



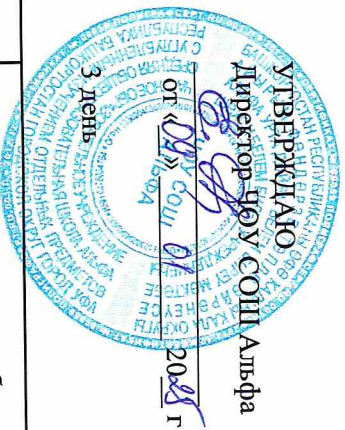
МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
№228, сб.2021 ТТК	Завтрак																			
	Макаронь, запеченные с сыром	150/5	7,29	3,28	11,34	0,00	24,48	233,95	117	11,4	95,4	0,7	54,5	0	0	0,04	0,03			
	Напиток с какао	200	0,50	0,07	0,32	0,00	5,73	28,09	4,82	7,28	12,6	0,4	0,29	0,58	0,01	0	0,01			
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0	0			
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0			
	Итого за прием		13,34	3,37	16,48	0,00	64,05	471,26	139	41,7	170	2,4	84,3	33,23	0,97	0,15	0,05			
	Второй завтрак																			
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	0,22	0,00	22,22	95,13	15,4	8,8	15,4	3,1	0	0	0,22	0,02	4,4			
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	0,00	13,70	88,14	4,6	2	13	0,2	24	26,4	0,2	0,02	0			
	Итого за прием		2,38	1,28	3,58	0,00	35,92	183,27	20	10,8	28,4	3,2	24	26,4	0,42	0,04	4,4			
№6, сб.2021	Обед																			
	Салат из белокочанной капусты	110	2,36	0,00	4,96	0,00	11,30	103,60	66,1	22,7	41,5	0,8	0	260,34	2,7	0,03	23,8			
	Суп- лапша домашняя с мясом	200/25	8,71	8,04	6,70	0,00	9,25	134,37	12,7	12,5	80,6	1,2	9,26	170,45	0,23	0,03	0,48			
	Куры отварные	125	32,58	34,58	30,77	0,00	0,40	409,14	28,2	30,4	275	2,7	79,8	136,8	0,96	0,1	1,58			
	Картофельное пюре	150	3,05	0,68	4,76	0,00	20,04	140,54	35,6	28,4	83,2	1	21,3	43,08	0,18	0,12	10,4			
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	17,04	82,04	11,9	3,23	3,16	0,6	0	163,4	0,76	0,01	80			
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0			
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	10	0,66	0,00	0,12	0,00	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,4	0	0,1	0,14	0,02	0			
	Итого за прием		49,60	43,30	47,79	0,27	71,03	938,14	163	109	517	7,1	110	774,17	5,23	0,34	116			
	№80, сб.2021	Подник																		
Рыба, тушенная в томате с овощами		200	17,81	16,73	8,73	0,03	9,37	188,53	16,2	19,4	34,1	0,6	0	0	0	0,03	2,59			
Рис припущенный		50	1,21	0,01	1,59	0,00	12,41	70,97	1,75	8,43	24,7	0,2	10,3	11,43	0,09	0,02	0,01			
Горошек зеленый консерв. отварной для подгаривовки		100	3,31	0,00	0,21	0,00	6,84	52,62	21,2	21,8	62,9	0,7	0	54,5	0,22	0,1	4,36			
Чай с лимоном и сахаром		180	0,22	0,00	0,05	0,00	6,56	27,73	2,4	0,66	1,21	0,1	0	0,13	0,01	0	1,01			
Хлеб пшеничный с микронутриентами		80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0			
Хлеб рж-пшен. с микронутриентами		30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0			
Итого за прием			30,85	16,74	11,74	0,03	83,83	594,27	70,4	90,7	240	4,3	10,3	66,35	1,78	0,33	7,96			
№302, сб.2021		Итого за день		96,18	64,69	79,58	0,30	254,84	2186,94	392	252	955	17	229	900,16	8,39	0,87	129		



МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход,	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			дл. г	ккал	Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
№208, сб.2021	Завтрак																		
	Каша пшениная молотная жидкая	150	6,30	2,98	4,55	0,00	26,41	174,01	129	36	144	0,9	32,1	36,24	0,2	0,12	0,12	0,22	
	Сыр	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,2	63	71,4	0,12	0,01	0,21	0,52	
	Какао с молоком	200	3,27	2,90	3,13	0,00	9,95	81,27	108	21,1	92	0,6	12	22,07	0,01	0,03	0,52		
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0	59	65,3	0,1	0	0	0	
№306, сб.2021	Хлеб пшеничный с микроулучшителями	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	0	
	Итого за прием		20,67	13,82	24,31	0,00	55,76	533,42	548	86,8	453	2,5	166	195,02	0,94	0,23	0,95		
№297, сб.2021	Второй завтрак																		
	Кефир	220	6,25	6,25	6,90	0,00	8,62	125,69	259	30,2	205	0,2	43,1	48,4	0	0,06	1,51		
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	0,00	13,70	88,14	4,6	2	13	0,2	24	26,4	0,2	0,02	0		
	Итого за прием		7,53	7,53	10,26	0,00	22,32	213,83	263	32,2	218	0,4	67,1	74,8	0,2	0,08	1,51		
№13, сб.2021	Обед																		
	Салат из свежих помидоров	60	0,56	0,00	2,97	0,00	2,90	42,71	9,52	8,87	16,4	0,4	0	48,68	0,28	0,03	10,1		
	Суп картофельный с бобовыми, мясом и грибами	200/30	14,01	9,06	9,60	0,00	25,91	254,94	34,3	43	165	2,8	14,2	235,64	0,44	0,18	3,73		
	Бефстроганов из отварного мяса	80/40	25,51	20,82	18,72	0,00	3,44	285,64	18,9	25,7	174	2,8	3,83	285,33	0,67	0,04	0,08		
	Макаронные изделия отварные	220	7,96	0,00	0,88	0,00	48,84	244,78	12,9	10,7	58,3	1,1	0	1,16	0,09	0	32		
№227, сб.2021	Кисель с витаминами Вэлестек	200	0,27	0,00	0,10	0,00	16,08	70,14	7,9	1,18	7,88	0,2	0	65,36	0,3	0	32		
	Хлеб рж-пшен. с микроулучшителями	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0		
	Итого за прием		50,95	29,88	32,76	0,00	110,53	975,55	97,6	108	485	8,9	18	635,41	3,41	0,41	46		
№19, сб.2021	Полдник																		
	Салат из моркови с яблоками	60	0,54	0,00	2,24	0,00	5,39	45,81	12,9	15,6	22,5	0,5	0	780,6	0,18	0,03	3,09		
	Запеканка из творога	220/30	40,60	38,23	29,57	0,00	52,20	641,42	411	60,1	485	1,4	186	213,83	1,02	0,12	0,83		
	Чай	200	0,19	0,00	0,04	0,00	0,04	1,49	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб рж-пшен. с микроулучшителями	10	0,66	0,00	0,12	0,00	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,4	0	0,1	0,14	0,02	0		
№239, сб.2021	Хлеб пшеничный с микроулучшителями	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0		
	Фрукты свежие	180	0,65	0,00	0,54	0,54	17,64	85,72	23	12,2	13,9	3,2	0	9	0,36	0,03	5,4		
	Итого за прием		46,59	38,23	33,02	0,54	102,76	916,53	462	109	581	6,5	186	1003,5	2,35	0,28	9,31		
	Итого за день		125,74	89,47	100,35	0,54	291,37	2639,33	1371	336	1736	18	437	1908,8	6,9	1	57,7		



МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход,	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг			
№78, сб.2021 №305, сб.2021	Завтрак																			
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,72	6,01	7,51	0,00	23,37	192,94	222	28	178	0,5	31,9	58,6	0,32	0,08	1,08			
	Кофейный напиток на молоке стуженном	200	1,42	1,51	1,42	0,00	12,51	66,25	51,4	5,62	36,2	0	4,79	8,93	0,04	0,01	0,08			
	Сыр	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,2	63	71,4	0,12	0,01	0,21			
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0	59	65,3	0,1	0	0			
№297, сб.2021	Хлеб пшеничный с микроулучшителями	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0			
	Итого за прием		21,03	15,47	25,66	0,00	60,11	561,88	586	66,6	439	1,7	159	204,23	1,23	0,18	1,36			
	Второй завтрак																			
	Кефир	220	6,25	6,25	6,90	0,00	8,62	125,69	259	30,2	205	0,2	43,1	48,4	0	0,06	1,51			
	Итого за прием		6,25	6,25	6,90	0,00	8,62	125,69	259	30,2	205	0,2	43,1	48,4	0	0,06	1,51			
№15, сб.2021 №63, сб.2021 №99, сб.2021 №248, сб.2021	Обед																			
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,47	0,00	2,83	0,00	2,24	37,82	9	7,24	15,4	0,3	0	34,52	0,2	0,02	3,42			
	Суп картофельный с крупной	200	1,68	0,01	1,68	0,28	13,29	78,84	11,1	18,2	45,9	0,7	6,8	174,46	0,15	0,06	5,6			
	Котлеты, биточки, шинцели	100	14,81	12,52	13,42	0,00	16,57	250,09	38,5	30	154	1,4	5,2	7,92	3,09	0,05	0,03			
	Соус томатный	40	0,49	0,01	1,86	0,00	2,73	30,30	2,35	3,59	6,68	0,2	8,97	81,34	0,12	0,01	1,09			
№148, сб.2021 №311, сб.2021	Капуста тушеная	150	3,37	0,00	4,76	0,00	13,85	118,12	76,1	27,5	54,4	1,1	0	75,96	2,55	0,05	31,9			
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,00	0,14	0,00	9,92	41,94	5,82	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6			
	Хлеб пшеничный с микроулучшителями	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0			
	Итого за прием		24,93	12,54	25,18	0,28	82,76	679,87	154	106	323	5,4	21	376,2	6,84	0,28	43,6			
	Полдник																			
№86, сб.2021 №146, сб.2021	Фрикадельки рыбные	140	17,48	17,28	2,77	0,00	10,07	137,08	23,9	3,72	34	0,5	15	50,65	0,38	0,02	0,01			
	Картофельное пюре	150	3,05	0,68	4,76	0,00	20,04	140,54	35,6	28,4	83,2	1	21,3	43,08	0,18	0,12	10,4			
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	0,22	0,00	22,22	95,13	15,4	8,8	15,4	3,1	0	0	0,22	0,02	4,4			
	Хлеб рж-пшен. с микроулучшителями	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0			
	Фрукты свежие	150	0,54	0,00	0,45	0,45	14,70	71,43	19,2	10,1	11,6	2,6	0	7,5	0,3	0,02	4,5			
	Итого за прием		26,13	17,96	8,92	0,45	87,07	560,21	115	79,2	239	9,6	36,3	101,83	1,92	0,29	19,3			
	Итого за день		78,34	52,21	66,66	0,73	238,56	1927,65	1114	282	1206	17	259	730,65	9,99	0,81	65,8			

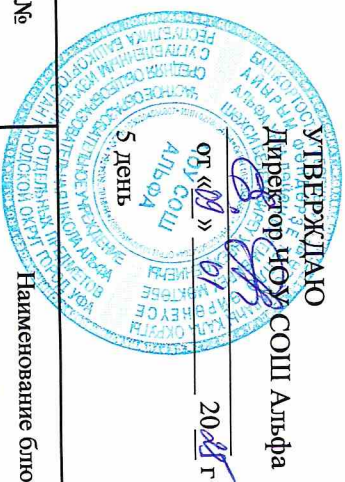
ХИТЕКЛАИО
Директор ЧОУ С
от «29»
АИРФА
4 деиш

OT «09» 2025 г.

