье. Если человек чувствует жажду – лучше попить обычной воды, чем газировки.

Стоит понимать, что лишний сахар никогда не принесет пользы организму. Более того, он может стать причиной многих заболеваний. Недостаточно употребление воды также негативно сказывается на здоровье. В день нужно выпивать не менее 2-х литров воды.

**Фастфуд как причина авитаминоза**

В фастфуде нет витаминов, и если человек будет им питаться ежедневно, может развиться авитаминоз. Нарушается обмен веществ и может появиться немалое количество заболеваний эндокринной системы. Чем дольше человек питается фастфудом, тем хуже его общее состояние. Он начинает чаще болеть и чувствовать упадок сил. Несмотря на это, его вес будет расти.

Намного лучше заменить фастфуд фруктами или овощами, которые богаты клетчаткой и витаминами. Одно яблоко послужит отличным перекусом, который восполнит недостаток витаминов С и Е, которые являются лучшими антиоксидантами.

*Нет ничего полезнее домашней пищи. Употребляйте больше овощей и фруктов, стараясь отказываться от калорийной и жирной пищи. Не превышайте дневную калорийность рациона, и только так вы сможете сохранить фигуру и здоровье.*

 План  работы

бракеражной комиссии на 2021/2022 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название мероприятия** | **Ответственные** | **Сроки** |
|  | Заседание членов комиссии  1. Определение контингента обучающихся, имеющих право на бесплатное питание.  2. Формирование списков обучающихся, имеющих право на бесплатное питание.  Заседание членов комиссии:  1. О готовность пищеблока и обеденного зала к началу нового учебного года  2. О наличии санитарных книжек у сотрудников пищеблока  3. Об утверждение плана работы комиссии  на новый учебный год | Зам.директор по ВР, соцпедагог  Ответственный по питанию, члены БК | сентябрь  октябрь |
| 1. | Контроль за составлением меню, в соответствии нормам и калорийностью блюд | Диетсестра | Ежедневно |
| 2. | Контроль сроков реализации продуктов | Члены БК Диетсестра | 2 раза в месяц |
| 3. | Отслеживание технологии приготовления, закладки продуктов, выхода блюд | Диетсестра | Ежедневно |
| 4. | Контроль санитарно-гигиенического состояния пищеблока | Члены БК Диетсестра | Постоянно |
| 5. | Комплексная проверка состояния пищеблока, наличие суточных проб, маркировка банок и кухонного инвентаря | Члены БК | 1 раз в квартал  (октябрь) |
| 6. | Контроль взвешивания порций, правила хранения продуктов, соблюдение температурного режима | Члены БК | 1 раз в месяц |
|  | Заседание членов комиссии  Вопросы:  1. О соответствии составленного меню пищевым нормам продуктов и калорийности блюд  2. О сроках реализации пищевых продуктов  3. О соблюдении технологии приготовления блюд, закладки продуктов  4. Об итогах комплексной проверки состояния пищеблока  5. О правилах хранения продуктов в складском помещении, соблюдении температурного режима | Диетсестра | Ноябрь |
| 7. | Проверка качества используемой посуды  Наличие контрольной порции Соблюдение технологии закладки продуктов | Члены БК | 1 раз в квартал (ноябрь) |
| 8. | Правила хранения овощей, сыпучих продуктов  Соблюдение графика уборок помещений пищеблока | Члены БК Диетсестра | 1 раз в квартал (декабрь) |
| 9. | Обработка используемой посуды (тарелки, чашки, ложки, вилки) Ведение журнала качества наличие суточных проб, маркировка банок | Члены БК Диетсестра | 1 раз в квартал (январь) |
| 10. | Проверка соответствие порции, взятой произвольно со стола учащихся по весу с контрольной порцией | Члены БК | 1 раз в квартал (февраль) |
| 11 | Заседание членов комиссии  Вопросы:  1. О соответствии составленного меню пищевым нормам продуктов и калорийности блюд  2. О сроках реализации пищевых продуктов  3. О соблюдении технологии приготовления блюд, закладки продуктов  4. О соблюдении правил хранения сыпучих продуктов, овощей и фруктов  5. О соблюдении графика уборки помещений пищеблока  6. О соответствии правилам обработки используемой посуды | Ответственный | Февраль |
| 12. | Хранение овощей и фруктов. Обработка яиц перед приготовлением | Члены БК Диетсестра | 1 раз в квартал (март) |
| 13. | Обработка посуды и кухонного инвентаря, соблюдение технологии приготовления блюд | Члены БК Диетсестра | 1 раз в квартал (апрель) |
| 14. | Правила хранения продуктов. Маркировка уборочного инвентаря. | Члены БК Диетсестра | 1 раз в квартал (май) |
|  | Заседание членов комиссии  Вопросы:  1. О соответствии составленного меню пищевым нормам продуктов и калорийности блюд  2. О сроках реализации пищевых продуктов  3. О соблюдении технологии приготовления блюд, закладки продуктов  4. О соответствии произвольной порции весу контрольной порции  5. О соблюдении требований к обработке яиц перед приготовлением  6. О соблюдении технологии приготовления 2-х блюд | Диетсестра | Май |

