

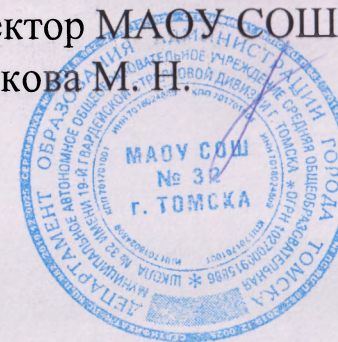
— Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Ляпко И. Г.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 32 г. Томск
Крюкова М. Н.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на обеспечение бесплатным 2-х разовым питанием обучающихся с ОВЗ, в возрасте от 7 до 11 лет
(1 смена)

Обучающиеся 1-4 классов с ОВЗ в первую смену (152.00 руб.) от 01.01.2024 г

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
День 1 Завтрак														
№ 173, 174, 181	Каша молочная из пшениной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	262	8	7,2	41	132	51,7	195,8	0,9	18,5	0	0	0,9
№ 5	Масло сливочное	10	66	0,1	7,2	0,1	2	0	3	0	40	1	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
	Итого:		600	14,6	19,1	91,6	283,5	93,6	343,6	3,3	75,3	2	0	10,9
День 1 Второй приём пищи														
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	77	1,6	5,3	6,3	32,2	12,9	33,4	0	10	0	0	19,3
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	204	5,1	9,4	24,7	23,8	11,9	68,6	0,8	8,9	0,1	0,1	0,7
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
	Итого:		538	9,8	15,5	89,2	94,1	43,6	145,4	3,2	18,9	0,1	0,1	59,3
	Всего:		1138	24,4	34,6	180,8	377,6	137,2	489	6,5	94,2	2,1	0,1	70,2

День 2 Завтрак

№ 291	Плов из птицы	200	398	18,2	18,7	39,2	15	35	96	0	0	0	0	3
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
	Итого:		623	6,1	4,3	79,9	148,5	67,9	229,8	0,4	16,8	1	0	3

День 2 Второй приём пищи

№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой) со сметаной	250/10	123	2,2	6,4	14,2	21,1	18,1	60,2	0	10	0	0	14
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	204	5,1	9,4	24,7	23,8	11,9	68,6	0,8	8,9	0,1	0,1	0,7
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	584	10,4	16,6	97,1	83	48,8	172,2	3,2	18,9	0,1	0,1	54
		Всего:	1207	16,5	20,9	177	231,5	116,7	402	3,6	35,7	1,1	0,1	57

День 3 Завтрак

№ 224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	295	19,2	12,6	37	181	30	247	0	22	0	25	0
№ 5	Масло сливочное	10	66	0,1	7,2	0,1	2	0	3	0	40	1	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
		Итого:	586	25,4	24,1	77,8	316,5	62,9	383,8	0,4	78,8	2	25	0

День 3 Второй приём пищи

№119	Суп с бобовыми	200	107	4,3	4	13,9	27,9	27	74,8	0,9	0	0	0	8,1
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0

№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	204	5,1	9,4	24,7	23,8	11,9	68,6	0,8	8,9	0,1	0,1	0,7
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
	Итого:		568	12,5	14,2	96,8	89,8	57,7	186,8	4,1	8,9	0,1	0,1	48,1
	Всего:		1154	37,9	38,3	174,6	406,3	120,6	570,6	4,5	87,7	2,1	25,1	48,1

День 4 Завтрак

№ 234	Котлета рыбная	90	201	11,2	11,4	12,6	14,5	15,3	103	0,2	13,5	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	141	3,1	4,6	21	43,8	30,5	92,4	1	20	0	0	23,8
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	32	0,7	2	2,9	10,6	3,4	12,5	0,2	9,9	0	0	2
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
	Итого:		599	21,1	22,3	77,2	202,4	82,1	341,7	1,8	60,2	1	0	25,8

