

Утверждено  
генеральным директором  
АО «Государственный комбинат питания»  
Г.А.Пановым



Согласовано  
директором  
школы (лицея, гимназии) № 29  
В. М. Шенников

М.П.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для учащихся 1-4 кл, а также учащихся 1-4 кл с категорией ОВЗ и дети-инвалиды  
в общеобразовательных учреждениях г.Брянска  
на период 2023-2024 учебного года**

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для учащихся 1-4 кл, а также учащихся 1-4 кл с категорией ОВЗ и дети-инвалиды  
в общеобразовательных учреждениях г.Брянска  
на период 2023-2024 учебного года**

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак (1-я смена)	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	170	6,29	5,61	33,49	209,10	№256-2021г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№686-2004г.
	Зефир	46	0,46	0,00	37,26	151,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>531</i>	<i>26,11</i>	<i>16,17</i>	<i>100,97</i>	<i>654,58</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета из свинины	25	3,37	6,96	3,55	91,00	№268-2015г.
	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	153,78	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>610</i>	<i>9,73</i>	<i>16,88</i>	<i>62,57</i>	<i>448,23</i>	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>755</i>	<i>22,41</i>	<i>37,30</i>	<i>106,89</i>	<i>863,55</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/25	4,34	5,88	13,54	126,20	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	46	0,46	0,00	37,26	151,80	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>284</i>	<i>4,87</i>	<i>5,90</i>	<i>65,80</i>	<i>338,00</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 141</i></b>	<b><i>35,84</i></b>	<b><i>33,05</i></b>	<b><i>163,54</i></b>	<b><i>1 102,81</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 039</i></b>	<b><i>27,28</i></b>	<b><i>43,20</i></b>	<b><i>172,69</i></b>	<b><i>1 201,55</i></b>	

День 2							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с молоком сгущённым <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с молоком сгущённым</i>	120/30	23,20	18,54	36,82	406,80	№223-2015г.
		140/23	16,85	15,31	47,78	396,78	ТТК №23
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Батон	30	2,40	0,90	16,20	84,00	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		500	26,19	19,99	94,61	664,60	
		513	19,83	16,76	105,58	654,58	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	№97-2015г.
	Гуляш из говядины	15/15	4,37	5,04	0,87	66,30	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	90	5,16	3,66	23,18	146,25	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		535	12,76	11,17	59,33	397,95	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Гуляш из говядины	45/45	13,10	15,11	2,60	198,90	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		740	28,38	25,18	110,35	795,65	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	10/30	2,48	8,15	16,33	150,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		360	3,03	8,65	43,09	266,40	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b>1 035</b>	<b>38,94</b>	<b>31,16</b>	<b>153,94</b>	<b>1 062,55</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b>1 100</b>	<b>31,41</b>	<b>33,83</b>	<b>153,44</b>	<b>1 062,05</b>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Филе минтая запечённое	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,87	0,59	20,34	102,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>504</i>	<i>23,84</i>	<i>16,70</i>	<i>80,53</i>	<i>563,78</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	25	3,50	5,55	3,50	77,80	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	90	3,33	2,97	17,73	110,70	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>590</i>	<i>11,07</i>	<i>13,96</i>	<i>59,51</i>	<i>412,75</i>	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>735</i>	<i>24,05</i>	<i>30,86</i>	<i>97,39</i>	<i>769,23</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>289</i>	<i>7,94</i>	<i>11,31</i>	<i>58,18</i>	<i>368,10</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 094</i></b>	<b><i>34,91</i></b>	<b><i>30,66</i></b>	<b><i>140,04</i></b>	<b><i>976,53</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 024</i></b>	<b><i>31,99</i></b>	<b><i>42,17</i></b>	<b><i>155,57</i></b>	<b><i>1 137,33</i></b>	