2025 r

МЕНО

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг	
№195, с6.2021 №5.1, с6. 2021 ГТК	Завтрак	150	7,11	7,11	3,83	0,00	32,89	198,55	142	35,8	187	1,8	21,6	23,76	0,64	0,13	0,56	
	Каша " Артек" молочная вязкая	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,1	0,9	100	104	0,24	0,02	0	
	Яйца вареные	200	0,50	0,07	0,32	0,00	5,73	28,09	4,82	7,28	12,6	0,4	0,29	0,58	0,01	0	0,01	
	Напиток с какао	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0	59	65,3	0,1	0	0	
№50, с6.2021 №59, с6.2021 №119, с6.2021 №310, с6.2021	Итого за прием		16,43	12,06	17,26	0,00	63,07	483,62	179	63,9	314	4,1	181	193,64	1,63	0,23	0,57	
	Второй завтрак	220	1,10	0,00	0,22	0,00	22,22	95,13	15,4	8,8	15,4	3,1	0	0	0,22	0,02	4,4	
	Сок фруктовый	20	1,28	1,28	3,36	0,00	13,70	88,14	4,6	2	13	0,2	24	26,4	0,2	0,02	0	
	Печенье		2,38	1,28	3,58	0,00	35,92	183,27	20	10,8	28,4	3,2	24	26,4	0,42	0,04	4,4	
	Итого за прием																	
№50, с6.2021 №59, с6.2021 №119, с6.2021 №310, с6.2021	Обед	60	0,71	0,00	5,33	0,00	5,90	76,63	14,9	17	28,5	0,4	0	960	2,85	0,02	1,32	
	Маринад овощной без томата	200	1,76	0,00	3,42	0,00	11,43	87,94	21,4	21,2	48,3	0,8	0	162,88	1,54	0,07	8,4	
	Рассольник домашний	300	31,32	27,93	30,30	0,00	50,68	610,80	25,6	70,6	359	4,5	0	339,2	5,46	0,09	0,51	
	Плов из говядины	200	0,53	0,17	0,06	0,00	18,07	74,01	13,8	8,07	10,6	0,9	0	0	0	0,06	0,11	
	Компот из смеси сухофруктов	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0	
№27, с6.2021 №279, с6.2021 №301, с6.2021	Итого за прием		36,96	28,10	39,59	0,00	99,45	926,74	89,8	136	510	8,1	0	1462,5	10,4	0,32	10,4	
	Подник	60	0,61	0,00	2,98	0,00	4,96	51,04	16,2	9,09	16,7	0,9	0	1,67	0,07	0,01	2,52	
	Салат из свежкл с яблоками	140	14,05	9,54	19,79	0,00	47,08	427,24	79,8	17	145	1	102	186	1,11	0,08	0,09	
	Ватрушка французская	200	1,55	1,45	1,45	0,00	7,62	48,60	53	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26	
	Чай с молоком и сахаром	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0	
№27, с6.2021 №279, с6.2021 №301, с6.2021	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	170	0,61	0,00	0,51	0,51	16,66	80,95	21,8	11,5	13,1	3	0	8,5	0,34	0,03	5,1	
	Фрукты свежие		24,86	10,99	25,94	0,51	122,00	851,83	202	87	345	8,1	108	207,67	3	0,32	7,96	
	Итого за прием		80,63	52,43	86,37	0,51	320,43	2445,45	491	297	1198	24	313	1890,2	15,5	0,92	23,3	
	Итого за день																	



МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход,		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са			Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
№192, сб.2021 №306, сб.2021	Завтрак																				
	Каша овсяная "Теркулес" молочная вязкая	150	6,86	2,92	5,21	0,00		27,03	186,39	134,9	52,06	176,2	1,24	20,98	23,08	0,53	0,14	0,22			
	Какао с молоком	200	3,27	2,90	3,13	0,00		9,95	81,27	108,5	21,05	91,98	0,56	12	22,07	0,01	0,03	0,52			
	Хлеб пшеничный с микроэтриентами	70	5,53	0,00	0,70	0,00		33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0			
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00		0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0			
№297, сб.2021	Итого за прием		15,71	5,87	17,29	0,00		70,87	514,27	260,6	96,22	331	3,22	91,98	110,45	1,55	0,28	0,74			
	Второй завтрак																				
	Кефир	220	6,25	6,25	6,90	0,00		8,62	125,69	258,7	30,18	204,8	0,22	43,12	48,4	0	0,06	1,51			
	Итого за прием		6,25	6,25	6,90	0,00		8,62	125,69	258,7	30,18	204,8	0,22	43,12	48,4	0	0,06	1,51			
	Обед																				
№21, сб.ДеЛи 2015 №67, сб.2021 №79, сб.2021 ТТК №319, сб.2021	Салат из соевых отрупов с луком	60	0,49	0,00	2,91	0,00		1,26	35,20	12,57	7,26	15,25	0,33	0	2,43	1,39	0,01	0,67			
	Суп крестьянский с крупой	200	1,44	0,02	3,13	0,00		7,53	67,00	18,22	13,9	33,37	0,49	14,16	187,56	0,14	0,04	6,4			
	Рыба припущенная	120	21,24	21,12	1,21	0,00		0,72	99,18	1,95	1,75	3,25	0,05	0	96	0,03	0	0,11			
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,21	1,05	5,13	0,00		16,91	131,66	40,85	20,57	68,39	0,78	20,2	49,87	0,27	0,07	3,31			
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	0,27	17,04	82,04	11,87	3,23	3,16	0,6	0	163,4	0,76	0,01	80			
№234, сб.2021 №314, сб.2021	Хлеб пшеничный с микроэтриентами	50	3,95	0,00	0,50	0,00		24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0			
	Итого за прием		30,99	22,19	13,16	0,27		67,61	537,84	96,95	63,21	166,9	3,26	34,36	499,26	3,24	0,22	90,48			
	Полдник																				
	Омлет натуральный	80	7,77	8,27	11,50	0,00		1,39	139,92	60,49	10,3	136	1,53	190,9	205,38	0,43	0,05	0,29			
	Напиток клюквенный	200	0,12	0,00	0,05	0,00		12,64	52,87	3,74	3,56	2,56	0,18	0	0	0,25	0	1,5			
№297, сб.2021	Хлеб пшеничный с микроэтриентами	80	6,32	0,00	0,80	0,00		38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0			
	Хлеб рж-пшен. с микроэтриентами	100	6,60	0,00	1,20	0,00		33,40	193,38	35	47	158	3,9	0	1	1,4	0,18	0			
	Фрукты свежие	200	0,72	0,00	0,60	0,60		19,60	95,24	25,6	13,5	15,4	3,52	0	10	0,4	0,03	6			
	Итого за прием		21,53	8,27	14,15	0,60		105,67	677,81	136	99,43	364	10,5	120,7	216,38	3,52	0,38	7,62			
	Итого за день		74,49	42,58	51,50	0,87		252,78	1855,61	752,3	289	1067	17,2	290,2	874,49	8,31	0,95	100,3			



МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход,		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са			Мg	Р	Fe	А,мкг	Рg,мкг	Тg,мг	В1,мг	С,мг		
№205, сб.2021 №305, сб.2021	Завтрак																		
	Каша манная молочная жидкая	150	6,08	3,75	4,37	0,00	25,14	165,26	158,2	21,51	128,74	0,36	26,4	0	0	0,07	0,69		
	Кофейный напиток на молоке стуженном	200	1,42	1,51	1,42	0,00	12,51	66,25	51,37	5,62	36,2	0,04	4,79	8,93	0,04	0,01	0,08		
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0		
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07		
№297, сб.2021	Хлеб пшеничный с микронутриентами	100	7,90	0,00	1,00	0,00	48,30	245,50	23	33	87	2	0	0	1,3	0,16	0	0,84	
	Итого за прием		18,08	7,94	17,70	0,00	86,03	586,82	333,81	65,63	313,84	2,49	111,19	98,03	1,48	0,24	0,84		
	Второй завтрак																		
	Кефир	230	6,54	6,54	7,21	0,00	9,02	131,41	270,5	31,56	214,13	0,23	45,08	50,6	0	0,07	1,58		
	Итого за прием		6,54	6,54	7,21	0,00	9,02	131,41	270,5	31,56	214,13	0,23	45,08	50,6	0	0,07	1,58		
№6, сб.2021 №61, сб.2021 №134, сб.2021	Обед																		
	Салат из белокочанной капусты	60	1,29	0,00	2,71	0,00	6,16	56,51	36,07	12,37	22,64	0,45	0	142,01	1,47	0,02	13		
	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом	200/30	12,73	10,98	10,70	0,00	16,13	216,26	16,76	27,17	121,78	1,88	14,16	177,47	0,45	0,1	5,28		
	Фрикадельки из кур	140	20,46	20,09	14,27	0,00	10,25	253,30	54,61	24,96	177,42	2,03	52,56	113,59	0,91	0,08	0,18		
	Рис отварной	50	1,25	0,01	2,00	0,00	12,61	75,62	10,58	9,07	27,25	0,25	13,28	14,69	0,09	0,01	0		
№7,4, сб. 2021 №314, сб.2021	Овощи отварные с маслом	100	1,28	0,02	2,62	0,00	6,31	58,10	24,91	34,15	50	0,64	12,39	2130,9	0,46	0,04	0,74		
	Напиток клюквенный	200	0,12	0,00	0,05	0,00	10,69	45,43	3,69	3,56	2,56	0,17	0	0	0,25	0	1,5		
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0		
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0		
	Итого за прием		45,83	31,09	33,66	0,00	111,18	968,55	181,4	159,3	548,65	8,97	92,38	2579,2	5,25	0,46	20,7		
№80, сб.2021 №146, сб.2021	Полдник																		
	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	17,81	16,73	8,73	0,03	9,37	188,53	16,19	19,35	34,12	0,58	0	0	0	0,03	2,59		
	Картофельное пюре	180	3,66	0,81	5,71	0,00	24,05	168,65	42,72	34,08	99,84	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,5		
	Сок фруктовый	210	1,05	0,00	0,21	0,00	21,21	90,80	14,7	8,4	14,7	2,94	0	0	0,21	0,02	4,2		
	Хлеб пшеничный с микронутриентами	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0		
	Хлеб рж-пшен. с микронутриентами	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0		
	Итого за прием		29,77	17,55	15,75	0,03	95,48	667,42	102,6	101,8	271,16	7,71	25,54	52,2	1,78	0,36	19,2		
	Итого за день		100,22	63,12	74,32	0,03	301,71	2354,20	888,32	358,30	1347,78	19,40	274,19	2780,04	8,51	1,13	42,35		



