

Циклическое десятидневное меню для организации школьного питания детей в возрасте от 7 до 16 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

МОУ "Татищевская ООШ"

Утверждаю"
 Директор МОУ Татищевской ООШ:
 А.Е. Манаков
 "01" сентября 2024г.

1 день

Приемпищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				ре- т)
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	30/15/10	4	12,1	0,1	126,5	0	0,1	0,2	0,3	151,5	6	87,1	0,2	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,9	10,9	42,3	303,2	0,1	0,6	0,1	0,2	150,0	40,8	203,8	2,0	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,3	17,6	114,8	0	0,5	0	0	100,3	24,8	86,0	0,8	
СДОБА ЛАКОМКА	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за приемпищи:	585	16,3	26,3	60,0	544,5	0,1	1,2	0,3	0,5	401,8	71,6	376,9	3,0	
Обед														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,3	0	0,9	4,9	0	3,5	0	0	8	4,9	14,6	0,3	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	4,1	41,2	33,7	79,3	2,0	
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	110	9,8	11,4	5,5	162,8	0	0,3	0	2,0	12,0	17,1	102,6	1,6	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	230	5,4	3,7	34,9	194,7	0,1	0	0	1,2	16,8	7,9	42,1	1,0	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	22,7	91,8	0	0,7	0	0,1	9,1	2,7	1,8	0,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за приемпищи:	960	21,4	20,6	83,0	601,5	0,4	9,1	0,2	7,4	87,1	66,3	240,4	5,3	
Всего за день:		37,7	46,9	143,0	1146,0	0,5	10,3	0,5	7,9	488,9	137,9	617,3	8,3	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Рт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	35/15/10	4,7	14,2	0,1	147,6	0	0,1	0,2	0,3	177,2	7	101,9	0,2	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,5	10,1	26,3	222,5	0,1	0,5	0	1,1	124,1	46,7	162,6	1,2	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,8	15,4	98,6	0	0,5	0	0	98,9	15,2	74,3	0,3	
КРУАССАНЫ	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:	520	14,0	27,1	41,8	468,7	0,1	1,1	0,2	1,4	400,2	68,9	338,8	1,7	
Обед														
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,2	0	0,8	4,8	0	5	0	0,1	2,8	4	5,2	0,2	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	250/15	10,2	3,4	19,3	148,1	0,2	9,7	0,2	1,4	47,7	54,7	178,1	1,6	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110/60	11,6	14,4	5,2	217,3	0,1	8,4	3,7	4,8	26,8	12,6	166,6	3,5	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	210	3,5	4,5	37,3	204,3	0	0	0	0,3	13,7	24,7	72,0	0,5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:	965	25,5	22,3	62,6	574,5	0,3	23,1	3,9	6,6	91,0	96,0	421,9	5,8	
Всего за день:		39,5	49,4	104,4	1043,2	0,4	24,2	4,1	8,0	491,2	164,9	760,7	7,5	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				ре- ту
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	35/15/10	4,7	14,2	0,1	147,6	0	0,1	0,2	0,3	177,2	7	101,9	0,2	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ.	180/50	30,2	21,0	51,7	520,2	0,1	0,6	0,1	0,6	348,6	47,2	373,8	1,2	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА.	200	0	0	0	0	0	0	0	0	5,9	1,4	0	0	
Итого за прием пищи:	480	34,9	35,2	51,8	667,8	0,1	0,7	0,3	0,9	531,7	55,6	475,7	1,4	
Обед														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,3	0	0,9	4,9	0	3,5	0	0	8	4,9	14,6	0,3	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,5	12,6	121,3	0	8,0	0,2	2,3	53,3	24,6	50,6	1,2	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110/80	6,2	6,1	3,4	92,8	0	0,6	0	0,8	11,7	8,3	60,2	0,9	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТ.С	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0	24	0	0,2	17,1	9,9	8,9	0,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:	970	8,9	12,7	38,4	309,2	0	36,1	0,2	3,3	90,1	47,7	134,3	2,8	
Всего за день:		43,8	47,9	90,2	977,0	0,1	36,8	0,5	4,2	621,8	103,3	610,0	4,2	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	35/15/10	3,5	8,5	0	92,0	0	0,1	0	0,1	132,6	5,3	76	0,2
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	5,8	21,3	160,8	0,1	0,6	0	0,4	138,6	18,1	106,7	0,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,8	15,4	98,6	0	0,5	0	0	98,9	15,2	74,3	0,3
КРУАССАН	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	570	11,9	17,1	36,7	351,4	0,1	1,2	0	0,5	370,1	38,6	257,0	1,0
Обед													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,1	0	0,4	2,1	0	1,5	0	0	3,4	2,1	6,3	0,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,2	5,3	20,1	150,0	0,1	6,7	0,2	1,3	32,1	26,0	80,3	1,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	14,4	17,0	7,2	239,1	0	0,6	0,1	1,7	44,6	23,7	155,8	1,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	210	4,7	8,0	18,5	176,9	0,1	38,4	0,1	0,2	115,2	36,0	79,5	2,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	890	24,4	30,3	46,2	568,1	0,2	47,2	0,4	3,2	195,3	87,8	321,9	5,3
Всего за день:		36,3	47,4	82,9	919,5	0,3	48,4	0,4	3,7	565,4	126,4	578,9	6,3

