



Утверждаю
Директор МОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 76»

А.С.Метлицкая

приказ от «11» ноября 2021 г. № 5-1/0

МЕНЮ
приготавливаемых блюд для обучающихся
МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 76»
на осенне-зимний период

Составлено на основе сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авторы А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, 2010 г.; сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2011 г.; сборника рецептов блюд на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного, 2015 г.; справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М.Скурихина, М.П.Волгарева, 1987 г.

НЕДЕЛЯ 1 день 1
для младших школьников 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
309	Макароны отварные	150	13,15	14,03	86,90	504,76	0,24	0	0	7,76	2,33	110,05	20,55	2,33
162	Колбаса отварная	80	9,52	16,73	0,11	117	0	16,24	0	0	8,40	0	17,36	1,23
8	Бутерброд с сыром	50	16,0	10,0	70,0	335,49	0,20	0	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	0,48	8,05	-	-	-
	Фрукт (мандарин)	100	0,81	0,31	13,31	53	0,06	26,7	0	0	37	20	12	0,15
	Итого:		47,69	43,81	197,93	1169,83	0,55	46,61	0,02	14,44	418,33	565,59	198,99	24,13
ОБЕД														
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	11,43	40,38	0,02	5,70	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
102	Суп картофельный с горохом	200	4,02	0,35	10,86	107,80	0,15	4,65	0	0,70	30,46	69,74	28,24	1,62
302	Греча рассыпчатая	150	0,57	6,24	5,92	872,07	0	0	1,15	2,56	106,66	82,15	1,43	1,2
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	17,99	14,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	139,19	24,03	2,10
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,6	104	0,01	1,8	0	0	18	10	4	0,2
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0,96	16,1	0	0	0
	Итого:		25,48	29,43	107,08	1511,0	0,33	17,22	2,64	6,47	214,85	325,09	65,68	5,46
	ВСЕГО за день:		73,17	73,24	305,01	2680,83	0,88	63,83	2,66	20,91	633,18	890,68	264,67	29,59

НЕДЕЛЯ 1 день 2
для младших школьников 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Вых од гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
312	Картофельное пюре	150	3,51	25,06	25,69	261,02	0,04	1,51	0,27	0,66	145,39	119,97	16,65	0,38
511	Шницель рыбный	80	22,08	3,92	26,21	116,0	0,08	2,62	12,0	0	38,90	184,6	28,90	0,87
331	Соус сметанный с томатом	100	4,27	7,05	15,52	89,31	0,01	0,18	0,09	0	18,02	29,72	2,74	0,15
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	9,02	56,34	0,01	5,7	0	0	18,09	24,58	12,54	0,80
959	Какао на молоке цельном	200	3,52	3,72	29,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0	122,0	99,0	14,0	0,56
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	0	0	0,48	8,05	0	0	0
	Итого:		37,94	44,0	125,83	770,12	0,22	11,31	12,37	1,14	349,64	457,87	74,83	2,76
ОБЕД														
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0	1,3	23,20	44,97	20,75	0,85
96	Рассольник ленинградский	200	0,68	1,28	3,90	29,10	0,02	1,66	0,9	0,12	71,40	26,68	10,80	0,76
304	Рис отварной	150	8,72	14,61	55,0	447,70	0,59	0	0,14	1,5	140,76	262,09	115,21	3,59
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,50	206,25	0,04	0	20,0	0	49,0	143,00	20,00	1,80
359	Кисель из сока с сахаром	200	0	0	32,08	120,4	36,6	0	1,74	0,01	12	6	4	0,6
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0,96	16,1	0	0	0
	Шоколад	20	2,1	6,9	22,7	189,3	0	0	0	0	11,1	32,9	4,6	0,4
	Итого:		41,36	43,77	162,42	1292,05	37,3 9	11,91	22,78	3,89	323,56	515,64	175,36	8,0
	ВСЕГО за день:		79,3	87,77	288,25	2062,17	3,61	23,22	35,15	5,03	673,2	973,51	250,19	10,76