**Положение о бракеражной комиссии**

**1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Бракеражная комиссия государственного учреждения образования  создается в целях осуществления контроля организации питания учащихся, качества и безопасности поступающих на пищеблок пищевых продуктов и соблюдения санитарно-эпидемиологических требований при приготовлении и раздаче пищи в государственном учреждении образования

1.2. Бракеражная комиссия работает совместно с Советом по питанию и  родительским комитетом учреждения.

**2. ПОРЯДОК СОЗДАНИЯ БРАКЕРАЖНОЙ КОМИССИИ**

2.1. Бракеражная комиссия создается на основании приказа директора учреждения.

2.2   Бракеражная комиссия состоит из 5 членов. В состав комиссии входят представитель администрации учреждения – председатель комиссии,  шеф-повар пищеблока учреждения, медицинский работник, педагогический работник, родитель.

2.3. Состав комиссии обновляется ежегодно на 1 сентября.

**3. ПОЛНОМОЧИЯ БРАКЕРАЖНОЙ КОМИССИИ**

3.1. Бракеражная комиссия проверяет качество готовой пищи с регистрацией результатов бракеража в журнале по контролю за качеством готовой пищи (бракеражном) по установленной форме и образцу.

 3.2. Бракеражная комиссия имеет право:

 3.2.1. осуществлять контроль за работой пищеблока:

за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований при приеме пищевой продукции на  пищеблок учреждения;

за соблюдением сроков годности, условий хранения пищевой продукции в складских помещениях, холодильном оборудовании;

за  содержанием оборудования, помещений пищеблока;

за качеством мытья посуды;

за соблюдением правил личной гигиены работниками пищеблока;

за фактическим выходом порции каждого блюда;

3.2.2. проверить соответствие процесса приготовления пищи технологическим картам;

3.2.3. контролировать наличие суточных проб;

3.2.4. контролировать разнообразие и соблюдение двухнедельных рационов питания учащихся;

3.2.5. присутствовать при закладке основных продуктов;

3.2.6. выносить на рассмотрение директора учреждения предложения по улучшению качества и безопасности питания учащихся.

3.3.Бракеражная комиссия не реже 1 раза в квартал отчитывается о работе по осуществлению контроля за работой пищеблока на совещаниях у директора учреждения и (или) на Совете по питанию.

**4. ОЦЕНКА ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

4.1. В случае выявления каких-либо нарушений, замечаний, бракеражная комиссия вправе приостановить выдачу готовой пищи до принятия необходимых мер по устранению нарушений.

4.2. Решения бракеражной комиссии обязательны к исполнению администрацией учреждения и работниками пищеблока.

**ПРАВИЛА БРАКЕРАЖА ПИЩИ**

1. Общие положения

1.1.  Вся блюда, изготовляемые на пищеблоке учреждения, подлежат обязательному бракеражу по мере их готовности.

1.2. Бракераж готовой пищи проводится до начала отпуска каждой вновь приготовленной партии.

1.3. Бракераж блюд производят не менее трех лиц из состава бракеражной комиссии.

1.4. Бракеражная комиссия проводит оценку доброкачественности готовой пищи по органолептическим показателям, правильности кулинарной обработки приготовленных блюд, соответствие выхода блюд меню-раскладке, проведение С-витаминизации блюд.

1.5. Прежде чем приступить к процедуре бракеража, члены бракеражной комиссии должны быть ознакомлены с меню, рецептурой блюд, технологией приготовления.

1.6. Члены бракеражной комиссии должны владеть методикой органолептической оценки готовой пищи.

1.7. Оценка качества готовой пищи заносится в Журнал по контролю за качеством готовой пищи (бракеражный) до начала ее реализации. При нарушении технологии приготовления пищи, бракеражная комиссия обязана снять блюда с раздачи, направить их на доработку или переработку, при этом сделать соответствующую пометку в Журнале - «не разрешаю».

 1.8. Журнал по контролю за качеством готовой пищи (бракеражный) должен быть пронумерован, прошнурован и скреплён печатью. Хранится Журнал по контролю за качеством готовой пищи (бракеражный) на пищеблоке учреждения.

