

УТВЕРЖДАЮ

И.П. Игнаткина Н.А.

Н.А.Игнаткина



СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ № 9
Директор МБОУ СОШ № 9



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЬНИКОВ В

ВОЗРАСТЕ ОТ 7 И ДО 11 ЛЕТ

СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА

сезон: зимне-весенний
неделя первая: понедельник
возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя первая День первый							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	3,06	6,13	55,06	45
20-25%	омлет с мясом	150	31,8	32,84	3,1	421,45	308 П
	бутерброд с маслом и сыром	20/5//8	3,39	6,62	9,67	112,4	93/90П
	чай с сахаром	200	0,1	0	10	38,45	493П
	мюсли	110	0,54	0	20,78	80,25	112П
	хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,3	44	109
	итого за завтрак:	573	37,82	42,72	58,98	751,61	
прием пищи			пищевые вещества				
неделя первая День первый							
обед	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
30-35%	щи из свежей капусты	200	1,38	4,25	6,31	69,75	87
	отрупец соленный	60	1,68	0	0,36	9,6	106/107 П
	тефтели мясная	80	6,53	6,19	13,46	132,88	278
	каша гречневая с маслом (влакан)	160/5	5,07	5,45	24,89	171,4	303
	сок/нектар фруктовый	200	1	0	18,2	76	389
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П
	хлеб ржаной	24	1,18	0,24	11,16	52,8	109П
	итого за обед:	774	20,26	16,52	96,03	616,38	
	итого за День:	1347	58,08	59,24	155,01	1367,99	

сезон: зимне-весенний
неделя первая: вторник
возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя первая							
День второй							
Завтрак	салат из отварной свеклы	50	0,77	3,05	4,64	48,39	52
20-25%	биточки куриные под соусом	80	8,32	12,26	6,15	209,87	296
	каша пшеничная с маслом (вязкая)	150/5	3,99	5,05	22	151,5	303
	кефир	200	5,4	6,18	7,91	108,08	516
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,03	57,75	108 П
	хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,3	44	109П
	итого за завтрак:	530	21,36	26,96	62,03	619,59	
прием пищи			пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
неделя первая							
День второй	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецептуры
обед	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	4,95	6,3	9,4	107,6	103
30-35%	горох овощной отварной (зеленый со слив. маслом)	60	1,81	2,02	3,79	40,39	131
	котлета рыбная	75	6,01	0,39	5,7	50,46	234
	картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5	128
	какао с молоком	200	3,4	3,64	15,38	105,2	382
	сыр	7	1,61	2,03	0	25,2	15
	масло сливочное	13	0,08	10,73	0,12	97,24	14
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П
	хлеб ржаной	24	1,18	0,24	11,16	52,8	109П
	итого за обед:	774	25,4	31,11	86,44	725,34	
	итого за день:	1304	46,76	58,07	148,47	1344,93	

сезон: зимне-весенний

неделя первая: среда

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетич еская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя первая							
День третий							
Завтрак	горох овощной отварной (зеленый со слив, маслом)	50	1,51	1,75	3,16	34,28	131
20-25%	мясо духовое с картофелем и овощами	175	17,4	19,78	16,2	284,2	258
	сок/нектар	200	1	0	18,2	76	389
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,03	57,75	108 П
	хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,3	44	109П
	итого за завтрак:	470	22,79	21,95	58,89	496,23	
прием пищи			пищевые вещества			энергетич еская ценность	№ рецептуры
неделя первая							
День третий							
обед	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецептуры
30-35%	рассольник	200	1,46	3,19	8,62	71,26	94
	салат из белокочанной капусты	60	1,01	3,06	6,13	55,06	45
	плов из отварной птицы	220	19,39	17,9	38,06	359,1	291
	компот из сухофруктов	200	0,48	0	19,67	77,65	349
	яблоки	140	0,56	0	13,72	53,2	112П
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П
	хлеб ржаной	24	1,18	0,24	11,16	52,8	109П
	итого за обед:	889	27,5	24,78	119,01	773,02	
	итого за день:	1359	50,29	46,73	177,9	1269,25	