МЕНЮ

№	 Наименование блюда	Выход,	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
№209, с6.2021 ТТК №5.1, с6.2021	Каша пшеничная молочная жидкая	150/5	6,45	3,07	8,10	0,00	28,60	209,88	137	31,3	163	1,4	61,6	32,65	0,05	0,11	0,56	
	Напиток с какао	200	0,50	0,07	0,32	0,00	5,73	28,09	4,82	7,28	12,6	0,38	0,29	0,58	0,01	0	0,01	
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,1	0,9	100	104	0,24	0,02	0	
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Хлеб пшеничный с микроэutriентами	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
	Итого за прием		16,56	8,01	21,64	0,00	63,61	519,50	177	62,7	299	3,9	221	202,53	1,18	0,23	0,57	
№297, с6.2021	Второй завтрак																	
	Кефир	230	6,54	6,54	7,21	0,00	9,02	131,41	270	31,6	214	0,23	45,1	50,6	0	0,07	1,58	
	Вафли	20	0,56	0,56	0,66	0,00	15,46	68,89	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01	0	
	Итого за прием		7,10	7,10	7,87	0,00	24,48	200,30	274	33,6	221	0,53	45,5	51,2	0,14	0,07	1,58	
Обед																		
№13, с6.2021 №55, с6.2021 №95, с6.2018	Салат из свежих помидоров	60	0,56	0,00	2,97	0,00	2,90	42,71	9,52	8,87	16,4	0,43	0	48,68	0,28	0,03	10,1	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	0,02	2,74	0,00	6,78	60,70	26,8	15,3	33,6	0,57	18,9	182,82	0,14	0,04	9,6	
	Азу	90/50	25,19	24,62	28,99	0,00	2,76	374,05	18,3	33,5	261	3,79	0	9	4,62	0,07	1,2	
№302, с6. шк. 2004 г. 7.12, с6.2021 №311, с6.2021	Каша гречневая вязкая	100	3,09	0,00	0,81	0,00	13,50	80,24	4,85	47,5	69,3	1,62	0	0,5	0,2	0,09	0	
	Горошек зеленый консерв. отварной для поджаривовки	50	1,66	0,00	0,11	0,00	3,42	26,31	10,6	10,9	31,4	0,37	0	27,25	0,11	0,05	2,18	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,00	0,13	0,00	8,66	36,71	5,23	2,82	3,45	0,7	0	1,8	0,07	0,01	1,44	
	Хлеб рж-пшен. с микроэutriентами	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	111	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0	
	Итого за прием		36,65	24,64	36,59	0,00	61,40	756,09	99,8	152	525	10,2	18,9	270,74	6,41	0,42	24,6	
Ужин																		
№18, с6. 2021 №241, с6. 2021 №301, с6. 2021	Салат из моркови с курагой или изюмом	150	2,63	0,00	0,16	0,00	35,54	161,38	56,6	59,3	84,9	1,33	0	2348,8	1,38	0,08	6,18	
	Сырники из творога	200/30	47,27	44,60	9,24	0,00	39,19	435,51	307	56,8	407	1,02	59,9	68,88	0,55	0,12	0,65	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	1,45	0,00	7,62	48,60	53	6,09	39,2	0,06	6	11	0	0,01	0,26	
	Хлеб рж-пшен. с микроэutriентами	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0	
	Фрукты свежие	160	0,58	0,00	0,48	0,48	15,68	76,19	20,5	10,8	12,3	2,82	0	8	0,32	0,03	4,8	
	Итого за прием		55,99	46,05	12,05	0,48	118,08	837,71	458	161	638	7,56	65,9	2437,3	3,09	0,35	11,9	
	Итого за день		116,30	85,80	78,15	0,48	267,57	2313,60	1008	409	1684	22,2	351	2961,8	10,8	1,07	38,6	

Директор ЧОУ СОШ Альфа

от «09» 01 2025 г.