<b>День 4</b>							
Завтрак (1-я смена)	Бефстроганов	50/50	15,20	23,10	5,12	290,00	№250-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,87	0,59	20,34	102,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>502</i>	<i>27,80</i>	<i>29,80</i>	<i>79,30</i>	<i>698,35</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Салат из белокочанной капусты с морковью* <i>или овощи натуральные свежие (огурцы)</i>	50	0,66	1,62	3,23	30,20	№45-2015г.
		20	0,14	0,02	0,38	2,40	№71-2015г.
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	20/50	4,92	11,80	6,63	153,20	№259-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Чайное"	6	0,07	0,02	15,00	24,78	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>601</i>	<i>10,25</i>	<i>18,87</i>	<i>64,16</i>	<i>442,18</i>	
		<i>571</i>	<i>9,74</i>	<i>17,26</i>	<i>61,31</i>	<i>414,38</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Печенье "Чайное"	12	0,91	1,30	8,54	49,56	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>807</i>	<i>21,04</i>	<i>37,39</i>	<i>101,87</i>	<i>845,16</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	7/30	2,46	5,98	16,29	130,20	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>362</i>	<i>6,28</i>	<i>9,12</i>	<i>50,42</i>	<i>310,20</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 103</i></b>	<b><i>38,05</i></b>	<b><i>48,67</i></b>	<b><i>143,46</i></b>	<b><i>1 140,53</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 169</i></b>	<b><i>27,31</i></b>	<b><i>46,51</i></b>	<b><i>152,29</i></b>	<b><i>1 155,36</i></b>	

<b>День 5</b>							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Школьная" из свинины	90	12,24	25,92	14,94	342,00	ТТК №104
	Макароны отварные с сыром	140/7/8	7,20	8,03	29,85	220,92	№204-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>595</i>	<i>25,41</i>	<i>37,42</i>	<i>90,21</i>	<i>799,92</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	20/50	7,00	7,05	12,25	140,35	ТТК №20
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,86	0,13	4,52	22,80	ПР
<i>Итого на обед</i>		<i>480</i>	<i>9,37</i>	<i>11,14</i>	<i>40,52</i>	<i>306,15</i>	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ТТК №20
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>714</i>	<i>25,54</i>	<i>25,95</i>	<i>122,66</i>	<i>832,93</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,24	171,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>250</i>	<i>6,96</i>	<i>14,71</i>	<i>42,37</i>	<i>331,73</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 075</i></b>	<b><i>34,79</i></b>	<b><i>48,56</i></b>	<b><i>130,73</i></b>	<b><i>1 106,07</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>964</i></b>	<b><i>32,50</i></b>	<b><i>40,66</i></b>	<b><i>165,03</i></b>	<b><i>1 164,66</i></b>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром	25/5/30	8,24	11,90	16,27	208,00	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы (или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>565</i>	<i>16,87</i>	<i>19,19</i>	<i>81,60</i>	<i>571,00</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	30	3,56	4,96	5,04	79,08	ТТК №25
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	№304-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого на обед</i>		<i>610</i>	<i>10,99</i>	<i>11,78</i>	<i>74,93</i>	<i>461,28</i>	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета "Дальневосточная" из минтая и свинины	90	10,68	14,88	15,12	237,24	ТТК №25
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	15	0,31	0,44	1,47	11,04	№306-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>21,31</i>	<i>24,56</i>	<i>116,80</i>	<i>786,38</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	8/24	1,98	6,52	13,06	120,00	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Груша свежая (порция)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		<i>269</i>	<i>2,33</i>	<i>6,75</i>	<i>35,27</i>	<i>212,90</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 175</i></b>	<b><i>27,86</i></b>	<b><i>30,97</i></b>	<b><i>156,52</i></b>	<b><i>1 032,28</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 019</i></b>	<b><i>23,65</i></b>	<b><i>31,31</i></b>	<b><i>152,08</i></b>	<b><i>999,28</i></b>	



