

Директор МКОУ "Уновская СОШ" О.Н. Кузнецова



"*О*" " *Сентябрь* " 2023 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ  
НА ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

для детей 12-18 лет

**МНОУ "Уховская СОШ"**

День: понедельник  
 Итого: не введено  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепту ряд	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамин, мг							Минеральные вещества, мг				
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
168.5	Каша молочная геркулесовая Бутерброд с маслом	205	6.38	5.39	27.12	187	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
1	(запеченный)	72/10	11.71	3.79	18.34	195.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
368	Яйцони	120	0.48	0.48	11.76	52.8	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
394	Чай с молоком	200	2.60	2.96	19.90	98.88	0.00	1.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	<b>обед</b>																	
14	Салат из свежих овощей с луком	100	3.16	1.13	4.72	79.1	0.06	20.42	0.00	3.19	17.58	32.88	17.79	0.84				
80	Суп картофельный с крутой на маслом Бульоне	250	5.1	2.05	12.38	86.50	0.00	5.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
321	Пюре картофельное	180	5.76	3.67	24.53	164.70	0.16	21.80	0.04	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21				
254	Рыба запеченная	100	7.44	12.08	4.25	132.67	0.00	0.43	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
354	Соус сметанный	30	1.50	0.42	1.76	22.23	0.01	0.01	0.01	0.07	8.19	6.82	1.58	0.06				
701	Хлеб пшеничный	120	1.20	9.48	57.96	282.00	0.19	0.00	0.00	1.56	27.60	104.40	39.60	2.40				
376	Компот из сушеных фруктов	200	0.02	0.44	27.79	113.00	0.00	0.40	0.00	0.20	21.82	15.40	6.00	1.24				
368r	Банан	120	0.60	1.80	23.20	114.00	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		43.95	43.69	235.91	1528.72	0.42	74.15	0.05	5.24	129.56	263.41	98.27	5.75				

Аскорбиновая кислота 70

МКОУ "Уховская СОШ"

День: вторник

Передл: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепту №	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевое вещество			Загрузка на вес пюре, кг	Витаминный состав					Минеральное вещество, мг				
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
168.2	Каши молочная рисовая	205	4,08	3,1	32,08	177	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
3	Бульбурд с сыром (залеженный)	72/10	9,58	7,42	16,14	182,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
397	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	118,88	0,06	1,58	0,02	0,00	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
702	Зефир	30	0,03	0,24	23,94	97,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42	
<b>ОБЕД</b>																
20	Салат из обжаренной капусты	100	5,08	1,41	8,65	85,9	0,02	34,95	0,00	2,37	44,67	24,71	15,16	0,34		
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	4,9	1,83	12,75	102,50	0,05	10,30	0,00	2,40	44,38	53,25	26,25	1,20		
204	Макаронные изделия отварные	180	0,99	6,91	37,37	186,12	0,11	0,00	0,00	1,13	8,98	57,01	27,22	1,46		
282	Котлета из говядины	100	11,55	12,67	15,7	228,75	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
348	Соус томатный	30	1,26	0,35	2,41	22,35	0,01	0,71	0,01	0,08	4,76	6,67	3,46	0,14		
701	Хлеб пшеничный	120	1,20	9,48	57,96	282,00	0,19	0,00	0,00	1,56	27,60	104,40	39,60	2,40		
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,90	28,58	118,40	0,02	0,48	0,00	1,10	52,28	25,50	16,80	0,60		
368	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	52,80	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			42,75	48,87	264,92	1655,49	0,46	60,17	0,03	8,64	322,39	399,48	149,63	7,24		

Аскорбиновая кислота 70

МКОУ "Уховская СОШ"

