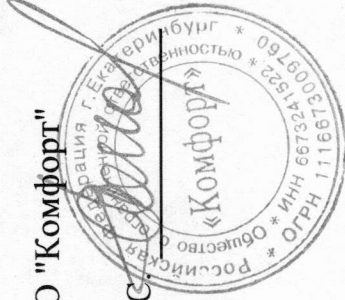


Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов С.С.



Согласовано

Директора МАОУ СОШ № 181

Корнильцева М.С.



Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов на 10 дней для
общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2025 по 31.12.2025

Вторник, первая неделя

Завтрак

4/58 (2018 № 2/6-1)	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	17,96	19,11	19,65	0,00	1,04	252,60	77,32	15,85	253,04	3,30	241,80	421,50	0,97	0,08	0,00
11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Фрукт свежий	130	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Завтрак'		610	26,50	19,11	21,85	2,21	69,47	568,24	114,52	66,65	413,44	7,26	241,80	422,30	2,77	0,30	0,00

Обед

7/48	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	1,87
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	17,40	19,36	31,68	9,83	60,00	354,20	15,70	1,46	234,47	1,76	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
11/52	Компот из кураги	200	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		900	35,61	23,86	58,18	30,85	165,79	1069,73	190,54	84,28	509,17	7,27	69,59	802,84	16,30	0,45	26,33
Итого за день			62,11	42,97	80,03	33,06	235,26	1637,97	305,06	150,93	922,61	14,53	311,39	1225,14	19,07	0,75	26,33

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,5:4,1

1:1,6

48,00

41,00

0,00

115,02

54,00

229,80

1632,00

100,37

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

37,61

46,88

0,00

136,13

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Среда, первая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/62-5	Каша жидкая геркулесовая на воде с маслом растительным и курагой	250	5,08	5,08	0,00	5,05	5,74	39,13	214,81	41,87	31,69	170,61	1,13	0,00	0,00	3,21	0,11	0,00
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Завтрак'		620	17,52	17,52	6,35	12,64	7,59	103,49	579,77	102,45	74,62	372,79	5,08	125,00	138,19	4,89	0,29	2,36

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	1,34	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92	24,26	33,94	49,18	0,64	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
6/51-1	Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	27,50	27,50	14,30	32,89	8,07	88,00	533,84	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	180	0,24	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		930	42,03	42,03	17,35	49,58	20,73	217,86	1225,63	146,45	173,74	522,70	9,42	16,71	3231,34	12,29	0,73	123,01
Итого за день			59,55	59,55	23,70	62,22	28,32	321,35	1805,40	248,90	248,36	895,49	14,50	141,71	3369,53	17,18	1,02	125,37

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 54,00
Выполнение, % 110,28

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:1,4:4,4

Соотношение Са:Р 1:1,4

52,00

36,00

12,00

12,29

0,73

123,01

17,18

1,02

125,37

0,00

1,60

70,00

0,00

63,75

179,10

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/64	Филе куриное отварное	100	15,55	12,97	18,69	7,18	44,29	174,10	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
5/78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	180	3,10	0,04	4,30	0,70	25,00	173,80	18,00	33,10	83,10	1,29	19,90	27,10	0,20	0,13	6,22
11/18	Чай с малиной и сахаром	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
Итого за 'Завтрак'		670	23,59	13,01	24,64	9,54	125,78	598,05	85,43	118,91	384,47	7,95	44,72	319,34	5,00	0,37	21,94

Обед

7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,40	0,00	6,00	6,00	7,70	94,00	40,50	33,52	48,61	0,70	0,00	1800,00	2,56	0,05	34,70
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
8/26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	250	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		900	28,82	15,79	41,75	17,61	128,38	996,42	191,50	172,58	460,98	10,06	37,09	2470,53	10,53	0,66	150,03
Итого за день			52,41	28,80	66,39	27,15	254,16	1594,47	276,93	291,49	845,45	18,01	81,81	2789,87	15,53	1,03	171,97

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,4:1,4:5

1:1,5

55,00

28,00

110,60

97,70

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

245,67

64,38

0,00

0,00

0,00

0,00

Завтрак

Итого за 'Завтрак'

1

Итого за 'Обед'