День 4 Второй приём пищи

№99	Суп из овощей со сметаной	200/10	86	1,6	5,6	7,8	25,8	13,5	38,1	0	10	0	0	13,5
ГТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	204	5,1	9,4	24,7	23,8	11,9	68,6	0,8	8,9	0,1	0,1	0,7
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	547	9,8	15,8	90,7	87,7	44,2	150,1	3,2	18,9	0,1	0,1	53,5
		Всего:	1146	30,9	38,1	167,9	290,1	126,3	491,8	5	79,1	1,1	0,1	79,3

День 5 Завтрак

№120	Суп молочный с вермишелью	200	123	4,5	4,1	16,8	126,8	16,7	106,1	0	7,9	0	0	1
№ 15	Сыр порционнно	10	35	2,6	2,7	0	100	5	60	0	21	0	0	0
№ 5	Масло сливочное	10	66	0,1	7,2	0,1	2	0	3	0	40	1	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ГТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
		Итого:	449	13,3	18,3	57,6	362,3	54,6	302,9	0,4	85,7	2	0	1

День 5 Второй приём пищи

№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	85	1,6	5,3	8,6	30,8	15	35,9	0	10	0	0	12,6
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	204	5,1	9,4	24,7	23,8	11,9	68,6	0,8	8,9	0,1	0,1	0,7
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	546	9,8	15,5	91,5	92,7	45,7	147,9	3,2	18,9	0,1	0,1	52,6
		Всего:	995	23,1	33,8	149,1	455	100,3	450,8	3,6	104,6	2,1	0,1	53,6

День 6 Завтрак

№294	Биточки рубленые из птицы	90	215	13,7	5,7	11,6	4,7	1,7	12,1	0,2	0	0	0	0
№ 309	Макароны отварные с овощами	150	274	6,2	9,6	39,3	33,9	19	70,7	0,9	0	0,1	0	2
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	32	0,7	2	2,9	10,6	3,4	12,5	0,2	9,9	0	0	2
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0

		Итого:	746	26,7	21,6	94,5	182,7	57	229,1	1,7	26,7	1,1	0	4
День 6 Второй приём пищи														
№98	Суп крестьянский с пшеном	200	65	1,3	3,7	7,2	20	12,2	30,4	0	0	0	0	13
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	204	5,1	9,4	24,7	23,8	11,9	68,6	0,8	8,9	0,1	0,1	0,7
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	526	9,5	13,9	90,1	81,9	42,9	142,4	3,2	8,9	0,1	0,1	53
		Всего:	1272	36,2	35,5	184,6	264,6	99,9	371,5	4,9	35,6	1,2	0,1	57
День 7 Завтрак														
№ 173, 174, 181	Каша молочная из пшенной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	200	262	8	7,2	41	132	51,7	195,8	0,9	18,5	0	0	0,9
№ 5	Масло сливочное	10	66	0,1	7,2	0,1	2	0	3	0	40	1	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	600	14,6	19,1	91,6	283,5	93,6	343,6	3,3	75,3	2	0	10,9

День 7 Второй приём пищи

№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	77	1,6	5,3	6,3	32,2	12,9	33,4	0	10	0	0	19,3
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	204	5,1	9,4	24,7	23,8	11,9	68,6	0,8	8,9	0,1	0,1	0,7
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	538	9,8	15,5	89,2	94,1	43,6	145,4	3,2	18,9	0,1	0,1	59,3
		Всего:	1138	24,4	34,6	180,8	377,6	137,2	489	6,5	94,2	2,1	0,1	70,2

День 8 Завтрак

№ 291	Плов из птицы	200	398	18,2	18,7	39,2	15	35	96	0	0	0	0	3
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0

		Итого:	623	6,1	4,3	79,9	148,5	67,9	229,8	0,4	16,8	1	0	3
День 8 Второй приём пищи														
№119	Суп с бобовыми	250	126	5	4,7	16,2	32	30,3	87,5	0,8	0	0	0	10,1
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	204	5,1	9,4	24,7	23,8	11,9	68,6	0,8	8,9	0,1	0,1	0,7
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	587	13,2	14,9	99,1	93,9	61	199,5	4	8,9	0,1	0,1	50,1
		Всего:	1210	19,3	19,2	179	242,4	128,9	429,3	4,4	25,7	1,1	0,1	53,1
День 9 Завтрак														
№ 204	Макароны отварные с сыром	200	401	15,8	15,1	47,7	346,2	29	257,6	1,2	99	0,1	0	0
	Йогурт	100	92	3	2,5	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0