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 13-18 лет

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
168.6	Каша молочная манная	205	4,08	4,51	30,57	177	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бутерфрод с маслом															
1	(запеченный)	72/10	11,71	3,79	18,34	193,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
473	Вафли	80	3,9	3,06	26,93	151	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
394	Чай с молоком	200	2,60	2,96	15,90	98,88	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ОБЕД</b>																
41	Салат из моркови	100	0,1	1,25	11,61	52,3	0,06	4,80	0,00	0,38	26,07	52,80	36,48	0,69		
76	Суп гороховый	250	5,12	2,10	16,6	120,75	0,10	7,53	0,00	2,40	26,45	71,95	25,90	0,98		
304	Плов из пшны	230	21,57	18,33	39,1	444,66	0,28	1,10	0,07	0,76	44,14	229,45	51,27	2,23		
701	Хлеб пшеничный	120	1,20	9,48	57,96	282,00	0,19	0,00	0,00	1,56	27,60	104,40	39,60	2,40		
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	0,08	14,48	4,40	3,60	0,94		
368*	Банан	120	0,60	1,80	23,20	114,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			51,04	47,44	266,09	1734,03	0,63	28,49	0,07	5,18	138,74	463,00	156,85	7,24		

Аскорбиновая кислота 70

МКОУ "Уховская СОШ"

Дата: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рецептур м	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные вещества, мкг															
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
<b>ЗАВТРАК</b>																												
93	Суп молочный с мякочными изделиями	205	5,74	6,19	18,70	151,29	0,08	0,92	0,04	0,33	168,86	147,89	24,70	0,55														
3	Бутерброд с сыром (запеченный)	72/10	9,38	7,42	16,14	182,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00														
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,96	101,12	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14														
368	Батон	120	0,36	0,48	12,36	55,2	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00														
<b>ОБЕД</b>																												
45	Винегрет овощной	60	5,70	2,82	4,28	79,68	0,01	4,92	0,00	1,42	97,18	65,96	13,84	0,77														
76	Рассольник ленинградский	250	8,4	8,60	14,33	167,25	0,10	9,13	0,03	0,88	45,30	176,53	47,35	1,28														
414	Каша гречневая	205	9,31	14,19	34,42	278,00	0,16	20,01	0,02	1,07	38,91	179,99	109,80	3,67														
701	Хлеб пшеничный	120	1,20	9,48	57,96	282,00	0,19	0,00	0,00	1,56	27,60	104,40	39,60	2,40														
288	Фрикадельки мясные в соусе	100	8,19	8,11	7,45	136,25	0,04	0,43	0,03	0,46	34,31	91,88	17,56	0,77														
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	0,08	14,48	4,40	3,60	0,94														
368	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	52,80	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00														
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			51,8	61,09	217,24	1584,18	0,62	56,43	0,14	5,80	352,42	861,05	270,45	10,52														

Аскорбиновая кислота 70

МНСОУ "Уховскія СОШ"

Дзень: пятніца  
 Месяц: верасень  
 Сезон: осенне-зімовы  
 Вострым скарпам: 12-18 лет

№ рэцэптур ад	Прыём пішчы, імянаванне бярода	Маса паршкі, г	Плывучыя вешчаны			Застаткі ад выкаці, кг	Вітаміны, мг					Мінеральныя вешчаны, мг				
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
215	Омлет натуральны	200	31,68	17,7	3,56	369,42	0,12	0,36	0,44	1,06	147,76	326,12	24,48	3,62		
3	Бутэрброд с сярком (замочаны)	72/10	9,58	7,42	16,14	182,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
393	Чай с лімонам	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,22		
308	Яблыко	120	0,48	0,48	11,76	42,8	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	<b>ОБЕД</b>															
31	Салат из свежы с сярком	100	6,16	1,35	7,69	91,60	0,05	13,25	0,00	2,92	33,55	40,17	21,35	0,88		
86	Суп с магарычан на курніом бульяне	250	5,07	2,20	11,92	102,25	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
336	Калюста тушэная	200	5,83	3,71	36,97	135,18	0,05	30,89	0,00	3,11	99,81	72,25	37,17	1,46		
701	Хлеб пшеничны	120	1,20	9,48	57,96	282,00	0,19	0,00	0,00	1,56	27,60	104,40	39,60	2,40		
301	Піцца тушэная	110	11,86	12,94	3,23	171,18	0,23	0,01	0,23	0,00	34,17	98,52	13,41	1,00		
392	Чай с сярком	200	0,02	0,06	10,52	421,00	0,00	0,04	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		71,9	35,46	170,11	1850,04	0,64	59,93	6,67	8,67	355,89	645,52	138,25	9,68		

МРОУ "Удольская СОШ"