<b>День 2</b>							
Завтрак (1-я смена)	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,66	5,94	35,46	221,40	№256-2021г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<b>500</b>	<b>23,62</b>	<b>26,59</b>	<b>83,57</b>	<b>667,80</b>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	25	4,40	1,55	0,95	35,50	ТТК №16
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<b>625</b>	<b>11,89</b>	<b>10,88</b>	<b>58,86</b>	<b>390,70</b>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<b>755</b>	<b>26,61</b>	<b>19,32</b>	<b>98,61</b>	<b>686,25</b>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,24	171,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Вафля	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<b>310</b>	<b>6,96</b>	<b>14,71</b>	<b>42,37</b>	<b>331,73</b>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b>1 125</b>	<b>35,50</b>	<b>37,47</b>	<b>142,42</b>	<b>1 058,50</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b>1 065</b>	<b>33,57</b>	<b>34,03</b>	<b>140,98</b>	<b>1 017,98</b>	

<b>День 3</b>							
Завтрак (1-я смена)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	20/20	2,60	3,20	15,40	100,60	ТТК №110
	Салат из свеклы отварной*	40	0,56	2,40	3,30	37,12	№52-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	50/125	17,50	17,63	30,63	350,88	ТТК №20
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>502</i>	<i>24,23</i>	<i>23,77</i>	<i>82,61</i>	<i>641,80</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200/4	1,55	4,54	8,89	89,48	№82-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	25	4,19	4,59	3,28	72,00	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>559</i>	<i>14,11</i>	<i>13,59</i>	<i>66,49</i>	<i>452,38</i>	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Котлета (особая) из говядины и свинины	90	15,07	16,51	11,81	259,20	№269-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>745</i>	<i>29,88</i>	<i>29,26</i>	<i>111,12</i>	<i>835,20</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	15/25	2,70	2,70	17,00	103,00	ТТК №110
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	46	0,46	0,00	37,26	151,80	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>286</i>	<i>3,23</i>	<i>2,72</i>	<i>69,26</i>	<i>314,80</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 061</i></b>	<b><i>38,35</i></b>	<b><i>37,36</i></b>	<b><i>149,10</i></b>	<b><i>1 094,18</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 031</i></b>	<b><i>33,11</i></b>	<b><i>31,98</i></b>	<b><i>180,38</i></b>	<b><i>1 150,00</i></b>	

День 4							
Завтрак (1-я смена)	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30	23,20	18,54	36,82	406,80	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон	25	2,00	0,75	13,50	70,00	ПР
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>29,02</i>	<i>22,44</i>	<i>84,44</i>	<i>656,80</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	15/15	4,68	2,52	0,99	45,36	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>640</i>	<i>17,63</i>	<i>12,49</i>	<i>71,70</i>	<i>481,91</i>	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117,40	№360-2015г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>855</i>	<i>29,44</i>	<i>19,17</i>	<i>112,31</i>	<i>753,03</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	7/30	2,46	5,98	16,29	130,20	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>362</i>	<i>6,28</i>	<i>9,12</i>	<i>50,42</i>	<i>310,20</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 140</i></b>	<b><i>46,65</i></b>	<b><i>34,93</i></b>	<b><i>156,14</i></b>	<b><i>1 138,71</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 217</i></b>	<b><i>35,72</i></b>	<b><i>28,29</i></b>	<b><i>162,73</i></b>	<b><i>1 063,23</i></b>	