НЕДЕЛЯ 1 день 3
для младших школьников 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
463	Сырники со сгущенным молоком	150	28,44	23,51	33,10	357,16	0,11	0,39	89,95	0	208,75	350,70	39,60	1,17
6	Бутерброд с п/к колбасой	50	15,64	22,05	49,17	378,52	0,2	0	0	3,52	151,17	229,41	39,7	2,20
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	18,0	28,0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	0	0	0,48	8,05	0	0	0
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,3	9,8	44,0	0,03	0,1	0,03	0,55	15,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		48,38	45,46	129,97	909,93	0,38	0,49	89,98	4,55	388,97	591,11	88,3	5,97
ОБЕД														
12	Салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,04	99,30	0,10	9,30	0	1,9	28,66	5,78	11,72	0,66
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	0,74	0,92	0,08	19,68	53,35	2,86	0,87
309	Макароны отварные	150	13,15	14,03	76,90	504,76	0,24	0	0	7,76	2,33	80,05	20,55	2,33
261	Печень, тушённая в соусе	110	11,43	15,75	2,51	197,0	0,19	19,98	2,40	1,90	52,87	104,73	13,51	5,50
389	Сок персиковый	200	-	-	25,0	102	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8	2,8
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0,96	16,1	0	0	0
	Яблоко	150	0,6	0	4	57	0	0	0	0	16	11	9	0,6
	Итого:		37,61	39,43	169,96	1248,36	0,72	34,02	3,32	12,8	149,64	268,91	65,67	12,76
	ВСЕГО за день:		85,99	84,87	299,93	2158,29	1,1	34,51	93,3	17,35	538,61	860,02	153,97	18,73

НЕДЕЛЯ 1 день 4
для младших школьников 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюد	Вых од гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
284	Запеканка картофельная с мясом	145	18,25	18,69	9,44	146,79	0,07	10,94	0,03	1,17	15,11	106,95	20,54	1,51
49	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
959	Какао на молоке цельном	200	9,52	8,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0	114,0	90,0	14,0	0,56
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	0	0	0,48	8,05	0	0	0
	Апельсин	200	0,16	0	50	184	0	0	0-	0	39	22	10	0,3
	Итого:		36,92	34,81	129,56	766,03	0,42	31,19	0,31	7,46	220,97	340,40	87,33	5,85
ОБЕД														
53	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
42	Суп с рыбными консервами	200	5,08	6,73	20,18	132,36	0,08	15,0	0,64	0,72	52,92	71,28	13,6	0,55
321	Капуста тушеная	150	2,82	2,90	8,85	69,47	0,04	58,8	30,0	0,16	63,96	38,5	21,8	1,33
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,50	206,25	0,04	0	20,0	0	49,0	143,00	20,00	1,80
362	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0	25,0	88,0	0,02	60,0	0	0,2	14,0	2,3	3,7	0,5
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0,96	16,1	0	0	0
	Итого:		48,56	32,83	124,42	959,34	0,66	137,85	50,65	9,95	269,64	425,12	115,88	9,66
	ВСЕГО за день:		85,48	67,64	253,98	1701,34	1,08	169,04	50,96	17,41	490,61	765,52	203,21	15,51

НЕДЕЛЯ 1 день 5
для младших школьников 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
304	Рис отварной	150	8,72	14,61	75,0	447,70	0,59	0	0,14	1,5	140,76	302,09	115,21	3,59
266	Бифштекс рубленный	53	20,39	23,55	0,23	274,49	0,05	0,06	0	3,06	26,37	132,89	17,52	2,11
379	Кофейный напиток с молоком	200	8,01	2,38	35,65	131,81	0	0	15,0	0	0,01	-	0,18	-
43	Салат из капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,03	19,47	0	0	22,42	16,57	9,1	0,31
	Йогурт	125	2,7	2,5	10,8	90	0,05	0,9	0,02	0	157,0	102,0	13,0	0,1
	Хлеб	40/40	3,7	0,6	29,9	102,25	0,05	0	0	0,48	8,05	0	0	0
	Итого:		44,37	46,69	156,99	1098,69	0,77	20,43	15,16	5,04	326,46	553,55	155,01	6,11
ОБЕД														
44	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,2	11,44	0,01	3,32	58,64	69,32	35,53	2,44
82	Борщ с капустой	200	1,70	5,09	9,03	98,12	0,04	8,23	0	3	52	148	20	0,6
309	Макароны отварные	150	13,15	14,03	86,90	504,76	0,24	0	0	7,76	2,33	80,05	20,55	2,33
162	Колбаса отварная	80	9,52	16,73	0,11	117	0	16,24	0	0	28,40	0	17,36	1,23
342	Компот из мандаринов	200	1,5	0	25	125	0	0,2	6,0	0	40	36	20	0,4
	Банан	200	0,8	0	38	186	0	0	0	0	12	10	7	0,3
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0	16,1	0	0	0
	Итого:		40,04	41,14	217,82	1365,9	0,56	36,11	6,01	14,08	209,47	343,37	120,44	7,3
	ВСЕГО за день:		84,41	87,83	374,81	2464,59	1,33	56,54	21,17	19,12	535,93	896,92	275,45	13,41