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

СООТНОШЕНИЕ В.Ж.:Э
Составление С.В

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

2/62/5	Каша жидкая геркулесовая на воде с маслом растительным и курагой	250	3,60	0,00	12,75	12,75	41,88	296,55	8,65	25,20	74,34	0,56	0,00	0,00	5,71	0,04	0,00
12/2	Соус из малины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	0,00	5,84	0,11	1,77
11/54	Чай лимонный	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Завтрак'		560	9,64	0,00	14,56	14,57	102,83	570,99	39,26	60,90	178,28	3,19	0,00	6,24	7,06	0,17	1,77

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	30,00	1,90	0,01	24,15
6/75	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	29,86	17,85	15,50	3,41	59,24	489,40	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	3,23
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		930	57,29	34,28	46,69	18,77	163,25	973,93	171,18	128,30	509,75	9,53	27,26	491,81	10,71	0,60	40,66

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,1:1,3:3

1:1,6

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

0,00

0,00

0,00

60,61

49,00

Завтрак

Обед

Итого за 'Обед'	910	34,37	20,16	21,43	167,44	1183,40	174,86	192,65	615,00	8,13	261,51	261,06	11,4	0,53	24,3	40,7
-----------------	-----	-------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	------	--------	--------	------	------	------	------

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

2
6
0

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение $C_2:P$

СОДЕРЖАНИЕ

Среда, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/72 (MP 2.4.0162-19 № 54-26к-2020)	Кана вязкая пшеница на воде с растительным маслом	250	7,04	0,00	14,26	14,26	45,20	335,94	20,94	49,54	136,54	1,68	0,00	1,88	5,69	0,22	0,00
12/7	Соус из абрикоса	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Завтрак'		580	16,40	6,35	20,65	14,91	88,24	593,10	72,72	79,27	304,72	4,83	125,00	140,07	6,69	0,34	2,36

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92	24,26	33,94	49,18	0,64	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
6/2	Борщ с морской капустой	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
8/27	Плов со свиной и куркумой	250	28,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	16,25
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		900	41,73	23,37	30,00	22,52	147,58	993,88	149,10	186,22	532,35	10,77	51,32	2668,08	12,51	0,49	28,95
Итого за день			58,13	29,72	50,65	37,43	235,82	1586,98	221,82	265,49	837,07	15,60	176,32	2808,15	19,20	0,83	31,31

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

54,00

33,00

13,00

1:1,2:4,3

1:1,6

70,00

1,60

0,00

312,02

0,00

51,88

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Четверг, вторая неделя

Завтрак

5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	200	5,02	0,00	12,10	12,10	36,57	264,94	53,94	69,54	112,50	1,50	0,00	4360,00	7,41	0,10	2,10
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
Итого за 'Завтрак'		610	11,44	0,00	14,34	14,35	103,40	566,52	97,94	113,24	224,00	6,76	0,00	4366,90	8,91	0,28	15,10

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	1,87
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
9/60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250	17,14	19,44	31,70	8,98	47,23	542,22	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/52	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53	0,15	0,00	0,00	0,01	78,00	0,00	0,00	0,15	4,82
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		900	37,34	24,62	50,80	19,97	174,10	1103,67	181,39	144,73	542,97	8,40	147,78	854,49	11,42	0,53	9,68

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,1:3,4

1:2,4

20,85 17,5 23,5 79 1,95 0 0,5 0,7 0,09 0 0,09 0,01 1,87 0,99 2,00 4,82 0 0 0,09 0,53 9,68 24,78 1,60 70,00 50,63 35,40

Итого за "Завтрак"	580	17,11	6,35	22,79	17,05	89,01	611,00	85,28	102,19	5,00	122,90	13,92	7,00
--------------------	-----	-------	------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	------	--------	-------	------

	920	41,13	14,59	40,43	19,00	207,33	1210,22	140,88	151,34	408,07	16,15	2406,76	13,75	107,98	100,00
Итого за 'Обед'	920	41,13	14,59	40,43	19,00	207,33	1210,22	140,88	151,34	408,07	16,15	2406,77	10,00	118	100,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
--------------------------------	-------	------	-------	------	--------	---------	------	------	------	--------	------	------	-------

[illegible]

Содержание, % от калорийности	20,00	26,00	54,00
-------------------------------	-------	-------	-------

Соотношение Б.Ж.У
1,8:1,4, /

[illegible]

Среднее за период	17,48	57,57	19,30	261,83	1708,41	8,40	170,83	543,99	9,87	92,29	1536,81	10,59	10,34	46,37
Среднее за период	17,48	57,57	19,30	261,83	1708,41	8,40	170,83	543,99	9,87	92,29	1536,81	10,59	10,34	46,37

[illegible]

Выполнение, %

Содержание, 70-85, авторские