1.9. За качество пищи несут ответственность работники пищеблока,  члены бракеражной комиссии, осуществившее контроль качества  пищи,   и допустившее ее к потреблению.

2. Методика органолептической оценки готовой пищи

2.1.  Качество готовой пищи по органолептическим показателям (вкус, запах, внешний вид, цвет, консистенция) должно соответствовать технологическим документам, устанавливающим требования к качеству продукции (технологические карты на конкретные  виды продукции).

2.2. Органолептическую оценку начинают с внешнего осмотра образцов готовой пищи. Осмотр лучше проводить при дневном свете. Осмотром определяют внешний вид пищи, ее цвет.

2.3.   Запах готовой пищи определяется при затаенном дыхании. Для обозначения запаха пользуются эпитетами: чистый, свежий, ароматный, пряный, молочнокислый, гнилостный, кормовой, болотный, илистый. Специфический запах обозначается: селедочный, чесночный, мятный, ванильный, нефтепродуктов и т.д.

2.4. Вкус готовой пищи следует устанавливать при характерной для нее температуре (горячие блюда  должны иметь температуру (+50) 0С, холодные напитки должны быть комнатной температуры, но не ниже (+16) 0С, салаты (+14) 0С - (+16) 0С).

 2.4.   Вкусовая проба не проводится в случае обнаружения признаков разложения в виде неприятного запаха.

3. Особенности органолептической оценки первых блюд

3.1. Для органолептического исследования первое блюдо тщательно перемешивается в котле и берется в небольшом количестве на тарелку.

3.2. Отмечают внешний вид и цвет:

 качество обработки сырья (тщательность очистки овощей, наличие посторонних примесей и загрязненности);

 форма нарезки овощей и других компонентов, сохранение ее в процессе варки (не должно быть помятых, утративших форму, и сильно разваренных овощей и других продуктов);

  прозрачность супов и бульонов, особенно изготавливаемых из мяса и рыбы  (недоброкачественное мясо и рыба дают мутные бульоны, капли жира имеют мелкодисперсный вид и на поверхности не образуют жирных янтарных пленок);

 пробу пюреобразных супов сливают тонкой струйкой из ложки в тарелку, отмечая густоту, однородность консистенции, наличие не протертых частиц (суп-пюре должен быть однородным по всей массе, без отслаивания жидкости на его поверхности).

         3.3. Определяют вкус и запах:

 блюдо должно обладать  присущим ему вкусом, без постороннего привкуса и запаха, наличия горечи, несвойственной свежеприготовленному блюду кислотности, недосоленности, пересола;

 у заправочных и прозрачных супов вначале пробуют  жидкую часть, обращая внимание на аромат и вкус (если первое блюдо заправляется сметаной, то вначале его пробуют без сметаны).

3.4. Не допускаются к раздаче блюда с привкусом сырой и подгорелой муки, с недоваренными или сильно переваренными продуктами, комками заварившейся муки, резкой кислотностью, пересолом др.

4. Особенности органолептической оценки вторых блюд

4.1. В блюдах, отпускаемых с гарниром и соусом, все составные части оцениваются отдельно. Оценка соусных блюд (гуляш, рагу) дается общая.

 4.2. Мясо птицы должно быть мягким, сочным и легко отделяться от костей.

4.3 Биточки и котлеты из круп должны сохранять форму после жарки.

4.4. Жаренная рыба должна быть мягкой, сочной, не крошащейся, сохраняющей форму при порционировании.

4.5. В крупяных, мучных или овощных гарнирах проверяют также их консистенцию:

 в рассыпчатых кашах хорошо набухшие зерна должны отделяться друг от друга (распределяя кашу тонким слоем на тарелке, проверяют присутствие в ней необрушенных зерен, посторонних примесей, комков);

 макаронные изделия  должны быть мягкими и легко отделяться друг от друга, не склеиваясь, свисать с ребра вилки или ложки;

при оценке овощных гарниров обращают внимание на качество очистки овощей и картофеля, их внешний вид, цвет (если картофельное пюре разжижено и имеет синеватый оттенок, следует обратить внимание на наличие в рецептуре молока и жира).

 4.6. Консистенцию соусов определяют, сливая их тонкой струйкой из ложки в тарелку. Обращают внимание на  пассированные коренья, лук в составе соуса (их отделяют и проверяют состав, форму нарезки, консистенцию), цвет соуса (если в него входят томат или сметана, то соус должен быть приятного янтарного цвета), вкус соуса (плохо приготовленный соус имеет горьковато-неприятный вкус).

4.7.  При определении вкуса и запаха вторых блюд обращают внимание на наличие специфических запахов (вареная рыба должна иметь вкус, характерный для данного ее вида с хорошо выраженным привкусом овощей и пряностей)

Протокол 1

проверки организации в школьной столовой горячего питания для обучающихся школы

комиссией родительского контроля

Дата проверки: 30.09.2020 г.