<b>День 5</b>							
Завтрак (1-я смена)	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Бисквит "Солнышко"	35	2,24	0,21	26,95	118,65	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>23,32</i>	<i>34,89</i>	<i>100,26</i>	<i>809,60</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	20	2,80	4,44	2,80	62,24	ТТК №26
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	№304-2015г
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>590</i>	<i>9,04</i>	<i>13,39</i>	<i>63,28</i>	<i>414,89</i>	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>747</i>	<i>22,58</i>	<i>31,45</i>	<i>100,82</i>	<i>783,43</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Бисквит "Солнышко"	47	3,01	0,28	36,19	159,33	ПР
<i>Итого за полдник</i>		<i>247</i>	<i>3,56</i>	<i>0,48</i>	<i>61,19</i>	<i>263,33</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 090</i></b>	<b><i>32,36</i></b>	<b><i>48,28</i></b>	<b><i>163,54</i></b>	<b><i>1 224,49</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>994</i></b>	<b><i>26,14</i></b>	<b><i>31,94</i></b>	<b><i>162,01</i></b>	<b><i>1 046,76</i></b>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак (1-я смена)	Омлет с сыром	110	14,26	16,29	1,91	212,00	№211-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Вафли десертные	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>504</i>	<i>26,83</i>	<i>30,40</i>	<i>79,49</i>	<i>698,63</i>	
Завтрак (1-я смена) 2-й вариант	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	50	17,20	3,80	6,60	129,15	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>511</i>	<i>32,06</i>	<i>16,04</i>	<i>89,84</i>	<i>632,15</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета из свинины	35	4,72	9,74	4,96	127,40	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	90	5,16	3,66	23,18	146,25	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>550</i>	<i>14,44</i>	<i>16,57</i>	<i>71,32</i>	<i>504,65</i>	
Обед (2-я смена)	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	15	0,43	0,41	0,87	8,88	№306-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>755</i>	<i>28,24</i>	<i>35,56</i>	<i>118,50</i>	<i>922,63</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	8/24	1,98	6,52	13,06	120,00	№1-2015г.
	Какао с молоком и витаминами	200	3,90	3,10	25,60	145,00	№502-2021г.
	Вафля десертная	19	0,97	5,74	11,13	100,13	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>251</i>	<i>6,85</i>	<i>15,36</i>	<i>49,80</i>	<i>365,13</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 054</i></b>	<b><i>41,27</i></b>	<b><i>46,97</i></b>	<b><i>150,81</i></b>	<b><i>1 203,28</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 006</i></b>	<b><i>35,09</i></b>	<b><i>50,92</i></b>	<b><i>168,30</i></b>	<b><i>1 287,76</i></b>	

<b>День 2</b>							
Завтрак (1-я смена)	Котлета (особая) из говядины и свинины	90	15,07	16,51	11,81	259,20	№269-2015г.
	Рис отварной	165	4,02	5,91	40,35	230,67	№304-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Печенье "Сливочное"	12	0,88	1,82	8,09	52,32	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>502</i>	<i>23,07</i>	<i>24,70</i>	<i>97,67</i>	<i>708,99</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	25	4,40	1,55	0,95	35,50	ТТК №16
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>625</i>	<i>11,89</i>	<i>10,88</i>	<i>58,86</i>	<i>390,70</i>	
Обед (2-я смена)	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Филе минтая запечённое	90	15,84	5,58	3,42	127,80	ТТК №16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПП
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>755</i>	<i>26,61</i>	<i>19,32</i>	<i>98,61</i>	<i>686,25</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	10/3/25	4,34	5,88	13,54	126,20	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	46	0,46	0,00	37,26	151,80	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>284</i>	<i>4,87</i>	<i>5,90</i>	<i>65,80</i>	<i>338,00</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 127</i></b>	<b><i>34,95</i></b>	<b><i>35,58</i></b>	<b><i>156,52</i></b>	<b><i>1 099,69</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 039</i></b>	<b><i>31,48</i></b>	<b><i>25,22</i></b>	<b><i>164,41</i></b>	<b><i>1 024,25</i></b>	

День 3							
Завтрак (1-я смена)	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
	Апельсин свежий (порция)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г
	или фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		520	16,31	30,11	65,23	606,40	
		500	16,03	30,07	63,01	592,80	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	1,52	4,56	6,47	78,28	№88-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	25	3,81	5,55	3,83	80,50	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	100	3,70	3,30	19,70	123,00	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		554	11,24	13,76	56,30	398,78	
Обед (2-я смена)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	№88-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№686-2004г.
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за обед</i>		747	25,05	31,49	88,28	744,55	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПР
	Апельсин свежий (порция)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	№338-2015г
	или фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г
<i>Итого за полдник</i>		359	3,10	2,60	51,63	248,10	
		339	2,82	2,56	49,41	234,50	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b>1 074</b>	<b>27,55</b>	<b>43,87</b>	<b>121,53</b>	<b>1 005,18</b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b>1 106</b>	<b>28,15</b>	<b>34,09</b>	<b>139,91</b>	<b>992,65</b>	