5 день

Приемпищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	35/15/10	3,5	8,5	0	92,0	0	0,1	0	0,1	132,6	5,3	76	0,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	250	9,3	11,7	35,2	283,6	0,2	0,6	0,1	3,5	135,7	103,1	218,5	3,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,7	14,9	108,3	0	0,6	0	0	117,9	20,7	91,0	0,5
СДОБА ЛАКОМКА	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за приемпищи:	590	16,4	23,9	50,1	483,9	0,2	1,3	0,1	3,6	386,2	129,1	385,5	4,0
Обед													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,1	0	0,4	2,4	0	2,5	0	0	1,4	2	2,6	0,1
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,9	5,4	11,0	100,7	0,1	8,5	0,2	2,4	34,2	21,5	47,9	1,0
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110/50	9,2	6,9	5,5	120,5	0,1	0,7	0	2,8	26,1	29,3	127,5	0,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	3,2	5,2	21,4	145,3	0,2	10,3	0	0,2	38,1	29,3	84,7	1,2
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,2	102,0	0	0,8	0	0,1	10,2	2,9	2	0,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за приемпищи:	940	14,5	17,6	63,5	470,9	0,4	22,8	0,2	5,5	110,0	85,0	264,7	3,3
Всего за день:		30,9	41,5	113,6	954,8	0,6	24,1	0,3	9,1	496,2	214,1	650,2	7,3

6 день

Приемпищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	35/15/10	3,5	8,5	0	92,0	0	0,1	0	0,1	132,6	5,3	76	0,2	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8,9	11,6	43,5	314,1	0,2	0,6	0,1	1,5	144,3	50,9	191,6	1,5	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	19,6	127,6	0	0,5	0	0	111,4	27,5	95,6	0,9	
КРУАССАНЫ	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за приемпищи:	570	16,2	23,8	63,1	533,7	0,2	1,2	0,1	1,6	388,3	83,7	363,2	2,6	
Обед														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,1	0	0,4	2,1	0	1,5	0	0	3,4	2,1	6,3	0,1	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,5	12,6	121,3	0	8,0	0,2	2,3	53,3	24,6	50,6	1,2	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	15,7	17,7	5,9	244,7	0,1	0,8	0,1	1,5	39,2	22,9	159,6	1,7	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за приемпищи:	890	17,9	24,2	18,9	368,1	0,1	10,3	0,3	3,8	95,9	49,6	216,5	3,0	
Всего за день:		34,1	48,0	82,0	901,8	0,3	11,5	0,4	5,4	484,2	133,3	579,7	5,6	

7 день

Приемпищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МСЛОМ	30/15/10	4	12,1	0,1	126,5	0	0,1	0,2	0,3	151,5	6	87,1	0,2
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ.	150/50	30,2	21,0	51,7	520,2	0,1	0,6	0,1	0,6	348,6	47,2	373,8	1,2
ЧАЙ БЕЗ САХАРА.	200	0	0	0	0	0	0	0	0	5,9	1,4	0	0
Итого за приемпищи:	455	34,2	33,1	51,8	646,7	0,1	0,7	0,3	0,9	506,0	54,6	460,9	1,4
Обед													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,1	0	0,4	2,1	0	1,5	0	0	3,4	2,1	6,3	0,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	4,1	39,5	33,6	79,0	2,0
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	110/100	12,3	32,1	4,1	355,9	0,3	1,6	0	2,4	15,7	21,1	123,0	1,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0	24	0	0,2	17,1	9,9	8,9	0,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за приемпищи:	990	18,5	37,6	45,0	595,5	0,6	31,7	0,2	6,7	75,7	66,7	217,2	3,9
Всего за день:		52,7	70,7	96,8	1242,2	0,7	32,4	0,5	7,6	581,7	121,3	678,1	5,3