НЕДЕЛЯ 2 день 1
для младших школьников 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
469	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	24,84	28,0	62,4	279,60	0,09	0,74	0,33	0	226,4	344,91	48,92	0,84
46	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09	0,73
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	17,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Фрукт свежий	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	25	34	0,8
	Итого:		31,69	29,65	99,12	432,05	0,15	213,86	17,17	0,51	426,49	590,83	201,09	20,79
ОБЕД														
54	Салат из свёклы с яблоками	100	1,07	4,70	10,60	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,70	1,55
102	Суп картофельный с горохом	200	4,02	0,35	10,86	107,80	0,15	4,65	0	0,70	30,46	69,74	28,24	1,62
302	Греча рассыпчатая	150	0,57	6,24	5,92	872,07	0	0	1,15	2,56	106,66	82,15	1,43	1,2
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	17,99	14,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	139,19	24,03	2,10
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,6	104	0,01	1,8	0	0	18	10	4	0,2
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0	16,1	0	0	-
	Итого:		26,09	30,48	106,25	1557,03	0,33	20,68	2,65	7,64	235,6	331,86	74,4	6,67
	ВСЕГО за день:		57,78	60,13	205,37	1989,08	0,48	234,54	19,82	8,15	662,09	922,69	275,49	27,46

НЕДЕЛЯ 2 день 2
для младших школьников 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
302	Греча рассыпчатая	150	0,57	6,24	0,92	872,07	0	0	1,15	2,56	106,66	82,15	1,43	1,2
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	17,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	139,19	24,03	2,10
61	Салат из моркови с курагой	100	4,83	0,27	54,38	225,87	0,09	3,72	3,25	0	99,02	135,89	97,70	2,99
959	Какао на молоке цельном	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0	122,0	99,0	14,0	0,56
	Хлеб	40/40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	0	0	0,48	8,05	0	0	0
	Итого:		25,17	28,82	104,70	1527,64	0,24	10,09	5,90	5,29	366,25	456,23	137,16	6,85
ОБЕД														
49	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
96	Рассольник ленинградский	200	0,68	1,28	3,90	29,10	0,02	1,66	0,9	0,12	71,40	26,68	10,80	0,76
312	Картофельное пюре	150	3,51	25,06	25,69	261,02	0,04	1,51	0,27	0,66	145,39	119,97	16,65	0,38
511	Шницель рыбный	80	22,08	3,92	26,21	116,0	0,08	2,62	12,0	0	38,90	184,6	28,90	0,87
359	Кисель из сока с сахаром	200	0	0	32,08	120,4	36,6	0	1,74	0,01	12	6	4	0,6
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0	16,1	0	0	0
	Шоколад	20	2,1	6,9	22,7	189,3	0	0	0	0	11,1	32,9	4,6	0,4
	Итого:		44,06	45,16	175,11	1107,56	37,09	24,74	15,18	6,6	369,7	491,6	107,74	6,49
	ВСЕГО за день:		69,23	73,98	279,81	2635,0	37,33	34,83	21,08	11,89	735,95	947,83	244,9	13,34

НЕДЕЛЯ 2 день 3
для младших школьников 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
265	Плов	150	14,14	11,7	23,97	214,34	0,55	0,67	0,55	1,88	52,61	185,26	36,88	2,33
6	Бутерброд с п/к колбасой	50	17,64	17,05	61,17	378,52	0,2	0	0	3,52	171,17	199,41	39,7	2,20
33	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0	1,6	21,09	24,58	12,54	0,80
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,38	25,65	131,81	0	0	15,0	0	0,01	0	0,18	0
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	0	0	0,48	8,05	0	0	0
	Итого:		35,35	35,38	135,68	883,26	0,8	6,37	15,55	7,48	252,93	419,25	89,30	5,33
ОБЕД														
14	Салат из помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,2	0	0	27,58	22,88	17,79	0,84
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	0,74	0,92	0,08	19,68	53,35	2,86	0,87
304	Рис отварной	150	8,72	14,61	55,0	447,70	0,59	0	0,14	1,5	140,76	262,09	115,21	3,59
261	Печень, тушённая в соусе	110	11,43	15,75	2,51	197,0	0,19	19,98	2,40	1,90	62,87	184,73	13,51	5,50
389	Сок персиковый	200	0	0	25,0	102	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8	2,8
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0,96	16,1	0	0	0
	Яблоко	150	0,6	0	4	57	0	0	0	0	16	11	9	0,6
	Итого:		31,43	40,02	144,74	1171,1	1,03	44,92	3,46	4,64	296,99	548,05	149,37	14,2
	ВСЕГО за день:		66,78	75,4	280,42	2054,36	1,83	51,29	19,01	12,12	549,92	967,3	238,67	19,53