День: понедельник

Начало урока

Секция: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепту рац	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/100г	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			ж	б	у		III	с	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
188	Запеканка рисовая с повидлом булгуром с кашею	205	7,24	7,95	87,28	325,95	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
1	(запеченный)	72/10	11,71	1,79	18,24	195,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
392	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	10,52	42,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
368	Молоко	120	0,60	1,80	25,20	114	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ОБЕД</b>																	
20	Салат из белокочанной капусты	100	5,08	1,41	8,65	85,9	0,02	24,95	0,00	0,00	2,17	44,67	24,71	13,16	0,34			
85	Суп картофельный с клецками на молочном бульоне	250	2,8	2,5	17,00	103,25	0,10	8,25	0,00	1,35	25,90	87,35	26,50	26,50	1,00			
276	Желе по домашнему	210	4,06	21,51	48,57	240,90	0,20	8,16	0,02	0,84	28,78	306,36	59,72	59,72	3,66			
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,98	2,94	20,92	113,34	0,02	0,38	0,00	0,04	128,78	86,56	12,88	12,88	0,08			
368	Банан	120	0,48	0,48	11,76	52,80	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
701	Хлеб пшеничный	120	1,20	9,48	57,96	282,00	0,19	0,00	0,00	1,56	27,60	104,40	39,60	39,60	2,40			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		35,17	51,92	306,2	1556,08	0,53	76,44	0,02	6,16	255,23	609,38	151,86	151,86	7,68			

Аскорбиновая кислота 70

МКОУ "Уховская СОШ"

Дата: 2019 г.  
 Место: школа  
 Состояние: здоров  
 Возраст: 12-18 лет

№ рецептуры	Принимать пищу, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг						Минеральный состав, мг				
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
93	Суп молочный с макаронными изделиями	205	5,24	6,19	18,7	151,29	0,08	0,92	0,04	0,33	168,86	147,89	24,70	0,55			
2	Бульбурд с говядиной	72/10	4,49	2,81	31,98	177,64	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
393	Чай с лимоном	200	0,02	0,12	10,36	41,62	0,00	2,88	0,00	0,02	13,00	4,06	2,24	0,32			
368	Сливки	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	<b>ОБЕД</b>																
45	Винегрет овощной	100	3,19	1,13	4,72	79,1	0,06	20,42	0,00	3,19	17,58	32,88	17,79	0,84			
57	Суп гороховый	250	4,9	1,83	12,75	102,30	0,03	10,30	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,20			
248	Каша перловая	230	8,65	8,43	20,88	269,00	0,23	9,25	0,02	0,58	51,20	152,10	46,60	1,86			
254	Раба запеченная	100	7,44	12,08	4,23	132,67	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
701	Хлеб пшеничный	120	1,20	9,48	57,96	282,00	0,19	0,00	0,00	1,56	27,60	104,40	39,60	2,40			
348	Сыс томатный	30	1,26	0,35	2,41	72,35	0,01	0,71	0,01	0,08	4,76	6,67	3,46	0,14			
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,90	28,58	118,40	0,02	0,48	0,00	1,10	32,28	25,30	16,80	0,60			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		37,43	43,8	204,35	1369,37	0,64	57,45	0,07	9,26	339,66	526,53	177,44	7,91			



МКОУ "Уховский СОШ"

Дневник приема  
 Итогож. приема  
 Сорт: осенне-зимний  
 Выходная единица: 12,18 кг

№ рецепту/ вид	Пример питания, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные вещества, мг			
			ж	б	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
168.1а	Каша молочная пшеница	200	5,02	5,4	35,66	309,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
3	Бутерброд с сыром (пшеничный)	72/10	9,58	7,42	16,14	182,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
397	Каша с молоком	799	3,54	4,08	17,56	118,88	0,06	1,58	0,02	0,00	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
368	Шоколад	120	0,48	0,48	11,76	42,8	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ОБЕД</b>																
41	Салат из моркови	100	0,1	1,25	11,61	42,3	0,06	4,80	0,00	0,38	26,07	52,80	36,48	0,69		
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	290	5,12	2,1	16,60	120,75	0,10	7,53	0,00	2,40	26,45	71,95	25,90	0,98		
302	Птица тушенная в соусе с овощами	200	8,98	6,12	41,96	279,00	0,06	0,00	0,06	0,00	26,00	0,00	0,00	0,00	1,20	
348	Соус томатный	30	1,26	0,35	2,41	22,35	0,01	0,71	0,01	0,08	4,76	6,67	3,46	0,14		
791	Хлеб пшеничный	120	1,20	9,48	57,96	282,00	0,19	0,00	0,00	1,56	27,60	104,40	39,60	2,40		
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	1,72	0,00	0,08	14,48	4,40	3,60	0,94		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			35,44	36,84	235,56	1418,19	0,48	28,34	0,09	4,50	277,58	364,78	130,38	6,83		