		Итого:	718	24,9	21,9	89,8	479,7	61,9	391,4	1,6	115,8	1,1	0	0
День 9 Второй приём пищи														
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	85	1,6	5,3	8,6	30,8	15	35,9	0	10	0	0	12,6
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напитков / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	204	5,1	9,4	24,7	23,8	11,9	68,6	0,8	8,9	0,1	0,1	0,7
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
		Итого:	546	9,8	15,5	91,5	92,7	45,7	147,9	3,2	18,9	0,1	0,1	52,6
		Всего:	1264	34,7	37,4	181,3	572,4	107,6	539,3	4,8	134,7	1,2	0,1	52,6
День 10 Завтрак														
ТТК	Котлета рыбная	90	199	8,9	12,8	10,3	20	20,9	114,1	0,1	15,2	0	0	0
№312	Пюре картофельное	150	141	3,1	4,6	21	43,8	30,5	92,4	1	20	0	0	23,8
№330, №331, №332, №333	Соус сметанный (с томатом, с луком, с томатом и луком), соус молочный, соус томатный.	30	32	0,7	2	2,9	10,6	3,4	12,5	0,2	9,9	0	0	2

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
	Итого:	597	18,8	23,7	74,9	207,9	87,7	352,8	1,7	61,9	1	0	25,8	

День 10 Второй приём пищи

№103	Суп картофельный с вермишелью	200	84	2	2,1	14,4	14	15,8	42,1	0	0	0	0	11,4
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	204	5,1	9,4	24,7	23,8	11,9	68,6	0,8	8,9	0,1	0,1	0,7
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
	Итого:	545	10,2	12,3	97,3	75,9	46,5	154,1	3,2	8,9	0,1	0,1	51,4	
	Всего:	1142	29	36	172,2	283,8	134,2	506,9	4,9	70,8	1,1	0,1	77,2	

День 11 Завтрак

№290	Птица тушеная в соусе	120	157	12,7	10,5	3,3	13,3	1,8	11,3	0,1	12,5	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	150	205	7,3	4,9	33,2	14,7	116,1	173,3	3,3	16,3	0	0	0

№ 379/380/382/383 /242 /349 /346/348 / 378 / 377 /376	Кофейный напиток с молоком /Кофейный напиток с молоком сгущенным / Какао с молоком / Какао с молоком сгущенным /Чай с сахаром/Чай с молоком /Чай с медом/ Чай с лимоном /Чай со сгущенным молоком	200	152	3,8	4	25,5	128	29	112,1	0	16,8	1	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
	Итого:	587	26,1	19,7	77,2	161,5	150,8	318,4	3,8	45,6	1	0	0	

День 11 Второй приём пищи

№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой) со сметаной	200/10	102	1,8	5,6	11,5	20,4	14	49	0	10	0	0	10,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	73	2,3	0,3	15,2	5,5	3,9	21,7	0,4	0	0	0	0
№342, №346, №348, №349, №350, №355, №356, №358	Компот из свежих фруктов или свежих ягод или сухофруктов или напиток / кисель витаминизированный	200	137	0,4	0,1	33,2	16,6	5,9	10,7	0	0	0	0	29,3
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	50/75	204	5,1	9,4	24,7	23,8	11,9	68,6	0,8	8,9	0,1	0,1	0,7
	Свежие фрукты	1 шт	47	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2	0	0	0	10
	Итого:	563	10	15,8	94,4	82,3	44,7	161	3,2	18,9	0,1	0,1	50,7	
	Всего:	1150	36,1	35,5	171,6	243,8	195,5	479,4	7	64,5	1,1	0,1	50,7	

День 12 Завтрак

№ 173, 174,181	Каша молочная из пшенной, овсяной, гречневой, рисовой, кукурузной, манной, пшеничной и др. круп	250	350	10,1	11,6	51,3	165,5	63,8	245,9	0,9	37	0	0	0,9
----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----	-----	------	------	------	-------	------	-------	-----	----	---	---	-----