8 день

Приемпищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	35/15/10	3,5	8,5	0	92,0	0	0,1	0	0,1	132,6	5,3	76	0,2
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	8,6	29,9	216,9	0	0,5	0	0,2	112,3	25,5	115,0	0,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,8	15,4	98,6	0	0,5	0	0	98,9	15,2	74,3	0,3
СДОБА "ЛАКОМКА"	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за приемпищи:	540	11,2	19,9	45,3	407,5	0	1,1	0	0,3	343,8	46,0	265,3	0,9
Обед													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,1	0	0,4	2,4	0	2,5	0	0	1,4	2	2,6	0,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,1	118,5	0,1	6,6	0,2	1,3	25,1	23,4	59,0	1,1
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ.	110	12,3	14,2	6,8	203,6	0	0,4	0	2,4	15,6	21,5	128,3	2,1
РАГУ ОВОЩНОЕ	210	2,8	8,7	16,8	157,0	0,1	13,0	0,7	0,6	49,4	33,2	73,4	1,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за приемпищи:	890	18,0	25,8	44,1	481,5	0,2	22,5	0,9	4,3	91,5	80,1	263,3	4,8
Всего за день:		29,2	45,7	89,4	889,0	0,2	23,6	0,9	4,6	435,3	126,1	528,6	5,7

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	35/15/10	3,5	8,5	0	92,0	0	0,1	0	0,1	132,6	5,3	76	0,2
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,2	10,7	35,8	267,2	0,1	0,6	0,1	1,1	139,2	20,7	118,5	0,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	17,1	109,3	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3
СДОБА " ЛАКОМКА"	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	590	13,8	22,3	52,9	468,5	0,1	1,2	0,1	1,2	381,7	42,8	276,9	1,0
Обед													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,1	0	0,4	2,1	0	1,5	0	0	3,4	2,1	6,3	0,1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С О СМЕТАНОЙ	250	1,7	4,4	8,8	82,7	0	12,2	0,2	0,2	49,6	21,0	43,5	1,1
ПЛОВ	210	15,7	19,4	41,1	402,3	0	1,2	0,2	3,3	24,4	42,9	183,6	2,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	19,9	5,9	4	0,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Батон Иодированный	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	830	17,7	24,0	73,5	582,7	0	16,5	0,4	3,8	97,3	71,9	237,4	4,3
Всего за день:		31,5	46,3	126,4	1051,2	0,1	17,7	0,5	5,0	479,0	114,7	514,3	5,3

10 день

Приемпищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	35/15/10	3,5	8,5	0	92,0	0	0,1	0	0,1	132,6	5,3	76	0,2
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,1	12,7	32,8	278,2	0,3	0,7	0,1	1,4	155,1	58,3	203,2	1,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,7	14,9	108,3	0	0,6	0	0	117,9	20,7	91,0	0,5
КРУАССАНЫ	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за приемпищи:	570	15,2	24,9	47,7	478,5	0,3	1,4	0,1	1,5	405,6	84,3	370,2	2,2
Обед													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,1	0	0,4	2,4	0	2,5	0	0	1,4	2	2,6	0,1
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,5	4,7	16,8	128,2	0,1	6,7	0,2	1,4	33,2	28,2	77,6	1,4
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	110/80	16,1	16,6	2,0	224,6	0,1	0,8	0,1	0,2	23,2	16,1	137,4	1,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	210	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	16,9	7,9	42,3	1,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	7,4	1,5	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за приемпищи:	970	26,1	26,0	73,5	636,1	0,3	10,0	0,3	2,8	82,1	55,7	259,9	3,8
Всего за день:		41,3	50,9	121,2	1114,6	0,6	11,4	0,4	4,3	487,7	140,0	630,1	6,0

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	381,0	506,8	1050,0	10365,8	3,8	240,5	8,7	60,1	5282,9	1388,0	6235,0	61,7
Среднее значение за период --	38,1	50,7	105,0	-- 1036,6	0,4	24,1	0,9	6,0	528,9	138,8	623,5	6,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	44,0	41,3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-16 лет	533	890
----------	-----	-----