<b>День 4</b>							
Завтрак (1-я смена)	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Капуста тушёная свежая	150	3,10	4,86	14,14	112,65	№321-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Бисквит "Солнышко"	35	2,24	0,21	26,95	118,65	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>20,16</i>	<i>25,39</i>	<i>79,99</i>	<i>628,38</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	15/15	3,19	8,46	0,87	92,70	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>615</i>	<i>13,73</i>	<i>18,36</i>	<i>67,48</i>	<i>495,70</i>	
Обед (2-я смена)	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Батон	15	1,20	0,45	8,10	42,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	№338-2015г.
<i>Итого за обед</i>		<i>855</i>	<i>24,55</i>	<i>37,87</i>	<i>108,24</i>	<i>882,90</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с маслом	7/30	2,46	5,98	16,29	130,20	№1-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>362</i>	<i>6,28</i>	<i>9,12</i>	<i>50,42</i>	<i>310,20</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 115</i></b>	<b><i>33,89</i></b>	<b><i>43,75</i></b>	<b><i>147,47</i></b>	<b><i>1 124,08</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 217</i></b>	<b><i>30,83</i></b>	<b><i>46,99</i></b>	<b><i>158,66</i></b>	<b><i>1 193,10</i></b>	



<b>День 5</b>							
Завтрак (1-я смена)	Плов из свинины	60/120	15,14	33,80	31,07	489,60	№265-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20	ПП
	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>530</i>	<i>20,96</i>	<i>38,65</i>	<i>78,74</i>	<i>747,30</i>	
Обед для 1-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая	30	3,76	2,28	4,48	53,60	ТТК №22
	Картофель тушёный по-домашнему	100	1,70	3,50	12,80	89,40	ТТК №13
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>615</i>	<i>10,04</i>	<i>11,86</i>	<i>56,95</i>	<i>383,25</i>	
Обед (2-я смена)	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	№82-2015г.
	Биточки рыбные "по-домашнему" из минтая	90	11,28	6,84	13,44	160,80	ТТК №22
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Бисквит "Солнышко"	35	2,24	0,21	26,95	118,65	ПП
	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>780</i>	<i>22,86</i>	<i>19,24</i>	<i>115,82</i>	<i>738,00</i>	
Полдник для 2-й смены (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов)	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	39	1,95	2,34	26,91	136,50	ПП
<i>Итого за полдник</i>		<i>269</i>	<i>7,94</i>	<i>11,31</i>	<i>58,18</i>	<i>368,10</i>	
<b><i>Итого за день (1-я смена)</i></b>		<b><i>1 145</i></b>	<b><i>31,01</i></b>	<b><i>50,51</i></b>	<b><i>135,70</i></b>	<b><i>1 130,55</i></b>	
<b><i>Итого за день (2-я смена)</i></b>		<b><i>1 049</i></b>	<b><i>30,80</i></b>	<b><i>30,55</i></b>	<b><i>174,00</i></b>	<b><i>1 106,10</i></b>	
<b>Среднее значение за период (1-я смена)</b>		<b>1 104</b>	<b>35,46</b>	<b>40,12</b>	<b>147,43</b>	<b>1 099,96</b>	
<b>Среднее значение за период (2-я смена)</b>		<b>1 069</b>	<b>30,60</b>	<b>36,78</b>	<b>160,16</b>	<b>1 106,80</b>	

\*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

**Составлено на основании:**

— Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост.

- А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;
- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюд.