

СОГЛАСОВАНО

Начальник Северо-Западного территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека по
Оренбургской области, главный государственный
санитарный врач по городу Бугуруслану,
Бугурусланскому, Асекеевскому и Северному районам
Н.Н.Прояева

« dd » *12* 2020 год



УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Бакаевская СОШ»
Р.Р.Мурзаханов

2020 год



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет
общеобразовательных организаций
на 2020-2021 учебный год
осенне-зимний период**

Примерное меню и пищевая ценность приготовления блюд

1-ый день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			№ рец	
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний		Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150	5,6	14,2	5,56	380	0,156	3,9	0,08	0,01	3,4	365,2	34,24	0,25	14
Чай с лимоном	200	0,18	0	10	62	0,002	2	0	0,3	0,005	12,4	0,6	0,07	270
Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	48,7	71,6	0,048	0	0		28,5	8,9	9,4	0,5	878
Масло сливочное порциями	10	0,02	5,12	4,43	72,1	0,001	0	0,03	0,01	254,5	14,7	0	0,02	149
Итого:	390	13,4	20,12	68,69	585,7	0,207	5,9	0,10	0,32	286,41	401,2	44,24	0,84	
ОБЕД														
Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17	0	0	25,4	12,71	14,4	0,29	41M16г
Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	18,16	108	0,11	7,85	0,2	1,94	151,24	28,08	23,72	0,53	132*
Котлеты особые	80	12,59	12,13	16,87	276,8	0,13	0	0,04	0,53	196,79	9,88	14,55	1,63	269M11г
Рагу овощное (3-й вариант)	150	3,45	7,35	17,25	145,5	0,09	9,18	0,04	2,34	67	40,8	21,4	0,31	541*
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	1,4	518****
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	23,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,32	9	6,3	0,44	108****
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	18,6	81,45	0,08	0	0	0	74,3	15,75	21,15	1,76	110****
Итого:	780	26,35	27,31	98,94	858,64	0,51	25,2	0,28	5,31	544,05	130,22	101,52	6,36	
Итого за день:	1170	39,75	47,4	167,6	1444,34	0,71	31,10	0,38	5,63	830,46	531,42	145,76	7,2	

2-ой день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				№ рец
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша молочная манная со сливочным маслом	150	4,57	13,9	17	286	0,08	2,3	0,1		186,85	268,6	19,06	0,19	132
Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,16	25,03	108	0,02	0,43	0,003	0,05	178,00	69,20	6	0,15	395
Хлеб пшеничный	30	7,4	0,8	16,7	71,6	0,13	0,00	0	0,19	35,8	0,01	9,2	0,84	878
Сыр порциями	30	3,9	5	0	65,2	0,01	7,3	0,1	1,2	0,1	8,3	11,6	0,5	7
Итого:	410	18,03	21,86	78,85	530,8	0,24	10,03	0,20	1,44	400,75	346,11	45,86	1,68	
ОБЕД														
Винегрет овощной	60	0,93	3,86	4,8	57,8	0,02	4,04	0,07	1,9	24,0	26,8	7,8	0,38	55 Диет
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,43	8	70,4	0,06	10,23	0,05	0,14	42,9	48,6	16,3	0,46	124*
Котлеты рыбные любительские	80	9,76	2,88	4,96	84,8	0,056	0,8	0,04	0,05	121,6	34,6	19,6	0,51	346****
Каша вязкая (пшеничная)	150	4,5	6,25	24,9	178,5	0,12	4,5	0,05	2,19	159,38	57,6	21,9	1,06	510*
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,4	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,07	280**
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,46	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	11	6,3	0,41	108****
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,64	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,8	19,75	21,15	1,63	110****
Итого:	780	23,51	18,52	102,76	670,63	0,406	24,97	0,21	4,89	455,09	207,76	98,09	5,52	
Итого за день:	1190	41,54	40,3	181,61	1201,43	0,64	35	0,41	6,33	855,84	553,87	143,95	7,2	