Время проверки: 10-00 час. (2 большая перемена)

Цель проверки: соответствие блюд утвержденному меню, соблюдение гигиенических требований для работников столовой, педагогов и обучающихся.

**Родительский контроль в составе:**

1.Горбуля Татьяна Васильевна- ответственный за организацию питания

2.Хохлова Анна Владимировна- представитель родительской общественности, 4 класс

3. Синельникова Оксана Александровна- представитель родительской общественности, 9 класс

4.Агафонова Татьяна Витальевна- представитель родительской общественности, 10 класс

составили настоящий протокол в том, что 30 сентября 2020 года родительским контролем была проведена проверка организации качества питания в школьной столовой.

В ходе проверки установлено:

1. Блюда соответствуют утвержденному меню, по опросам учащихся, обед нравится детям.
2. Проведено контрольное взвешивание и дегустация членами комиссии порций. При дегустации родители отметили, что вкусовые качества достаточно высоки, качество обработки соответствует предъявляемым требованиям.
3. Члены комиссии родительского контроля отметили, что порции соответствуют меню и возрастной потребности детей.
4. Организация питания: у входа в столовую стоят дежурные педагоги: обращают внимание на то, что перед едой нужно мыть руки. Для мытья рук имеются 4 раковины с жидким  мылом. Сушат руки при помощи электросушилок, используют дез. средства.
5. В обеденном зале каждый стол накрыт для 4-х обучающихся, соблюдая безопасную дистанцию, посадочных мест детям хватает.
6. Все классные руководители сопровождают свои классы.
7. Сотрудники столовой соблюдают гигиенические требования при работе в столовой. (маски, перчатки, чепцы).

ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

1.Предложить родителям, проводить дома беседы о полезном правильном питании.

С протоколом комиссии  ознакомлена :                          зав. производством Дмитриева Л.В.

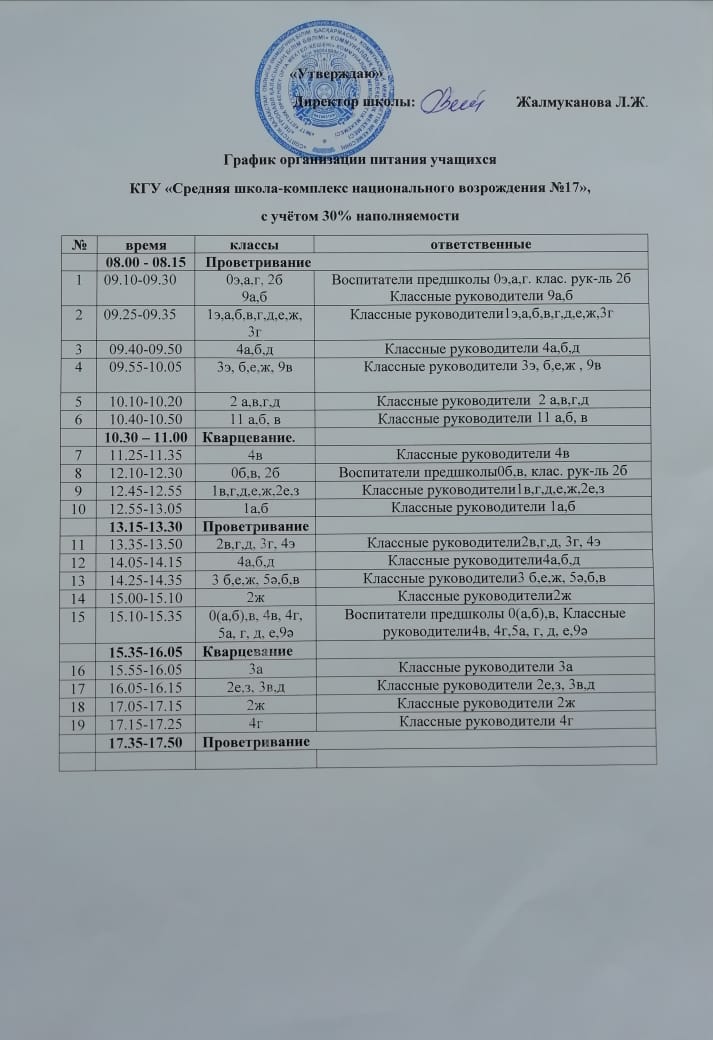
Родительский контроль в составе с протоколом ознакомлены:

1.Горбуля Татьяна Васильевна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Хохлова Анна Владимировна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Синельникова Оксана Александровна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Агафонова Татьяна Витальевна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

****