



1 день Возрастная категория 7-11 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<b>завтрак</b>																				
438	омлет натуральный	160,000	10,600	17,000	21,000	203,000	0,100	0,250	345,000	0,015	114,200	260,500	19,500	2,940						
943	чай	200/15	0,20	0,10	15,00	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04						
	хлеб пшеничный	40,000	6,080	0,720	37,400	170,900	0,000	0,090	0,000	0,000	16,000	22,400	55,040	1,020						
	Итого за завтрак		16,880	17,820	73,400	435,200	0,130	0,340	345,030	0,015	139,870	286,190	74,580	4,000						
<b>обед</b>																				
126	икра морковная	60,000	1,320	2,760	6,530	56,220	0,030	3,070	0,000	0,000	18,380	42,000	24,770	0,730						
206	суп картофельный с горохом	250,000	5,600	4,900	18,500	148,500	0,230	5,810	0,000	0,130	38,080	87,180	35,300	0,030						
836	куры отварные	100,000	10,300	8,100	9,400	197,600	0,040	0,340	26,875	0,014	35,065	86,375	14,940	1,105						
182	каша гречневая рассыпчатая	150,000	8,850	5,150	37,850	212,150	0,070	0,000	0,200	0,220	9,800	50,320	50,820	0,100						
1081	компот из смеси сухофруктов	200,000	0,560	0,000	25,230	92,900	0,000	0,040	3,600	0,000	20,000	0,000	12,000	0,400						
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400						
	Итого за обед		29,430	21,410	112,110	778,370	0,370	9,320	30,675	0,371	136,025	279,175	198,730	3,77						
<b>полдник</b>																				
943	чай	200/15	0,20	0,10	15,00	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04						
	Пряник	50,000	4,200	3,800	50,600	236,000	0,160	11,400	0,130	2,200	41,200	121,080	28,380	1,940						
	Итого за полдник		4,400	3,900	65,600	297,300	0,190	11,400	0,160	2,200	50,870	124,370	28,420	1,980						
	Итого за день		50,710	43,130	251,110	1510,870	0,690	21,060	375,865	2,586	326,765	689,735	301,730	14,45						
	Среднее значение за период																			

Зав. столовой



Лапцкая Е.И.



2 день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
			<b>завтрак</b>																
173	каша пшенная молочная	200,000	15,000	10,500	13,000	288,300	0,055	0,000	45,500	0,970	10,590	33,140	11,275	0,706					
943	чай	200/15	0,20	0,10	15,00	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04					
	Итого за завтрак		15,200	10,600	28,000	349,600	0,085	0,000	45,530	0,970	20,260	36,430	11,315	0,746					
			<b>обед</b>																
204	суп рисовый с куриным мясом	250,000	6,180	3,300	14,650	113,000	0,110	8,330	0,000	0,000	24,980	96,930	29,450	1,240					
263	рагу из свинины	200,000	21,260	24,300	31,600	428,000	0,240	15,800	3,800	153,00	61,000	151,900	55,830	3,100					
943	чай	200/15	0,20	0,10	15,00	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04					
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400					
43	Яблоко	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	2,200	10,000	75,800	0,000	2,200					
	Итого за обед		30,840	28,600	85,650	720,300	0,410	34,190	3,830	155,21	120,350	341,220	146,220	7,98					
			<b>полдник</b>																
1184	чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,400	0,030	16,500	65,850	0,080	0,050	2,220	0,050	49,920	0,700	0,000	0,000					
	печенье	50,000	15,400	15,600	67,000	327,000	0,120	1,140	0,140	3,980	78,800	207,400	49,200	5,280					
	Итого за полдник		15,800	15,630	83,500	392,850	0,200	1,190	2,360	4,030	128,720	208,100	49,200	5,280					
	Итого за день		61,84	54,83	197,15	1462,75	0,70	35,38	51,72	160,21	269,33	585,75	206,74	14,01					
	Среднее значение за период																		

Зав. столовой



Лапицкая Е.И.