9 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
№192, сб.2021	Завтрак	150/5	6,88	2,95	9,25	0,00	27,07	223,02	135,4	52,06	177,1	1,25	50,48	55,73	0,58	0,14	0,22						
	Каша овсяная "Теркулес" молочная вязкая	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14						
	Сыр	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0						
	Масло сливочное	200	1,42	1,51	1,42	0,00	12,51	66,25	51,37	5,62	36,2	0,04	4,79	8,93	0,04	0,01	0,08						
	Кофейный напиток на молоке стуженном	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0						
№305, сб.2021	Хлеб пшеничный с микроэлементами	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0						
	Итого за прием		18,33	9,74	20,72	0,00	68,61	544,07	401,2	88,48	386,5	2,64	126,8	144,91	1,53	0,25	0,43						
№297, сб.2021	Второй завтрак	230	6,54	6,54	7,21	0,00	9,02	131,41	270,5	31,56	214,1	0,23	45,08	50,6	0	0,07	1,58						
	Кефир	20	1,28	1,28	3,36	0,00	13,70	88,14	4,6	2	13	0,16	24	26,4	0,2	0,02	0						
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	0,00	13,70	88,14	4,6	2	13	0,16	24	26,4	0,2	0,02	0						
	Итого за прием		7,82	7,82	10,57	0,00	22,72	219,55	275,1	33,56	227,1	0,39	69,08	77	0,2	0,09	1,58						
	Обед	60	0,86	0,00	1,54	0,00	4,93	39,59	16,82	11,7	25,78	0,51	0	121,08	0,09	0,03	7,97						
№42, сб.2021	Винегрет овощной	200/3	1,80	0,09	3,13	0,00	12,43	89,37	15,51	18,25	52,14	0,69	14,03	188,1	0,2	0,06	5,36						
	Рассольник ленинградский	60/60	16,56	15,91	17,16	0,00	3,73	236,77	13,53	22,3	171,4	2,51	0	11,7	2,25	0,04	0,33						
№96, сб.2021	Гуляш	150	3,12	0,06	9,22	0,00	22,37	192,26	23,32	34,99	87,82	1,35	42,48	393,05	0,39	0,13	12,12						
	Картофель тушеный	200	0,67	0,00	0,27	0,27	17,25	82,87	11,87	3,23	3,16	0,61	0	163,4	0,76	0,01	80						
№146, сб.2021	Напиток из плодов шиповника	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0						
	Хлеб пшеничный с микроэлементами	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0						
№319, сб.2021	Хлеб рж-пшен. с микроэлементами	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0						
	Итого за прием		30,26	16,06	32,42	0,27	101,56	860,30	110,1	130,5	462,8	8,61	56,51	877,82	5,04	0,44	105,8						
№21, сб.2021	Полдник	60	0,89	0,00	2,73	0,00	6,47	56,06	21,62	11,05	18,34	0,55	0	301,91	1,45	0,02	3,8						
	Салат витаминный	140	20,46	20,09	14,27	0,00	10,25	253,30	54,61	24,96	177,4	2,03	52,56	113,59	0,91	0,08	0,18						
	Фрикадельки из кур	150	2,83	0,02	7,18	0,00	15,37	143,41	26,83	21,18	50,32	0,86	4,05	105,31	3,16	0,05	3,47						
	Рагу из овощей	210	1,05	0,00	0,21	0,00	21,21	90,80	14,7	8,4	14,7	2,94	0	0	0,21	0,02	4,2						
	Сок фруктовый	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0						
№134, сб.2021	Хлеб рж-пшен. с микроэлементами	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0						
	Итого за прием		29,19	20,10	25,11	0,00	73,35	659,60	138,8	93,79	355,6	8,72	56,61	521,4	6,57	0,28	11,66						
№158, сб.2021	Итого за прием		85,60	53,73	88,82	0,27	266,23	2283,52	925,1	346,3	1432	20,4	309	1621,1	13,34	1,06	119,5						
	Итого за день																						

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ Альфа

от «28» 01 2025 г.

МЕНЮ

10 день

10 день ОБЩЕСТВЕННАЯ ПЕЧАТЬ																			
№	Наименование блюда	Витамины																	
		Выход,		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал		Минеральные элементы (мг)							
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.					Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг

№	№ отряда, дата приема	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№</
---	-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----