НЕДЕЛЯ 2 день 4
для младших школьников 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Вых од гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
304	Рис отварной	150	8,72	14,61	55,0	447,70	0,59	0	0,14	1,5	140,76	262,09	115,21	3,59
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,50	206,25	0,04	0	20,0	0	49,0	143,00	20,00	1,80
355	Соус сметанный с томатом	75	0,95	5,29	4,14	66,98	0,01	0,14	0,07	0,24	25,77	14,79	2,05	0,11
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,70	0	0	23,11	24,01	7,98	0,34
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	0,48	8,05	-	-	-
	Апельсин	200	0,16	-	50	184	-	-	-	-	49	22	10	0,3
	Итого:		35,29	37,75	144,97	1075,56	0,70	6,34	20,21	2,22	301,69	465,89	155,24	6,54
ОБЕД														
126	Икра морковная	100	2,20	4,60	10,88	93,70	0,05	5,12	0	1,16	30,64	70,0	41,28	1,22
82	Борщ с капустой	200	1,70	5,09	9,03	98,12	0,04	8,23	0	3	52	148	20	0,6
284	Запеканка картофельная с мясом	145	18,25	18,69	9,44	146,79	0,07	10,94	0,03	1,17	15,11	106,95	20,54	1,51
362	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0	25,0	88,0	0,02	60,0	0	0,2	14,0	2,3	3,7	0,5
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0,96	16,1	0	0	0
	Кондитерское изделие	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0	0,04	0,72	52,21	14,56	7,35	0,61
	Итого:		34,52	36,65	130,95	859,31	0,34	84,29	0,07	7,21	180,36	338,81	92,87	4,44
	ВСЕГО за день:		69,81	74,4	275,92	1934,93	1,04	90,63	20,28	9,43	482,05	804,7	248,11	10,98

НЕДЕЛЯ 2 день 5
для младших школьников 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
312	Картофельное пюре	150	3,51	25,06	25,69	261,02	0,04	1,51	0,27	0,66	170,39	109,97	16,65	0,38
249	Рыба, запеченная омлете	120	19,05	5,45	23,86	141,0	0,11	0,4	84,00	0,74	55,50	257,55	34,35	1,31
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	17,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	10,78	12,64	60,11	394,3	0,17	0	0,15	5,4	215,99	217,0	42,91	1,74
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	0,48	8,05	-	-	-
	Итого:		41,55	44,89	147,27	955,9	0,37	5,58	84,43	7,29	562,48	770,06	192,99	21,85
ОБЕД														
10	Салат из зелёного горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,0	0,68	1,06	21,45	59,95	20,80	0,68
42	Суп с рыбными консервами	200	5,08	6,73	20,18	132,36	0,08	15,0	0,64	0,72	52,92	71,28	13,6	0,55
321	Капуста тушеная	150	2,82	12,90	8,85	69,47	0,04	58,8	30,0	0,16	63,96	38,5	21,8	1,33
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,50	206,25	0,04	0	20,0	0	49,0	143,00	20,00	1,80
342	Компот из мандаринов	200	1,5	0	25	125	0	0,2	6,0	0	40	36	20	0,4
	Банан	200	0,8	0	38	186	0	0	0	0	12	10	7	0,3
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0	16,1	0	0	0
	Итого:		41,68	39,62	138,58	1031,21	0,35	85,0	57,32	1,94	255,43	358,73	103,2	5,06
	ВСЕГО за день:		83,23	84,51	285,85	1963,08	0,72	90,58	141,75	9,23	817,91	1128,79	296,19	26,91
ВСЕГО за 10 дней			755,18	769,77	2849,35	21667,7	49,4	849,01	425,18	130,64	6119,45	9137,96	2450,85	186,22

НЕДЕЛЯ 1 день 1
для старших школьников 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
309	Макароны отварные	180	15,78	16,83	104,28	605,71	0,28	0	0	9,55	2,79	132,05	24,66	2,79
162	Колбаса отварная	100	11,9	20,9	0,13	146,25	0	20,3	0	0	10,5	0	21,7	1,54
8	Бутерброд с сыром	50	16,0	10,0	70,0	335,49	0,20	0	0,01	5,99	250,0	270,0	50,0	2,0
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	195,54	99,08	18,42
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	0,48	8,05	-	-	-
	Фрукт (мандарин)	100	0,81	0,31	13,31	53	0,06	26,7	0	0	37	20	12	0,15
	Итого:		52,7	50,78	215,33	1300,03	0,59	50,67	0,02	16,03	420,89	617,59	207,44	24,9
ОБЕД														
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	11,43	40,38	0,02	5,70	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
102	Суп картофельный с горохом	250	5,03	0,44	13,58	134,75	0,19	5,81	0	0,88	38,08	87,18	35,3	2,03
302	Греча рассыпчатая	180	0,69	7,48	7,4	1046,49	0	0	1,38	3,07	123,99	96,57	1,71	1,44
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	17,99	14,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	139,19	24,03	2,10
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,6	104	0,01	1,8	0	0	18	10	4	0,2
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0,96	16,1	0	0	0
	Итого:		26,61	30,76	111,82	1786,62	0,37	18,38	2,87	7,16	239,8	356,95	73,02	6,11
	ВСЕГО за день:		79,31	81,54	327,15	3086,65	0,96	69,05	2,89	23,19	660,69	974,54	280,46	31,01

НЕДЕЛЯ 1 день 2
для старших школьников 12-18лет

№ ТК	Наименование блюда	Вых од гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
312	Картофельное пюре	180	4,21	26,07	32,82	313,23	0,05	1,81	0,33	0,79	184,46	131,97	19,98	0,45
511	Шницель рыбный	100	15,1	4,9	29,26	145,0	0,10	3,28	15,0	0	38,63	215,75	36,13	1,09
331	Соус сметанный с томатом	100	9,27	4,05	15,52	89,31	0,01	0,18	0,09	0	21,02	19,72	2,74	0,15
33	Салат из свеклы	60	0,86	1,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,80
959	Какао на молоке цельном	200	3,52	3,72	35,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0	102,0	99,0	14,0	0,56
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	0,48	8,05	-	-	-
	Итого:		36,66	40,99	138,01	851,33	0,25	12,27	15,43	1,27	375,25	491,02	85,39	3,05
ОБЕД														
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0	1,3	23,20	44,97	20,75	0,85
96	Рассольник ленинградский	250	0,85	1,60	4,88	36,38	0,03	2,08	1,13	0,15	89,25	33,35	13,5	0,95
304	Рис отварной	180	8,73	14,61	75	447,7	0,59	0	0,14	1,5	140,76	302,09	145,75	4,30
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,50	206,25	0,04	0	20,0	0	49,0	143,00	20,00	1,80
359	Кисель из сока с сахаром	200	0	0	32,08	120,4	36,6	0	1,74	0,01	12,0	6	4	0,6
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0,96	16,1	0	0	0
	Шоколад	20	2,1	6,9	22,7	189,3	0	0	0	0	11,1	32,9	4,6	0,4
	Итого:		41,54	44,09	183,4	1299,33	37,4	12,33	23,01	3,65	341,41	562,31	208,6	8,9
	ВСЕГО за день:		78,2	85,08	321,41	2150,66	37,65	24,6	38,44	4,92	716,66	1053,33	293,99	11,95

НЕДЕЛЯ 1 день 3
для старших школьников 12-18лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
463	Сырники со сгущенным молоком	150	28,44	23,51	33,10	357,16	0,11	0,39	89,95	0	208,75	350,70	39,60	1,17
6	Бутерброд с п/к колбасой	50	15,64	22,05	49,17	378,52	0,2	0	0	3,52	151,17	229,41	39,7	2,20
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	18,0	28,0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	0	0	0,48	8,05	0	0	0
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,3	9,8	44,0	0,03	0,1	0,03	0,55	15,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		48,38	45,46	129,97	909,93	0,38	0,49	89,98	4,55	388,97	591,11	88,3	5,97
ОБЕД														
12	Салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,04	99,30	0,10	9,30	0	1,9	28,66	5,78	11,72	0,66
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,93	1,15	0,1	24,6	66,69	3,58	1,09
309	Макаронны отварные	180	15,78	16,83	104,28	605,71	0,28	0	0	9,55	2,79	132,05	24,66	2,79
261	Печень, тушённая в соусе	110	11,43	15,75	2,51	197,0	0,19	19,98	2,40	1,90	52,87	104,73	13,51	5,50
389	Сок персиковый	200	-	-	25,0	102	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8	2,8
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0,96	16,1	0	0	0
	Яблоко	150	0,6	0	4	57	0	0	0	0	16	11	9	0,6
	Итого:		40,78	42,8	200,77	1370,26	0,78	34,21	3,55	14,61	155,02	334,25	70,47	13,44
	ВСЕГО за день:		<i>89,16</i>	<i>88,26</i>	<i>330,74</i>	<i>2280,19</i>	<i>1,16</i>	<i>34,7</i>	<i>93,53</i>	<i>19,16</i>	<i>543,99</i>	<i>925,35</i>	<i>158,77</i>	<i>19,41</i>