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>завтрак</b>																		
520	каша молочная "Дружба"	210	4,65	6,45	36,80	213,50	0,07	0,15	0,03	0,52	92,23	69,30	29,30	0,09				
943	чай	200/15	0,20	0,10	15,00	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04				
	Итого за завтрак		4,85	6,55	51,80	274,80	0,10	0,15	0,06	0,52	101,90	72,59	29,34	0,13				
<b>обед</b>																		
43	салат из свежей капусты	70	0,70	2,40	1,60	49,30	0,01	0,00	19,70	2,44	22,49	16,57	9,10	0,31				
206	суп картофельный с горохом	250	6,80	5,00	18,90	148,50	0,23	5,81	0,00	0,50	38,08	87,18	35,00	2,03				
268	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,50	0,08	14,38	0,09	21,88	83,19	16,07	0,75				
203	макаронны отварные	180	5,00	7,50	30,10	302,60	0,10	0,90	0,00	1,20	9,40	41,70	7,60	1,00				
943	чай	200/15	0,20	0,10	15,00	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04				
	хлеб ржаной	40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,00	0,06	0,00	0,01	14,70	13,30	60,90	1,40				
	Итого за обед		31,29	24,08	108,14	771,44	0,87	6,85	34,11	4,24	116,22	245,23	128,71	5,53				
<b>полдник</b>																		
943	чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04				
	булка	50	3,80	6,60	34,50	197,00	0,00	0,30	5,30	1,70	21,90	18,20	95,70	1,10				
	Итого за полдник		4,00	6,65	49,51	258,30	0,0	0,6	10,6	3,4	31,6	21,5	191,4	1,1				
	Итого за день		40,14	37,28	209,45	1304,54	1,00	7,60	44,80	8,16	249,69	339,31	349,49	6,80				
	Среднее значение за период																	

Зав. столовой



Лапицкая Е.И.



4 день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			<b>завтрак</b>															
168	Каша гречневая молочная	210,000	6,210	5,280	32,790	203,000	0,150	1,000	20,000	1,500	12,200	147,700	98,100	3,320				
943	чай	200/15	0,20	0,10	15,00	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04				
	Итого за завтрак		6,410	5,380	47,790	264,300	0,180	1,000	20,030	1,500	21,870	150,990	98,140	3,360				
			<b>обед</b>															
2	винегрет овощной	70,000	1,300	2,300	6,500	130,000	0,000	10,250	0,000	0,000	23,200	44,970	20,750	0,850				
170	борщ с капустой и карт. со смет.	260,000	2,300	3,700	7,000	130,000	0,050	10,290	0,000	0,350	44,380	31,080	26,250	1,160				
304	плов из куриной грудки	200,000	17,300	9,300	31,000	592,000	0,060	1,010	60,000	0,000	45,100	199,300	47,500	2,190				
943	чай	200/15	0,20	0,10	15,00	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04				
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	106,500	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400				
	Итого за обед		23,900	15,900	74,100	1019,800	0,140	21,610	60,030	0,357	137,050	291,940	155,440	5,64				
			<b>ПОЛДНИК</b>															
	сок	200,000	1,000	0,000	23,400	94,000	0,000	0,080	80,000	0,000	36,000	0,000	26,000	0,600				
	Пранник	50,000	4,200	3,800	50,600	236,000	0,160	11,400	0,130	2,200	41,200	121,080	28,380	1,940				
	Итого за полдник		5,200	3,800	74,000	330,000	0,160	11,480	80,130	2,200	77,200	121,080	54,380	2,540				
	Итого за день		35,510	25,080	195,890	1614,100	0,480	34,090	160,190	4,057	236,120	564,010	307,960	11,54				
	Среднее значение за период																	

Зав. столовой



Лапицкая Е.И.

## 5 День

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>завтрак</b>																			
438	омлет натуральный	180,000	10,600	17,000	21,000	203,000	0,100	0,250	345,000	0,015	114,200	260,500	19,500	2,940					
943	чай	200/15	0,20	0,10	15,00	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04					
	хлеб пшеничный	40,000	6,080	0,720	37,400	170,900	0,000	0,090	0,000	0,000	16,000	22,400	55,040	1,020					
	Итого за завтрак		16,880	17,820	73,400	435,200	0,130	0,340	345,030	0,015	139,870	286,190	74,580	4,000					
<b>обед</b>																			
55	салат из свежкы с солен огурц	70,000	2,700	4,300	23,100	136,700	0,010	1,900	0,000	1,700	16,400	21,500	10,200	0,600					
197	рассольник петербургский	260,000	2,200	3,500	15,000	151,300	0,100	7,540	0,000	29,010	24,950	63,300	26,400	0,940					
760	мясо тушеное (свинина)	50/50	19,100	7,600	4,600	164,800	0,030	0,110	1,120	0,190	22,100	27,400	174,300	4,030					
182	каша гречневая рассыпчатая	150,000	8,900	6,400	40,000	253,000	0,070	0,140	0,200	0,220	9,800	50,320	50,820	0,100					
1081	компот из смеси сухофруктов	200,000	0,560	0,000	25,230	92,900	0,000	0,040	3,600	0,000	20,000	0,000	12,000	0,400					
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400					
	Итого за обед		36,260	22,300	122,530	869,700	0,210	9,790	4,920	31,127	107,950	175,820	334,620	7,47					
<b>полдник</b>																			
386	Кефир	200,000	5,800	5,000	8,000	100,000	0,020	1,400	0,010	0,060	240,000	61,300	28,000	0,200					
	Булка	50	3,80	6,60	34,50	197,00	0,00	0,30	5,30	1,70	21,90	18,20	95,70	1,10					
	Итого за полдник		9,600	11,600	42,500	297,000	0,020	1,700	5,310	1,760	261,900	79,500	123,700	1,300					
	Итого за день		62,740	51,720	238,430	1601,900	0,360	11,830	355,260	32,902	509,720	541,510	532,900	12,77					
	Среднее значение за период																		

Зав. столовой



Лапицкая Е. И.



6 День

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
			<b>завтрак</b>																		
1260	оладьи с маслом сливочным и сахаром	200	7,200	11,900	39,200	297,600	0,023	0,170	3,200	0,970	12,180	10,120	54,160	1,300							
943	чай	200/15	0,20	0,10	15,00	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04							
	Итого за завтрак		7,400	12,000	54,200	358,900	0,053	0,170	3,230	0,970	21,850	13,410	54,200	1,340							
			<b>обед</b>																		
208	сул с макаронными изделиями	250,00	2,800	2,400	2,100	108,000	0,110	8,250	0,000	0,000	24,600	66,650	27,000	1,090							
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100,00	10,400	7,000	12,000	158,000	0,030	1,865	0,760	0,905	19,535	64,805	24,265	0,425							
128	пюре картофельное	180,00	2,700	4,700	17,600	334,000	0,080	18,690	32,340	0,500	43,740	42,320	28,770	1,080							
358	кисель из сока с сахаром	200,00	0,300	0,100	35,800	144,200	0,000	0,400	0,000	0,000	13,400	10,100	3,300	0,600							
	хлеб ржаной	40,00	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400							
	Итого за обед		18,800	18,010	90,230	606,450	0,220	29,265	33,100	1,412	115,975	197,175	144,235	4,595							
			<b>полдник</b>																		
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,59	0,01	0,30	152,22	90,00	21,34	0,48							
	хлеб пшеничный	40	3,05	0,35	18,70	85,45	0,00	0,05	0,00	0,00	8,00	11,20	27,50	0,50							
	Итого за полдник		7,130	3,890	36,280	204,050	0,040	1,640	0,010	0,300	160,220	101,200	48,840	0,980							
	Итого за день		33,3	33,9	180,7	1169,4	0,3	31,1	36,3	2,7	298,0	311,8	247,3	6,9							
	Среднее значение за период																				

Зав. столовой



Лапицкая Е.И.

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витаминный состав, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
			<b>завтрак</b>																		
174	каша молочноя "Г еркулес"	200,000	3,900	8,200	17,500	198,400	0,020	0,340	14,900	0,000	22,320	53,900	137,800	1,520							
943	чай	200/15	0,20	0,10	15,00	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04							
	Итого за завтрак		4,100	8,300	32,500	259,700	0,050	0,340	14,930	0,000	31,990	57,190	137,840	1,560							
			<b>обед</b>																		
74	салат "Мазайка"	70,000	0,900	2,400	2,100	112,000	0,050	15,250	1,520	0,020	30,800	37,720	19,700	1,220							
80	суп с гречневой крупой и карт	250,000	4,700	4,630	19,320	134,290	0,171	14,870	3,350	0,500	17,950	0,620	7,690	1,925							
917	голубцы ленивые	200,000	16,900	15,300	20,100	291,100	0,468	81,140	0,970	2,370	116,560	185,330	67,580	3,438							
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400							
1081	компот из смеси сухофруктов	200,000	0,560	0,000	25,230	92,900	0,000	0,040	3,600	0,000	20,000	0,000	12,000	0,400							
43	Яблоко	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	2,200	10,000	75,800	0,000	2,200							
	Итого за обед		25,860	22,830	81,350	701,290	0,689	111,360	9,440	2,897	200,010	236,970	167,870	8,383							
			<b>полдник</b>																		
943	чай	200/15	0,20	0,10	15,00	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04							
	Вафли	50,000	2,800	13,800	27,900	172,000	0,040	5,400	0,020	1,500	64,380	15,760	6,160	0,500							
	Итого за полдник		3,000	13,900	42,900	233,300	0,070	5,400	0,050	1,500	74,050	19,050	6,200	0,540							
	Итого за день		32,96	45,03	156,75	1194,29	0,81	117,10	24,42	4,40	306,05	313,21	311,91	10,48							
	Среднее значение за период																				

Зав. столовой

Далитская Е.И.



8 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			<b>завтрак</b>															
189	каша вязкая молочная манная	200,000	4,800	5,100	24,500	264,000	0,250	0,500	0,000	0,900	115,000	97,700	17,100	0,400				
943	чай	200/15	0,20	0,10	15,000	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04				
	Итого за завтрак		5,000	5,200	39,500	325,300	0,280	0,500	0,030	0,900	124,670	100,990	17,140	0,440				
			<b>обед</b>															
187	щи из свежей капусты со смет.	260,000	2,200	4,600	8,600	130,000	0,060	18,460	0,000	0,280	43,330	47,630	22,250	0,800				
268	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,50	0,08	14,38	0,09	21,88	83,19	16,07	0,75				
143	рагу из овощей	150,000	3,200	5,200	22,880	151,360	0,060	21,750	0,060	0,060	18,000	129,610	33,000	1,200				
1081	компот из смеси сухофруктов	200,000	0,560	0,000	25,230	92,900	0,000	0,040	3,600	0,000	20,000	0,000	12,000	0,400				
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400				
	Итого за обед		24,300	22,140	85,070	629,860	0,620	40,385	18,035	0,437	117,905	273,730	144,215	4,550				
			<b>полдник</b>															
943	чай	200/15	0,20	0,10	15,00	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04				
	печенье	50,000	15,400	15,600	67,000	327,000	0,120	1,140	0,140	3,980	78,800	207,400	49,200	5,280				
	Итого за полдник		15,600	15,700	82,000	388,300	0,150	1,140	0,170	3,980	88,470	210,690	49,240	5,320				
			<b>Итого за день</b>															
	Среднее значение за период		44,90	43,04	206,57	1343,46	1,05	42,03	18,24	5,32	331,05	585,41	210,60	10,31				

Зав. столовой



Лапицкая Е.И.