сезон: зимне-весенний
неделя первая: четверг
возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетич еская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя первая день четвертый							
Завтрак	овощи свежие/соленые (огурцы)	50	0,36	0,44	2,78	15,4	106/107 П
20-25%	печень в сметанном соусе	60/30	16,44	11,37	4,28	184,2	261
	картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5	128
	какао с молоком	200	3,4	3,64	15,38	105,2	382
	печенье	25	1,88	2,95	18,6	104,25	590П
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,03	57,75	108 П
	хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,3	44	109П
	итого за завтрак:	560	27,9	24,19	81,61	653,3	
прием пищи			пищевые вещества				
неделя первая день четвертый							
обед	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	белки	жиры	углеводы	энергетич еская ценность	№ рецептуры
30-35%	борщ с капустой и картофелем	200	1,32	2,58	9,22	62,02	82
	запеканка из творога с молоком стученым	150/15	27,38	16,13	23,35	500,9	223
	сыр порционно	13	2,99	3,77	0	46,8	15
	масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	14
	чай с сахаром	200	0,1	0	10	38,45	493П
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П
	хлеб ржаной	24	1,18	0,24	11,16	52,8	109П
	итого за обед:	657	36,45	31,36	75,47	879,72	
	итого за день:	1217	64,35	55,55	157,08	1533,02	

сезон: зимне-весенний
неделя первая: пятница
возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи			пищевые вещества			энергетич еская ценность	№ рецептуры	
неделя первая День пятый	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	белки	жиры	углеводы	ценность	№	
Завтрак	кукуруза отварная	50	0,49	0	1,63	8,84	175П	
20-25%	тефеля мясная	75	6,53	6,19	13,46	132,88	278	
	макаронны отварные с овощами	110/40	4,55	4,55	29,27	173,6	205	
	компот из сухофруктов	200	0,48	0	19,67	77,65	349	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,62	46,2	108 П	
	хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,3	44	109П	
	итого за завтрак:	515	14,55	11,11	82,95	483,17		
прием пищи			пищевые вещества					
неделя первая День второй	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	белки	жиры	углеводы	энергетич еская ценность	№ рецептуры	
обед	суп картофельный с горохом	200	4,31	3,65	12,5	101,4	102	
30-35%	салат из отварной свеклы	60	0,93	4,06	5,63	61,95	52	
	рагу из птицы	180	15,83	17,02	16,31	253,4	289	
	сок/нектар фруктовый	200	1	0	18,2	76	389	
	яблоки	140	0,56	0	13,72	53,2	112П	
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П	
	хлеб ржаной	24	1,18	0,24	11,16	52,8	109П	
	итого за обед:	849	27,23	25,36	99,17	702,7		
	итого за День:	1364	41,78	36,47	182,12	1185,87		

сезон: зимне-весенний
неделя вторая: понедельник
возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетич еская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя вторая							
День шестой							
Завтрак	Салат из белокачанной капусты	60	1,01	3,06	6,13	55,06	45
20-25%	плов из отварной птицы	70/150	19,39	17,9	38,06	359,1	291
	пирог школьный фруктовый	50	3,31	4,94	25,06	157,57	493
	чай с сахаром	200	0,1	0	10	38,45	
	яблоки	110	0,54	0	20,78	80,25	112П
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,24	92,4	108 П
	итого за завтрак:	680	27,39	26,24	119,27	782,83	
прием пищи			пищевые вещества			энергетич еская ценность	№ рецептуры
неделя вторая							
День шестой							
обед	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецептуры
30-35%	Суп картофельный с клецками	200/20	1,35	3,21	9,08	71,73	108
	Салат из белокачанной капусты	70	1,2	4,08	7,28	69,27	45
	биточки куриные под соусом	80	8,32	12,26	6,15	209,87	296
	макаронны с овощами	110/60	4,55	4,55	29,27	173,6	205
	кефир	200	5,4	6,18	7,91	108,08	516П
	яблоки	150	0,6	0	14,7	57	112П
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П
	хлеб ржаной	24	1,18	0,24	11,16	52,8	109П
	итого за обед:	959	26,02	30,91	107,2	846,3	
	итого за день:	1639	53,41	57,15	226,47	1629,13	

сезон: зимне-весенний
неделя вторая: вторник
возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя вторая день седьмой							
	Завтрак	овощи натуральные соленные(огурец)	60	1,68	0	9,6	107/106
	20-25%	мясо в томатном соусе	90	14,42	14,77	5,15	180,4
		каша гречневая с маслом (вязкая)	150/5	4,19	5,22	20,54	147,95
		кофейный напиток с молоком	200	3,15	3,55	14,75	101,4
		хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,03	57,75
		хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,63	55
		итого за завтрак:	555	26,57	24,01	64,46	552,1
прием пищи			пищевые вещества				
неделя вторая день седьмой	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
обед							
	30-35%	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	2,58	9,22	62,02
		кукуруза отварная	60	0,59	0	1,95	10,61
		рыба запеченная под молочным соусом	80/30	18,89	5,13	4,4	139,33
		картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5
		сок/нектар фруктовый	200	1	0	18,2	76
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	21,65	103,95
		хлеб ржаной	24	1,18	0,24	11,16	52,8
		итого за обед:	789	29,34	13,71	85,82	587,21
	итого за день:	1344	55,91	37,72	150,28	1139,31	

сезон: зимне-весенний
неделя вторая: среда
возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя вторая день восьмой	Завтрак	50	0,77	3,05	4,64	48,39	52
	20-25%	75	8,11	7,09	2,1	89,34	294
		150	2,33	3,45	18,7	120,38	142
		200	0,48	0	19,67	77,65	349
		20	1,52	0,17	9,62	46,2	108 П
		20	0,98	0,2	9,3	44	109 П
	итого за завтрак:	515	14,19	13,96	64,03	425,96	
неделя вторая день восьмой	обед	200	1,63	4,33	15,44	109,16	116
	30-35%	60	1,2	5,4	5,12	73,2	114 П
		180	8,53	12,6	1,94	142,6	308 П
		200	5,4	6,18	7,91	108,08	516
		30	2,25	3,54	22,32	125,1	590 П
		45	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П
	итого за обед:	739	23,61	32,68	85,54	714,89	109 П
прием пищи	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
	суп с крупой и томатом	200	1,63	4,33	15,44	109,16	116
неделя вторая день восьмой	30-35%	60	1,2	5,4	5,12	73,2	114 П
		180	8,53	12,6	1,94	142,6	308 П
		200	5,4	6,18	7,91	108,08	516
		30	2,25	3,54	22,32	125,1	590 П
		45	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П
	итого за обед:	739	23,61	32,68	85,54	714,89	109 П
	итого за день:	1254	37,8	46,64	149,57	1140,85	

сезон: зимне-весенний
неделя вторая: четверг
возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи			пищевые вещества			энергетич еская ценность	№ рецептуры		
неделя вторая День Девятый	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	белки	жиры	углеводы				
Завтрак 20-25%		60	1,01	3,06	6,13	55,06	45		
			80/30	18,89	5,13	4,4	139,33	233	
			150	2,94	5,37	19,24	142,5	128	
			200	1	0	18,2	76	389	
			25	1,9	0,22	12,03	57,75	108 П	
			20	0,98	0,2	9,3	44	109П	
			565	26,72	13,98	69,3	514,64		
прием пищи			пищевые вещества						
неделя вторая День Девятый	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	белки	жиры	углеводы	энергетич еская ценность	№ рецептуры		
обед 30-35%	Суп картофельный с клецками	200/20	1,35	3,21	9,08	71,73	108		
			салат из отварной свеклы	0,93	4,06	5,63	61,95	52	
			мясо духовое с картофелем и овощами	170	17,4	19,78	16,2	284,2	258
			пирог школьный фруктовый	50	3,31	4,94	25,06	157,57	
			компот из сухофруктов	200	0,48	0	19,67	77,65	349
			Хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П
			хлеб ржаной	24	1,18	0,24	11,16	52,8	109П
			итого за обед:	769	28,07	32,62	108,45	809,85	

неделя вторая: пятница

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетич еская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя вторая день десятый							
Завтрак	бутерброд с маслом и сыром	25//10/8	3,8	10,79	12,12	161,35	93/90П
20-25%	пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	150/15	23,56	13,81	26,15	475,23	222
	чай с сахаром	200	0,1	0	10	38,45	493П
	яблоко	125	0,5	0	12,25	47,5	112П
	хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,3	44	109П
	итого за завтрак:	553	28,94	24,8	69,82	766,53	
прием пищи			пищевые вещества				
неделя первая день второй	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	белки	жиры	углеводы	энергетич еская ценность	№ рецептуры
обед	Салатка домашняя	200	8,2	10,09	6,55	137,57	135/136П
30-35%	овощи соленные (огурцы)	60	1,68	0	0,36	9,6	107/106П
	печень тушеная в сметанном соусе	80/50	16,1	9,17	3,76	160,79	261
	картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5	128
	кофейный напиток	200	3,15	3,55	14,75	101,4	379
	яблоки	140	0,56	0	13,72	53,2	112П
	масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	14
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	21,65	103,95	108П
	хлеб ржаной	24	1,18	0,24	11,16	52,8	109П
	итого за обед:	959	37,29	37,06	91,28	836,61	
	итого за день:	1512	66,23	61,86	161,1	1603,14	

	итого за 10 дней завтрак:	5516	248,23	229,92	731,34	6045,96	
	итого в среднем завтрак в День:	551,6	24,823	22,992	73,134	604,596	
	итого за 10 дней обед:	8158	281,17	276,11	954,41	7492,02	
	итого в среднем обед в День:	815,8	28,117	27,611	95,441	749,202	

		количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество	количество
--	--	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

