

"Согласовано"

Начальник отдела по образованию

администрации Городищенского муниципального района

С.А. Рассадникова



"Согласовано" *11/01* *Вукотичева*

Управление Роспотребнадзора по

Волгоградской области

Н.Ф. Келишева

27.08.2020



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет МБОУ Городищенского района Волгоградской области (горячие завтраки и обеды)

С.А. Рассадникова

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Вариант 1																
	Завтрак																
1	Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	454,9	0,1	2,5	0,3	5,3	26	45,4	211,7	2	№492		
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685		
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
4	Фрукты свежие (яблоко или апельсин)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	9,6	0	0,3	21,6	12,2	14,9	3	№338/2011		
	Итого		24,2	26,1	85,3	673,2	0,2	14,3	0,3	6,4	71,9	77,5	262,8	6,5			
	Обед																
1	Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2			
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,5	7	27,8	280,7	0,15	10	0,01	0	700	155	46,25	2,5	№139		
3	Котлеты, биточки, шницели	100	14,4	20,5	12	292,75	0,05	0	36,25	40,98	11,65	154,33	27,8	2,45	№451		
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,2	50,9	333	0,14	0	23,9	0	19,1	252,1	167,9	5,8	№341		
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,15	2,7	0	9	10	8	23	2,3	№639		
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
7	Хлеб пеклеванный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9			
	Итого		39,85	37,6	166,7	1238,35	47,25	12,84	60,2	52,02	840,71	770,68	352,46	16,65			
	Всего		64,05	63,7	252	1911,55	47,45	27,14	60,5	58,42	912,61	848,18	615,3	23,15			
	Вариант 2																
	Завтрак																
1	Котлеты рубленые из птицы	100/5	16,2	20,8	15,1	312,9	0,1	0,6	0,1	3,3	21,3	27,8	154,7	2	№294/2011		
2	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,2	0	0,1	1,2	19,2	24,6	65,4	1,4	№203/2011		
3	Желе из концентрата	200	0,1	0	30,7	126,5	0	0	0	0	11,7	1,9	4,3	0	№648		
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
	Итого		25,9	27,9	105,2	778,9	0,4	0,6	0,2	5,3	60,5	66,2	254,6	4,1			
	Обед																
1	Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2			
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	0	11	54,88	25	0,93	№124		
3	Сосиска отварная	100	11	23,9	1,6	266	0,01	0	0	0,1	6	35	4	0,45	№413		
4	Картофельное пюре	180	3,8	9,1	25,8	199,3	0,2	12,4	0	0,4	47	35,1	102,6	1,3	№128/2011		
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0	1,6	0	0,1	13,3	4,7	4	0,9	№342/2011		
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
7	Хлеб пеклеванный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9			
	Итого		24,55	39,1	108,1	877,2	50,35	31,64	0,05	2,64	177,26	330,93	223,11	7,18			
	Всего		50,45	67	213,3	1656,1	50,75	32,24	0,25	7,94	237,76	397,13	477,71	11,28			
	Вариант 3																

Завтрак															
1	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	19,4	26,1	16,5	378,3	0,2	7,3	0,5	4,2	37	41	195,5	1,9	№488
2	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0	1,6	0	0,1	13,3	4,7	4	0,9	№342/2011
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого			22,6	26,5	63,5	582,9	0,3	8,9	0,5	5,1	58,6	57,6	229,7	3,5	
Обед															
1	Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	№140
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,8	6,3	26,2	151,3	0,09	0	0,01	0	12,5	61,25	22,5	0,99	
3	Птица отварная	100	19,3	7,38	1,5	145	0,04	2,15	89,3	0,9	50,9	151,88	18,44	1,73	
4	Рагу овощное	180	5,1	9,2	19,2	175	4,41	0,36	0	0	1,1	14,4	86,4	58,8	№541
5	Кисель из концентрата	200	0,1	0	30,7	126,5	0	0	0	0	11,7	1,9	4,3	0	№648
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
7	Хлеб пеклеваный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
Итого			35,35	23,78	122,20	805,7	51,3	2,65	89,35	2,94	176,16	430,68	219,15	65,12	
Всего			57,95	50,28	185,70	1388,6	51,6	11,55	89,85	8,04	234,76	488,28	448,85	68,62	
Вариант 4															
Завтрак															
1	Пюре (2 вариант)	100/30	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,5	39	0,53	27,95	98,3	19,50	0,8	№462
2	Картофельное пюре	180	3,8	9,1	25,8	199,3	0,2	12,4	0	0,4	47	35,1	102,6	1,3	№128/2011
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого			15,82	19,1	71,46	517,02	0,36	15,1	39	1,73	99,25	153,3	158,30	3,6	
Обед															
1	Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,5	6,2	16,3	132,5	123,75	10	0,18	0,38	32,5	92,5	12,50	0,38	
3	Котлеты рубленные из кур, запеченные с молочным соусом	100	16,6	19,2	10,8	278	0,08	0,51	81,4	0,89	79,45	78,53	16,16	28,98	
4	Бобовые отварные	180	17	8,5	40	306	0	3,4	0	0,24	21,6	11,99	4,80	0,72	№514
5	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0,00	0,1	№349/2011
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,20	0,7	
7	Хлеб пеклеваный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
Итого			43,15	34,8	131,10	1001,8	170,59	14,05	81,62	3,55	242,11	386,07	120,97	33,78	
Всего			58,97	53,9	202,56	1518,82	170,95	29,15	120,62	5,28	341,36	539,37	279,27	37,38	
Вариант 5															
Завтрак															
1	Чахобили	120	14,6	16,1	7,9	236,1	0,1	7	0,2	0,5	51,4	28,6	149,4	1,7	№491
2	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,7	263,1	0,1	0	0,1	0,4	10,4	29,5	90,3	0,5	№304/2011
3	Кисель из концентрата	200	0,1	0	30,7	126,5	0	0	0	0	11,7	1,9	4,3	0	№648
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого			22,2	22,8	104,8	717,6	0,3	7	0,3	1,7	81,8	71,9	274,2	2,9	

