



Приложение № 3
к муниципальному контракту № 41 от 21.05.2021г.



Примерное перспективное двухнедельное меню ежедневного двухразового горячего питания детей с 7 лет до 11 лет в оздоровительном лагере дневного пребывания в период летних каникул в МБОУ СОШ № 5 г. Азова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
Завтрак	Каша Овсяная вязкая с сахаром	220/15	3,800	2,400	38,100	202,200	0,000	257/1994
	Яйцо варёное	40	5,080	4,300	0,280	42,800	0,000	453/1981
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600	0,105	т.33/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	0,000	692/2004
	Итого:	560	18,580	20,575	89,800	612,700	0,105	
Обед	Овощи свежие по сезону	70	0,560	0,070	1,750	9,800	7,000	согл табл
	Суп гороховый с говядиной	250/25	4,215	12,444	15,990	164,100	25,000	138/1994
	Котлета натуральная из филе птицы	100/10	6,600	8,990	7,400	199,100	0,000	495/2004
	Макароны отварные с/м	150	5,020	4,515	26,445	118,400	0,000	273/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	50	3,300	0,600	16,700	86,670	0,000	Пром.
	Компот из свежих фруктов	200	0,520	0,150	23,760	118,100	8,300	631/2004
Фрукты свежие	200	1,300	0,500	10,200	61,100	20,000	согл табл	
	Итого:	1115	26,255	27,869	131,225	899,270	60,300	
Итого 1-й день:		1675	44,835	48,444	221,025	1511,970	60,405	
День 2								
Завтрак	Омлет натуральный	110	6,890	4,196	1,861	74,002	2,200	284/1994
	Сосиска отварная	100	3,600	7,638	0,400	135,000	0,000	т.11/1994
	Горошек консервированный	35	0,930	0,060	1,950	12,000	3,000	т.32/1981
	Кукуруза консервированная	35	0,585	0,150	4,113	19,200	1,650	т.32/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Булочка с курагой и крошкой	90	1,440	1,390	29,410	134,150	0,720	488/2003
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,010	57,000	0,100	629/1994
	Итого:	640	18,465	21,334	81,854	639,452	7,670	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,400	4,100	3,300	14,130	57,000	20/2004
	Борщ с капустой, картофелем и говядиной	250/25	1,610	4,040	10,930	202,300	10,538	110/2004
	Плов из птицы	300	12,980	16,006	51,223	275,990	9,320	492/2004
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	129,230	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	50	3,300	0,600	16,700	86,670	0,000	Пром.
	Компот из свежих фруктов	200	0,520	0,150	3,760	15,120	8,300	631/2004
	Фрукты свежие	200	1,300	0,100	9,200	13,210	10,000	согл табл
	Итого:	1185	25,850	25,596	124,093	736,650	95,158	
Итого 2-й день:		1825	44,315	46,93	205,947	1376,102	102,828	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 3								
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	220	6,060	4,210	22,720	105,200	0,000	323/2003
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600	0,105	г.33/1981
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Пряник	90	0,030	1,920	6,120	13,860	0,000	Пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,260	0,000	15,220	59,000	2,900	629/1994
	Итого:	602	14,650	18,405	73,170	440,760	3,005	
Обед	Овощи свежие по сезону	70	0,560	0,070	1,750	9,800	7,000	
	Суп-лапша домашняя	250	2,213	5,068	11,923	102,250	16,500	139/1994
	Котлета рыбная	100/35	10,585	14,113	12,531	219,480	1,189	388/2004
	Пюре картофельное	150	3,240	5,595	22,050	156,000	25,950	472/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	50	3,300	0,600	16,700	86,670	0,000	Пром.
	Компот из свежих фруктов	200	0,520	0,150	26,760	97,200	8,300	631/2004
	Фрукты свежие	200	1,300	0,500	11,800	61,000	20,000	согл табл
	Итого:	1115	26,458	26,696	132,494	874,400	78,939	
Итого 3-й день:		1717	41,108	45,101	205,664	1315,160	81,944	
День 4								
Завтрак	Запеканка из творога с джемом и сметаной	200/30/30	6,400	11,058	33,340	307,080	0,100	366/2004
	Бутерброд с колбасой	20/30	2,510	5,300	9,960	51,210	14,480	8/сб.1981 снр.
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Какао с молоком	200	4,200	3,627	17,240	118,670	1,600	693/2004
	Итого:	570	17,850	20,585	89,520	618,960	16,180	
Обед	Овощи свежие по сезону	100	0,100	0,200	1,900	22,100	25,000	табл
	Суп картофельный с крупой	250	0,370	4,600	7,200	52,100	16,500	136/1994
	Рагу овощное (1-й вариант)	220	0,090	1,220	16,420	46,300	8,000	539/2004
	Куры отварные	110	8,230	14,080	5,120	268,125	0,000	439/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	50	3,300	0,600	16,700	86,670	0,000	Пром.
	Плюшка (сдобная с сахаром)	100	1,360	5,280	17,100	197,000	0,070	106/1986
	Напиток сокодержажий	200	0,000	0,000	3,400	16,000	2,000	Пром.
	Итого:	1090	18,190	26,580	96,820	830,295	51,570	
Итого 4-й день:		1660	36,040	47,165	186,340	1449,255	67,750	
День 5								
Завтрак	Каша манная вязкая	220/15	2,660	1,044	23,600	111,300	0,000	257/1994
	Яйцо варёное	40	5,080	4,300	0,280	42,800	0,000	453/1981
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600	0,105	г.33/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	0,000	692/2004
	Итого:	560	17,440	19,219	75,300	521,800	0,105	
Обед	Салат из свежих овощей	100	1,400	4,100	3,300	14,130	57,000	23/2004
	Рассольник Ленинградский с говядиной	250/25	1,750	2,550	9,750	106,000	7,530	132/УО
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/10	11,925	3,700	8,500	122,700	1,016	310/1994
	Картофель молодой отварной с/м и зеленью	150/2	1,987	4,983	25,526	159,842	3,375	470/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	50	3,300	0,600	16,700	86,670	0,000	Пром.
	Компот из свежих фруктов	200	0,520	0,150	24,760	70,000	8,300	631/2004
	Фрукты свежие	200	0,900	0,100	9,000	44,000	10,000	согл табл
	Итого:	1147	26,522	16,783	126,516	745,342	87,221	
Итого 5-й день:		1707	43,962	36,002	201,816	1267,142	87,326	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 6								
Завтрак	Капуста тушеная с картофелем (1-й вариант)	220	3,178	0,390	13,156	147,120	1,236	553/2004 сложные гарниры
	Сарделька отварная	100	7,650	9,450	1,300	156,500	0,000	413/УО
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600	0,105	т.33/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Пирожок печеный сдобный с творогом	100	1,160	3,701	25,980	146,000	0,020	687/1994
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,010	57,000	0,100	629/1994
	Итого:	705	20,488	25,866	84,556	769,320	1,461	
Обед	Огурцы соленые	70	0,090	0,910	1,190	11,480	3,500	24/2004
	Суп картофельный с фрикадельками	250/35	2,250	5,500	12,250	97,120	1,000	133/УО таб 1
	Бефстроганов	100/100	10,900	11,240	5,700	299,100	1,700	423УО
	Пюре картофельное	150	3,240	5,595	22,050	156,000	2,595	472/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	50	3,300	0,600	16,700	86,670	0,000	Пром.
	Компот из сухофруктов	200	0,120	0,000	9,120	12,000	3,750	773/1997
		Итого:	1015	24,640	24,445	95,990	804,370	12,545
Итого 6-й день:		1720	45,128	50,311	180,546	1573,690	14,006	
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная с сахаром	220	5,020	4,360	33,560	201,170	0,000	302/2004
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600	0,105	т.33/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Какао с молоком	200	4,200	3,627	17,240	118,670	1,600	693/2004
		Итого:	505	17,520	20,262	79,910	582,540	1,705
Обед	Овощи свежие по сезону	70	0,910	0,070	2,430	8,120	0,100	табл
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250/25	5,200	2,800	12,700	188,000	0,000	140УО
	Тефтели из говядины	100	3,798	15,417	8,000	125,000	5,167	461/2004
	Рис отварной	150	3,810	6,105	38,610	228,000	0,000	448/2003
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	50	3,300	0,600	16,700	86,670	0,000	Пром.
	Напиток сокосодержащий	200	0,000	0,000	3,400	16,000	2,000	Пром.
	Фрукты свежие	200	1,300	5,000	18,800	28,000	20,000	согл табл
	Итого:	1105	23,058	30,592	129,620	821,790	27,267	
Итого 7-й день:		1610	40,578	50,854	209,530	1404,330	28,972	
День 8								
Завтрак	Каша Овсяная вязкая с сахаром	220/15	3,800	2,400	38,100	202,200	0,000	257/1994
	Яйцо варёное	40	5,080	4,300	0,280	42,800	0,000	453/1981
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600	0,105	т.33/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	0,000	692/2004
		Итого:	560	18,580	20,575	89,800	612,700	0,105
Обед	Овощи свежие по сезону	70	0,560	0,070	1,750	9,800	7,000	согл табл
	Суп гороховый с говядиной	250/25	4,215	12,444	15,990	164,100	25,000	138/1994
	Котлета натуральная из филе птицы	100/10	6,600	8,990	7,400	199,100	0,000	495/2004
	Макаронны отварные с/м	150	5,020	4,515	26,445	118,400	0,000	273/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	50	3,300	0,600	16,700	86,670	0,000	Пром.
	Компот из свежих фруктов	200	0,520	0,150	23,760	118,100	8,300	631/2004
	Фрукты свежие	200	1,300	0,500	10,200	61,100	20,000	согл табл
	Итого:	1115	26,255	27,869	131,225	899,270	60,300	
Итого 8-й день:		1675	44,835	48,444	221,025	1511,970	60,405	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 9								
Завтрак	Омлет натуральный	110	6,890	4,196	1,861	74,002	2,200	284/1994
	Сосиска отварная	100	3,600	7,638	0,400	135,000	0,000	т.11/1994
	Горошек консервированный	35	0,930	0,060	1,950	12,000	3,000	т.32/1981
	Кукуруза консервированная	35	0,585	0,150	4,113	19,200	1,650	т.32/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Булочка с курагой и крошкой	90	1,440	1,390	29,410	134,150	0,720	488/2003
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,010	57,000	0,100	629/1994
	Итого:	640	18,465	21,334	81,854	639,452	7,670	
Обед	Овощи свежие по сезону	70	0,560	0,070	1,750	9,800	7,000	
	Суп-лапша домашняя	250	2,213	5,068	11,923	102,250	16,500	139/1994
	Котлета рыбная	100/35	10,585	14,113	12,531	219,480	1,189	388/2004
	Пюре картофельное	150	3,240	5,595	22,050	156,000	25,950	472/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	50	3,300	0,600	16,700	86,670	0,000	Пром.
	Компот из свежих фруктов	200	0,520	0,150	26,760	97,200	8,300	631/2004
	Фрукты свежие	200	1,300	0,500	11,800	61,000	20,000	согл табл
	Итого:	1115	26,458	26,696	132,494	874,400	78,939	
Итого 9-й день:		1755	44,923	48,030	214,348	1513,852	86,609	
День 10								
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	220	6,060	4,210	22,720	105,200	0,000	323/2003
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600	0,105	т.33/1981
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Пряник	90	0,030	1,920	6,120	13,860	0,000	Пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,260	0,000	15,220	59,000	2,900	629/1994
		Итого:	602	14,650	18,405	73,170	440,760	3,005
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,400	4,100	3,300	14,130	57,000	20/2004
	Борщ с капустой, картофелем и говядиной	250/25	1,610	4,040	10,930	202,300	10,538	110/2004
	Плов из птицы	300	12,980	16,006	51,223	275,990	9,320	492/2004
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	129,230	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	50	3,300	0,600	16,700	86,670	0,000	Пром.
	Компот из свежих фруктов	200	0,520	0,150	3,760	15,120	8,300	631/2004
	Фрукты свежие	200	1,300	0,100	9,200	13,210	10,000	согл табл
	Итого:	1185	25,850	25,596	124,093	736,650	95,158	
Итого 10-й день:		1787	40,500	44,001	197,263	1177,410	98,163	
День 11								
Завтрак	Запеканка из творога с джемом и сметаной	200/30/30	6,400	11,058	33,340	307,080	0,100	366/2004
	Бутерброд с колбасой	20/30	2,510	5,300	9,960	51,210	14,480	8/сб.1981 спр.
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Какао с молоком	200	4,200	3,627	17,240	118,670	1,600	693/2004
	Итого:	570	17,850	20,585	89,520	618,960	16,180	
Обед	Овощи свежие по сезону	100	0,100	0,200	1,900	22,100	25,000	табл
	Суп картофельный с крупой	250	0,370	4,600	7,200	52,100	16,500	136/1994
	Рагу овощное (1-й вариант)	220	0,090	1,220	16,420	46,300	8,000	539/2004
	Куры отварные	110	8,230	14,080	5,120	268,125	0,000	439/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	50	3,300	0,600	16,700	86,670	0,000	Пром.