НЕДЕЛЯ 1 день 4
для старших школьников 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Вых од гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
284	Запеканка картофельная с мясом	145	18,25	18,69	9,44	146,79	0,07	10,94	0,03	1,17	15,11	106,95	20,54	1,51
49	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
959	Какао на молоке цельном	200	9,52	8,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0	114,0	90,0	14,0	0,56
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	0	0	0,48	8,05	0	0	0
	Апельсин	200	0,16	0	50	184	0	0	0-	0	39	22	10	0,3
	Итого:		36,92	34,81	129,56	766,03	0,42	31,19	0,31	7,46	220,97	340,40	87,33	5,85
ОБЕД														
53	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
42	Суп с рыбными консервами	250	6,35	8,41	25,23	165,49	0,09	18,75	0,8	0,9	66,15	94,1	17,0	0,69
321	Капуста тушеная	180	3,38	3,48	10,62	83,36	0,05	70,56	36,0	0,19	76,75	46,2	26,16	1,60
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,50	206,25	0,04	0	20,0	0	49,0	143,00	20,00	1,80
362	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0	25,0	88,0	0,02	60,0	0	0,2	14,0	2,3	3,7	0,5
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0,96	16,1	0	0	0
	Итого:		50,39	35,09	131,24	982,34	0,68	153,36	56,81	10,16	295,66	455,64	123,64	10,07
	ВСЕГО за день:		87,31	69,9	260,8	1748,37	1,1	184,55	57,12	17,62	516,63	796,04	210,97	15,92

НЕДЕЛЯ 1 день 5
для старших школьников 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
304	Рис отварной	180	8,73	14,61	75	447,7	0,59	0	0,14	1,5	140,76	302,09	145,75	4,30
266	Бифштекс рубленный	53	22,39	23,55	10,23	274,49	0,04	0,06	0	2,45	16,37	132,89	17,52	2,11
379	Кофейный напитокс молоком	200	8,01	2,38	35,65	131,81	0	0	15,0	0	0,01	-	0,18	-
43	Салат из капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	0	22,42	16,57	9,1	0,31
	Йогурт	125	2,7	2,5	18,8	90	0,04	0,9	0,02	0	157,0	92,0	13,0	0,1
	Хлеб	40/40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	0	0	0,48	8,05	0	0	0
	Итого:		47,38	46,69	174,99	1098,69	0,73	19,62	15,16	4,43	344,61	543,55	185,55	6,82
ОБЕД														
44	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,2	11,44	0,01	3,32	58,64	69,32	35,53	2,44
82	Борщ с капустой	250	2,12	6,36	11,29	122,65	0,05	8,23	0	3,75	65,0	185,0	25,0	0,75
309	Макароны отварные	180	15,78	16,83	104,28	605,71	0,28	0	0	9,55	2,79	132,05	24,66	2,79
162	Колбаса отварная	80	9,52	16,73	0,11	117	0	16,24	0	0	28,40	0	17,36	1,23
342	Компот из мандаринов	200	1,5	0	25	125	0	0,2	6,0	0	40	36	20	0,4
	Банан	200	0,8	0	38	186	0	0	0	0	12	10	7	0,3
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0	16,1	0	0	0
	Итого:		42,73	45,21	237,46	1491,38	0,61	36,11	6,01	16,62	222,93	432,37	129,55	7,91
	ВСЕГО за день:		90,11	91,9	412,45	2590,07	1,34	55,73	21,17	21,05	567,54	975,92	315,1	14,73