Обед															
1	Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	0	11	54,88	25	0,93	№124
3	Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	454,9	0,1	2,5	0,3	5,3	26	45,4	211,7	2	№492
4	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0	1,6	0	0,1	13,3	4,7	4	0,9	№342/2011
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
6	Хлеб пеклеваный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
Итого			30,15	31,4	117,2	866,8	50,24	21,74	0,35	7,44	150,26	306,23	328,21	7,43	
Всего			52,35	54,2	222,00	1584,4	50,54	28,74	0,65	9,14	232,06	378,13	602,41	10,33	
Вариант 6															
Завтрак															
1	Рагу из птицы	230	19,3	22,2	21,3	364,3	0,2	11,4	0,5	4,2	34,5	50	207,8	2,4	№289/2011
2	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5	№388/2011
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого			23	22,7	61	554,3	0,3	91,4	0,5	5,8	62	66,8	241,1	3,6	
Обед															
1	Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,63	115,75	0,05	0,5	12,5	2,58	28,5	38,5	10,68	0,65	№148
3	Печень, тушенная в соусе	100	13,6	8,8	3,8	159	0,24	36,1	69,26	0,6	32	279,1	18,5	5,9	№439
4	Пюре из бобовых (горох)	180	17	8,5	40	247,6	0	3,4	0	0,24	21,6	11,99	4,8	0,72	№199/2011
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
7	Хлеб пеклеваный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
Итого			40,41	23,74	115,03	788,25	47,05	42,34	81,8	5,46	198,06	538,84	127,49	11,67	
Всего			63,41	46,44	176,03	1342,55	47,35	133,74	82,3	11,26	260,06	605,64	368,59	15,27	
Вариант 7															
Завтрак															
1	Котлеты рубленые из птицы	100/5	16,2	20,8	15,1	312,9	0,1	0,6	0,1	3,3	21,3	27,8	154,7	2	№294/2011
2	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,2	0	0,1	1,2	19,2	24,6	65,4	1,4	№203/2011
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого			26	27,9	89,5	710,4	0,4	2,8	0,2	5,3	64,8	72,3	256,3	4,9	
Обед															
1	Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,5	7	27,8	280,7	0,15	10	0,01	0	700	155	46,25	2,5	№139
3	Котлеты или биточки рыбные	100	14,1	11,2	18,8	230	0,08	1,08	25,8	1	62,8	183,25	43,3	1,68	№234/2011
4	Рагу овощное	180	5,1	9,2	19,2	175	4,41	0,36	0	0	1,1	14,4	86,4	58,8	№541
5	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0,1	№349/2011
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	

7Хлеб пеклеваемый	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
Итого		33,75	28,3	129,8	971	51,4	11,58	25,85	3,04	872,46	555,7	263,46	66,68	
Всего		59,75	56,2	219,3	1681,4	51,8	14,38	26,05	8,34	937,26	628	519,76	71,58	
Вариант 8														
Завтрак														
1Фрикадельки мясные с соусом	100/30	15,5	21	16,4	316,9	0	0,3	0	4,6	39,3	22,2	145,3	2	№280/2011
2Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,7	33,4	213,9	0,2	0	0	0,6	18,5	109,2	162,6	3,6	№341
3Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0,1	№349/2011
4Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого		25,9	26,9	88,7	700,1	0,3	0,3	0	6	74,7	145,1	338,1	6,4	
Обед														
1Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,5	6,2	16,3	132,5	123,75	10	0,18	0,38	32,5	92,5	12,5	0,38	№110
3Тефтели (2 вариант)	100/30	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,5	39	0,53	27,95	98,3	19,5	0,8	№462
4Картофельное пюре	180	3,8	9,1	25,8	199,3	0,2	12,4	0	0,4	47	35,1	102,6	1,3	№128/2011
5Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0	1,6	0	0,1	13,3	4,7	4	0,9	№342/2011
6Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
7Хлеб пеклеваемый	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
Итого		22,37	26,2	125,36	820,22	170,77	24,64	39,22	3,45	220,71	431,85	226,11	6,98	
Всего		48,27	53,1	214,06	1520,32	171,07	24,94	39,22	9,45	295,41	576,95	564,21	13,38	
Вариант 9														
Завтрак														
1Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16,7	22,4	14,4	328,4	0,2	6,3	0,4	3,6	31,9	35,7	169,9	1,7	№488
2Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5	№388/2011
3Фрукты свежие (яблоко или апельсин)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	9,6	0	0,3	21,6	12,2	14,9	3	
4Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого		21	23,5	68,4	586,8	0,3	95,9	0,4	5,5	81	64,7	218,1	5,9	
Обед														
1Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,8	6,3	26,2	151,3	0,09	0	0,01	0	12,5	61,25	22,5	0,99	№140
3Сосиска отварная	100	11	23,9	1,6	266	0,01	0	0	0,1	6	35	4	0,45	№413
4Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,2	0	0,1	1,2	19,2	24,6	65,4	1,4	№203/2011
5Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685