Аскорбиновая кислота 70

МКОУ "Ухтинский СОШ"

Дата: 27.08.2012  
 Место: Ухта  
 Состав: 12,13 лет  
 Возраст: 12,13 лет

№ п/п	Имя, фамилия, наименование блюда	Масса продукта, г	Тяжелые металлы			Тяжелые металлы, мг	Микроэлементы, мг																	
			Св	Р	У		В	А	Е	С	Р	Мг	Fe											
<b>ТАБЛИЦА</b>																								
216	Омлет с сыром	200	37,18	21,42	3,30	432,94	0,12	0,40	0,48	1,12	344,00	421,42	31,06	3,62										
1	Бульон с мясом (индейский)	720	11,71	3,79	18,34	195,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
			2,80	0,02	0,06	10,52	42,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
292	Чай с сахаром	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
368	Молоко																							
<b>ОБЕД</b>																								
33	Салат из свеклы	100	6,89	1,42	8,36	93,9	0,02	9,50	0,00	2,74	35,15	40,97	20,90	1,33										
67	Шоколадная каша со сметаной	250	3,1	2,05	12,58	86,50	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
315	Рис отварной	180	6,44	4,37	44,03	251,64	0,04	0,00	0,04	0,34	1,04	73,13	19,60	0,63										
701	Хлеб пшеничный	120	1,20	9,48	57,96	282,00	0,19	0,00	0,00	1,56	27,60	104,40	39,60	2,40										
286	Тертая морковь	100	8,07	7,36	9,31	139,38	0,06	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
348	Сыр топлёный	30	1,26	0,35	2,41	22,35	0,01	0,71	0,01	0,08	4,76	6,67	3,46	0,14										
376	Компот из сухих фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,24										
<b>Итого за день</b>													76,37	51,22	206,33	1712,45	0,44	28,80	1,24	6,04	444,97	661,99	120,62	9,36

Асортимент меню 70

**МКОУ "Уховская СОШ"**

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст ребенка: 12-18 лет

№ рецепту рац	Преды品种, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевое количество			Энергетическая ценность ккал/100г	Витамины, мкг					Минеральные вещества, мг																
			ж	б	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
<b>ЗАВТРАК</b>																												
168.6	Каша молочная манная	205	4,08	4,51	30,57	177	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
2	Бутерброд с помидом	72/10	4,49	2,81	31,98	177,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
202	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	10,52	42,10	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
368г	Ванна	120	0,60	1,80	25,20	114,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
<b>ОБЕД</b>																												
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	6,16	1,35	7,69	91,6	0,05	13,25	0,00	2,92	33,55	40,17	21,35	0,88														
67	Свекольник на м/б со сметаной	250	4,88	1,75	8,48	84,75	0,05	18,48	0,00	2,38	43,33	47,63	22,25	0,80														
165	Каша гречневая	180	6,95	10,30	46,22	288,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
701	Хлеб пшеничный	120	1,20	9,48	57,96	282,00	0,19	0,00	0,00	1,56	27,60	104,40	39,60	2,40														
177	Гуляш из отварного мяса	100	10,19	12,89	3,28	156,25	0,03	0,69	0,01	0,41	23,25	102,31	21,75	0,99														
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,20	31,82	15,40	6,00	1,24														
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>38,59</b>	<b>45,39</b>	<b>240,66</b>	<b>1526,34</b>	<b>0,32</b>	<b>44,86</b>	<b>0,01</b>	<b>7,47</b>	<b>159,55</b>	<b>309,91</b>	<b>110,95</b>	<b>6,31</b>														

Аскорбиновая кислота 70