НЕДЕЛЯ 2 день 1
для старших школьников 12-18лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
469	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	24,84	28,0	62,4	279,60	0,09	0,74	0,33	0	226,4	344,91	48,92	0,84
46	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09	0,73
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	17,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Фрукт свежий	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	25	34	0,8
	Итого:		31,69	29,65	99,12	432,05	0,15	213,86	17,17	0,51	426,49	590,83	201,09	20,79
ОБЕД														
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	11,43	40,38	0,02	5,70	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
102	Суп картофельный с горохом	250	5,03	0,44	13,58	134,75	0,19	5,81	0	0,88	38,08	87,18	35,3	2,03
302	Греча рассыпчатая	180	0,69	7,48	7,4	1046,49	0	0	1,38	3,07	123,99	96,57	1,71	1,44
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	17,99	14,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	139,19	24,03	2,10
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,6	104	0,01	1,8	0	0	18	10	4	0,2
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0,96	16,1	0	0	0
	Итого:		26,61	30,76	111,82	1786,62	0,37	18,38	2,87	7,16	239,8	356,95	73,02	6,11
	ВСЕГО за день:		58,3	60,41	210,94	2218,67	0,52	232,24	20,04	7,67	666,29	947,78	274,02	26,9

НЕДЕЛЯ 2 день 2
для старших школьников 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
302	Греча рассыпчатая	180	0,69	7,48	1,11	1046,49	0	0	1,38	3,07	123,99	96,57	1,71	1,44
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	139,19	24,03	2,10
38	Салат из моркови с курагой	100	4,83	0,27	54,38	225,87	0,09	3,72	3,25	0	99,02	135,89	97,70	2,99
959	Какао на молоке цельном	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0	122,0	99,0	14,0	0,56
	Хлеб	40/40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	0,48	8,05	-	-	-
	Итого:		24,63	24,22	98,61	1666,35	0,23	9,75	6,13	5,95	351,29	470,36	136,47	6,99
ОБЕД														
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0	1,3	23,20	44,97	20,75	0,85
96	Рассольник ленинградский	250	0,85	1,60	4,88	36,38	0,03	2,08	1,13	0,15	89,25	33,35	13,5	0,95
304	Рис отварной	180	8,73	14,61	75	447,7	0,59	0	0,14	1,5	140,76	302,09	145,75	4,30
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,50	206,25	0,04	0	20,0	0	49,0	143,00	20,00	1,80
359	Кисель из сока с сахаром	200	0	0	32,08	120,4	36,6	0	1,74	0,01	12,0	6	4	0,6
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0,96	16,1	0	0	0
	Шоколад	20	2,1	6,9	22,7	189,3	0	0	0	0	11,1	32,9	4,6	0,4
	Итого:		41,54	44,09	183,4	1299,33	37,4	12,33	23,01	3,65	341,41	562,31	208,6	8,9
	ВСЕГО за день:		66,17	68,31	282,01	2965,68	37,63	22,08	29,14	9,6	692,7	1032,67	345,07	15,89

НЕДЕЛЯ 2 день 3
для старших школьников 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
265	Плов	180	18,14	16,7	29,97	257,21	0,55	0,77	0,65	1,88	72,61	196,26	36,88	2,33
6	Бутерброд с п/к колбасой	50	17,64	17,05	61,17	378,52	0,2	0	0	3,52	171,17	199,41	39,7	2,20
33	Салат из свёклы	100	1,26	4,05	8,36	93,9	0,01	5,70	0	1,6	21,09	24,58	12,54	0,80
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0	0	0	0	0	6,00	0	0	0
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	0	0	0,48	8,05	0	0	0
	Итого:		40,94	38,4	133,37	837,88	0,8	6,47	0,65	7,48	278,92	420,25	89,12	5,33
ОБЕД														
12	Салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,04	99,30	0,10	9,30	0	1,9	28,66	5,78	11,72	0,66
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,93	1,15	0,1	24,6	66,69	3,58	1,09
309	Макароны отварные	180	15,78	16,83	104,28	605,71	0,28	0	0	9,55	2,79	132,05	24,66	2,79
261	Печень, тушённая в соусе	110	11,43	15,75	2,51	197,0	0,19	19,98	2,40	1,90	52,87	104,73	13,51	5,50
389	Сок персиковый	200	-	-	25,0	102	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8	2,8
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0,96	16,1	0	0	0
	Яблоко	150	0,6	0	4	57	0	0	0	0	16	11	9	0,6
	Итого:		40,78	42,8	200,77	1370,26	0,78	34,21	3,55	14,61	155,02	334,25	70,47	13,44
	ВСЕГО за день:		<i>81,72</i>	<i>81,2</i>	<i>334,14</i>	<i>2208,14</i>	<i>1,58</i>	<i>40,68</i>	<i>4,2</i>	<i>22,09</i>	<i>433,94</i>	<i>754,5</i>	<i>154,59</i>	<i>18,77</i>

НЕДЕЛЯ 2 день 4
для старших школьников 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Вых од гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
304	Рис отварной	180	12,73	16,61	75	447,7	0,59	0	0,14	1,5	140,76	302,09	145,75	4,30
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,50	206,25	0,04	0	20,0	0	49,0	143,00	20,00	1,80
355	Соус сметанный с томатом	75	0,95	5,29	4,14	66,98	0,008	0,14	0,07	0,24	25,77	14,79	2,05	0,11
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,70	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	165,54	99,08	18,42
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	0,48	8,05	-	-	-
	Апельсин	200	0,16	-	50	184	-	-	-	-	49	22	10	0,3
	Итого:		39,61	40,89	158,68	1104,89	0,708	9,51	20,22	2,23	398,24	671,40	284,86	25,27
ОБЕД														
53	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
42	Суп с рыбными консервами	250	6,35	8,41	25,23	165,49	0,09	18,75	0,8	0,9	66,15	94,1	17,0	0,69
321	Капуста тушеная	180	3,38	3,48	10,62	83,36	0,05	70,56	36,0	0,19	76,75	46,2	26,16	1,60
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,50	206,25	0,04	0	20,0	0	49,0	143,00	20,00	1,80
362	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0	25,0	88,0	0,02	60,0	0	0,2	14,0	2,3	3,7	0,5
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0,96	16,1	0	0	0
	Итого:		50,39	35,09	131,24	982,34	0,68	153,36	56,81	10,16	295,66	455,64	123,64	10,07
	ВСЕГО за день:		90,0	75,98	289,92	2087,23	1,388	162,87	77,03	12,39	693,9	1127,04	408,5	35,34

НЕДЕЛЯ 2 день 5
для старших школьников 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Вых од гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
312	Картофельное пюре	180	4,21	30,07	36,82	313,23	0,05	1,81	0,33	0,79	204,46	131,97	19,98	0,45
249	Рыба, запеченная в омлете	120	19,05	5,45	23,86	141,0	0,11	0,4	84,00	0,74	55,50	257,55	34,35	1,31
379	Кофейный напиток с молоком	200	8,01	2,38	35,65	131,81	0	0	15,0	0	0,01	-	0,18	-
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,3	0,17	0	0,15	5,4	215,99	217,0	42,91	1,74
	Хлеб	40	3,7	0,6	19,9	102,25	0,04	-	-	0,48	8,05	-	-	-
	Итого:		48,75	51,14	176,34	1082,59	0,37	2,21	99,48	7,41	484,0	606,52	97,42	3,50
ОБЕД														
44	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,2	11,44	0,01	3,32	58,64	69,32	35,53	2,44
82	Борщ с капустой	250	2,12	6,36	11,29	122,65	0,05	8,23	0	3,75	65,0	185,0	25,0	0,75
309	Макароны отварные	180	15,78	16,83	104,28	605,71	0,28	0	0	9,55	2,79	132,05	24,66	2,79
162	Колбаса отварная	80	9,52	16,73	0,11	117	0	16,24	0	0	28,40	0	17,36	1,23
342	Компот из мандаринов	200	1,5	0	25	125	0	0,2	6,0	0	40	36	20	0,4
	Банан	200	0,8	0	38	186	0	0	0	0	12	10	7	0,3
	Хлеб	80	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	0	0	0	16,1	0	0	0
	Итого:		42,73	45,21	237,46	1491,38	0,61	36,11	6,01	16,62	222,93	432,37	129,55	7,91
	ВСЕГО за день:		91,48	96,35	413,8	2573,97	0,98	38,32	105,49	24,03	706,93	1038,89	226,98	11,41

ВСЕГО за 10 дней		<i>811,76</i>	<i>798,93</i>	<i>3183,36</i>	<i>23636,63</i>	<i>84,308</i>	<i>864,82</i>	<i>449,05</i>	<i>161,72</i>	<i>6202,27</i>	<i>9626,06</i>	<i>2668,45</i>	<i>201,33</i>
-------------------------	--	---------------	---------------	----------------	-----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------