6	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
7	Хлеб пеклеваный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
	Итого		28,65	38	127,30	930,8	47,06	2,34	0,15	3,34	153,66	330,1	185,41	7,24	
	Всего		49,65	61,5	195,70	1517,6	47,36	98,24	0,55	8,84	234,66	394,8	403,51	13,14	
	Вариант 10														
	Завтрак														
1	Плов из птицы	250	25,7	31,5	45,5	569,2	0,1	3,2	0,3	6,6	32,5	56,5	264,6	2,3	№492
2	Кисель из концентрата	200	0,1	0	30,7	126,5	0	0	0	0	11,7	1,9	4,3	0	№648
3	Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
	Итого		29	31,7	110,7	845,6	0,2	5,4	0,3	7,4	68,5	78,3	305,1	3,8	
	Обед														
1	Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	10,4	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78	№135
3	Котлета куриная с маслом сливочным	100/5	16,2	20,8	15,1	312,9	0,1	0,6	0,1	3,3	21,3	27,8	154,7	2	№294/2011
4	Пюре из бобовых	180	17	8,5	47,1	306	0	2,8	0	0,24	18	9,9	3,7	0,72	№199/2011
5	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0,1	№349/2011
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
7	Хлеб пеклеваный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
	Итого		41,84	35,19	135,35	999,45	46,94	13,94	0,14	7,91	182,71	230,03	266,66	7,2	
	Всего		70,84	66,89	246,05	1845,05	47,14	19,34	0,44	15,31	251,21	368,33	571,76	11	
	Вариант 11														
	Завтрак														
1	Чахобили	120	14,6	16,1	7,8	235,9	0,1	7	0,2	0,5	51,5	28,6	149,6	1,7	№491
2	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,7	263,1	0,1	0	0,1	0,4	10,4	29,5	90,3	0,5	№304/2011
3	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0	1,6	0	0,1	13,3	4,7	4	0,9	№342/2011
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
	Итого		22,3	23	101,5	703,6	0,3	8,6	0,3	1,8	83,5	74,7	274,10	3,8	
	Обед														
1	Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	0	11	54,88	25,00	0,93	№123
3	Котлеты или биточки рыбные	100	14,1	11,2	18,8	230	0,08	1,08	25,8	1	62,8	183,25	43,30	1,68	№234/2011
4	Пюре овощное	180	5,1	9,2	19,2	175	4,41	0,36	0	0	1,1	14,4	86,40	58,8	№541
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,20	0,7	
6	Хлеб пеклеваный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
	Итого		28,75	26,3	91,2	704,2	54,63	19,08	25,85	3,04	174,86	453,78	242,21	65,01	
	Всего		51,05	49,3	192,7	1407,80	54,93	27,68	26,15	4,84	258,36	528,48	516,31	68,81	
	Вариант 12														
	Завтрак														

1 Раци из птицы	230	19,3	22,2	21,3	364,3	0,2	11,4	0,5	4,2	34,5	50	207,8	2,4	№289/2011
2 Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5	№388/2011
4 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого		23	22,7	61	554,3	0,3	91,4	0,5	5,8	62	66,8	241,1	3,6	
Обед														
1 Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2 Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,63	115,75	0,05	0,5	12,5	2,58	28,5	38,5	10,68	0,65	№148
3 Тефтели (2 вариант)	100/30	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,5	39	0,53	27,95	98,3	19,5	0,8	№462
4 Картофельное пюре	180	3,8	9,1	25,8	199,3	0,2	12,4	0	0,4	47	35,1	102,6	1,3	№128/2011
5 Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	№648
6 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
7 Хлеб пеклеваный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
Итого		22,23	25,34	123,79	808,77	47,07	16,34	51,54	5,75	221,41	383,15	224,29	6,95	
Всего		45,23	48,04	184,79	1363,07	47,37	107,74	52,04	11,55	283,41	449,95	465,39	10,55	
Всего за 12 дней		671,97	670,55	###	18737,26	838,31	554,88	498,62	158,41	4478,92	6203,24	5833,03	354,49	
Среднее за 1 день		###	###	###	###	###	46,24	###	###	###	###	###	###	