	Плюшка (сдобная с сахаром)	100	1,360	5,280	17,100	197,000	0,070	106/1986
	Напиток сокодерживающий	200	0,000	0,000	3,400	16,000	2,000	Пром.
	Итого:	1090	18,190	26,580	96,820	830,295	51,570	
Итого 11-й день:		1660	36,040	47,165	186,340	1449,255	67,750	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 12								
Завтрак	Каша манная вязкая	220/15	2,660	1,044	23,600	111,300	0,000	257/1994
	Яйцо варёное	40	5,080	4,300	0,280	42,800	0,000	453/1981
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600	0,105	т.33/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	0,000	692/2004
	Итого:	560	17,440	19,219	75,300	521,800	0,105	
Обед	Салат из свежих овощей	100	1,400	4,100	3,300	14,130	57,000	23/2004
	Рассольник Ленинградский с говядиной	250/25	1,750	2,550	9,750	106,000	7,530	132/УО
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/10	11,925	3,700	8,500	122,700	1,016	310/1994
	Картофель молодой отварной с/м и зеленью	150/2	1,987	4,983	25,526	159,842	3,375	470/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	50	3,300	0,600	16,700	86,670	0,000	Пром.
	Компот из свежих фруктов	200	0,520	0,150	24,760	70,000	8,300	631/2004
	Фрукты свежие	200	0,900	0,100	9,000	44,000	10,000	согл табл
	Итого:	1147	26,522	16,783	126,516	745,342	87,221	
Итого 12-й день:		1707	43,962	36,002	201,816	1267,142	87,326	
День 13								
Завтрак	Капуста тушеная с картофелем (1-й вариант)	220	3,178	0,390	13,156	147,120	1,236	553/2004 сложные гарниры
	Сарделька отварная	100	7,650	9,450	1,300	156,500	0,000	413/УО
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600	0,105	т.33/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Пирожок печеный сдобный с творогом	100	1,160	3,701	25,980	146,000	0,020	687/1994
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,010	57,000	0,100	629/1994
	Итого:	705	20,488	25,866	84,556	769,320	1,461	
Обед	Огурцы соленые	70	0,090	0,910	1,190	11,480	3,500	24/2004
	Суп картофельный с фрикадельками	250/35	2,250	5,500	12,250	97,120	1,000	133/УО таб 1
	Бефстроганов	100/100	10,900	11,240	5,700	299,100	1,700	423УО
	Пюре картофельное	150	3,240	5,595	22,050	156,000	2,595	472/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	50	3,300	0,600	16,700	86,670	0,000	Пром.
	Компот из сухофруктов	200	0,120	0,000	9,120	12,000	3,750	773/1997
	Итого:	1015	24,640	24,445	95,990	804,370	12,545	
Итого 13-й день:		1720	45,128	50,311	180,546	1573,690	14,006	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 14								
Завтрак	Каша пшеничная с сахаром	220	5,020	4,360	33,560	201,170	0,000	302/2004
	Сыр твердый	15	3,480	4,425	0,000	54,600	0,105	т.33/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Какао с молоком	200	4,200	3,627	17,240	118,670	1,600	693/2004
	Итого:	505	17,520	20,262	79,910	582,540	1,705	
Обед	Овощи свежие по сезону	70	0,910	0,070	2,430	8,120	0,100	табл
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250/25	5,200	2,800	12,700	188,000	0,000	140УО
	Тефтели из говядины	100	3,798	15,417	8,000	125,000	5,167	461/2004
	Рис отварной	150	3,810	6,105	38,610	228,000	0,000	448/2003
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	50	3,300	0,600	16,700	86,670	0,000	Пром.
	Напиток сокосодержащий	200	0,000	0,000	3,400	16,000	2,000	Пром.
	Фрукты свежие	200	1,300	5,000	18,800	28,000	20,000	согл табл
	Итого:	1105	23,058	30,592	129,620	821,790	27,267	
Итого 14-й день:		1610	40,578	50,854	209,530	1404,330	28,972	
Итого за весь период:		23828	591,932	649,614	2821,736	19795,298	886,462	
Среднее значение за период:		1702,00	42,28	46,40	201,55	1413,95	63,32	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			2,99	3,28	14,25			

Использован Сборник технологических нормативов "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" ТОО "Пчелка", Москва, 1994г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах "Хлебопродинформ" 2004г

Составители: Ананина В.А., Акибы С.Л., Лапшина В.Т., Малыгина Р.М., Пробченкова Т.М., Соколова В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясочена З.И.

Под редакцией Ф.Л.МАРЧУКА