## 9 день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
			<b>завтрак</b>																	
120	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,00	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14	0,00	0,36	159,78	91,14	14,92	0,74						
943	чай	200/15	0,20	0,10	15,00	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04						
	Итого за завтрак		4,20	3,06	39,26	194,94	0,09	1,14	0,03	0,36	169,45	94,43	14,96	0,78						
			<b>обед</b>																	
126	икра свекольная	70	1,40	4,00	7,00	82,60	0,02	4,03	0,00	0,00	22,94	36,47	17,78	1,06						
99	суп из овощей со сметаной	260	2,70	4,30	23,10	133,00	0,14	8,50	0,00	1,10	32,14	86,84	53,78	0,09						
43	котлета рыбная	90	24,41	7,00	5,81	185,93	0,01	0,06	0,36	0,17	27,88	11,92	127,52	0,32						
304	рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,40	0,00	0,00	2,40	12,00	19,00	0,53							
1081	компот из смеси сухофруктов	200,000	0,560	0,000	25,230	92,900	0,000	0,040	3,600	0,000	20,000	0,000	12,000	0,400						
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400						
	Итого за обед		35,52	21,17	112,42	775,13	0,56	12,69	3,96	1,27	120,06	160,53	290,98	3,80						
			<b>полдник</b>																	
	сок	200,000	1,000	0,000	23,400	94,000	0,000	0,080	80,000	0,000	36,000	0,000	26,000	0,600						
	булка	50	3,80	6,60	34,50	197,00	0,00	0,30	5,30	1,70	21,90	18,20	95,70	1,10						
	Итого за полдник		4,800	6,600	57,900	291,000	0,000	0,380	85,300	1,700	57,900	18,200	121,700	1,700						
	Итого за день		44,52	30,83	209,58	1261,07	0,65	14,21	89,29	3,33	347,41	273,16	427,64	6,28						
	Среднее значение за период.																			

Зав. столовой

Далицкая Е.И.



10 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<b>завтрак</b>																			
520	каша молочная рисовая с маслом	215	3,95	12,27	37,06	272,00	0,08	0,00	20,00	0,82	8,10	67,30	23,70	0,49					
943	чай	200/15	0,20	0,10	15,00	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04					
	Итого за завтрак		4,15	12,37	52,06	333,30	0,11	0,00	20,03	0,82	17,77	70,59	23,74	0,53					
<b>обед</b>																			
74	салат "Мазайка"	70,000	0,900	2,400	2,100	112,000	0,050	15,250	1,520	0,020	30,800	37,720	19,700	1,220					
138	суп крестьянский с крупной пш	250	10,00	8,63	7,90	167,30	0,09	9,67	0,00	0,13	64,30	75,60	19,20	2,37					
260	гуляш	100	24,90	22,00	7,70	326,00	0,07	1,54	1,49	2,25	30,52	31,29	24,03	2,80					
203	макароны отварные	180	5,00	7,50	30,10	302,60	0,10	0,90	0,00	1,20	9,40	41,70	7,60	1,00					
1081	компот из смеси сухофруктов	200,000	0,560	0,000	25,230	92,900	0,000	0,040	3,600	0,000	20,000	0,000	12,000	0,400					
	хлеб ржаной	40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,00	0,06	0,00	0,01	14,70	13,30	60,90	1,40					
	Итого за обед		44,16	41,03	87,63	1071,80	0,31	27,46	6,61	3,61	169,72	199,61	143,43	9,19					
<b>полдник</b>																			
943	чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04					
	Пирожок	50,000	4,200	3,800	50,600	236,000	0,160	11,400	0,130	2,200	41,200	121,080	28,380	1,940					
	Итого за полдник		4,40	3,85	65,61	297,30	0,19	11,40	0,16	2,20	50,87	124,37	28,42	1,98					
	Итого за день		52,71	57,25	205,30	1702,40	0,61	38,86	26,80	6,63	238,36	394,57	195,59	11,70					

Зав. столовой



Лагиникова Е.И.