3-ий день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				№ рец
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша молочная Дружба со сливочным маслом	150	5,18	6,85	2,83	198,6	0,189	2,3	0,1	0,2	187,36	250,65	15,71	0,13	134
Какао	200	2,36	7,1	4,76	156	0,074	2,3	0,11	0,3	0,282	242,6	18,64	0,362	397
Хлеб пшеничный	30	7,3	0,8	48,7	71,6	0,032	0	0		27,1	6,9	7,9	0,3	878
Бутерброд с повидлом	18,5/20	1,48	0,17	6,86	75,6	0,02	0,08	0	0,4	14,3	5,1	1	0,1	2
Итого:	380	16,32	14,92	63,15	501,8	0,315	4,68	0,21	0,9	229,042	505,25	43,25	0,892	
ОБЕД														
Салат витаминный	60	0,66	6,06	7,36	82,8	0,013	6,24	0	2,06	23,4	18	9,8	0,24	2****
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,23	2,63	16,87	104,76	0,06	7,13	0,16	2,09	143,85	30,64	24,27	0,48	90M16г
Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом	200	17	21,56	39,3	435,11	0,19	11,5	0,048	0,63	326,1	34,47	49,24	2	478*
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	1,7	518****
Хлеб пшеничный	45	3,32	0,36	25,14	105,75	0,05	0	0	0,3	32,25	9	6,3	0,34	108****
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,67	0,54	17,3	81,45	0,08	0	0	0	73,1	15,75	17,15	1,41	110****
Итого:	770	28,88	31,35	106,17	901,87	0,413	28,87	0,208	5,08	598,7	121,86	106,76	6,17	
Итого за день:	1150	45,2	46,27	169,32	1403,67	0,72	33,55	0,41	5,98	827,75	627,11	150	7,06	

4-ый день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				№ рец
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша гречневая молочная	150	2,7	6,9	5,56	121,4	0,087	1,3	0,07	0,08	153,68	251,6	16,24	1,1	66
Чай с сахаром	200	0	0	2,56	62,4	0,002	2	0	0	0,005	2,4	0,6	0,09	268
Хлеб пшеничный	30	6,7	0,8	48,6	71,6	0,028	0	0		27,1	16,9	4,9	0,6	878
Бутерброд со сливочным маслом	18,5/10	1,48	8,7	1,25	229,3	0,06	0,01	0,07	1,03	68,9	89,9	1	0,15	1
Итого:	380	11,78	16,4	57,97	484,7	0,177	3,31	0,14	1,11	249,685	360,8	22,74	1,94	
ОБЕД														
Салат летний	60	0,73	4,15	3,87	46,5	0,016	8,22	0	0,4	23,91	14,22	7,8	0,37	16M16г
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	6,19	10,48	84,8	0,04	4,6	0,19	1,53	37,97	33,54	15,1	0,71	110*
Гуляш	80	9,12	7,2	3,2	105,6	0,17	1,94	0,027	0,63	146,33	11,2	13,44	0,76	437*
Пюре из гороха с маслом	150	14,87	4,76	37,2	240,13	0,19	7,24	0,03	0,67	247,8	87,02	53,19	1,88	130**
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	9	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	0,62	631*
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	31,25	9	5,3	0,34	108****
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,06	0	0	0	74,1	15,75	19,15	0,66	110****
Итого:	780	32,91	23,23	127,99	806,23	0,546	31	0,257	3,93	576,96	190,78	127,18	5,34	
Итого за день:	1160	44,69	39,63	185,9	1290,93	0,72	34,31	0,39	5,04	826,64	551,58	149,92	7,2	

5-ый день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				№ рец
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша овсяная молочная со сливочным маслом	150	5,95	5,61	6,47	340	0,215	2,6	0,08	0,4	6,025	257,2	16,45	0,14	183
Какао	200	1,65	6,36	7,6	156,61	0,084	2,6	0,02	0,3	1,005	242,6	31,64	0,372	397
Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	51,6	71,6	0,048	0	0	0,1	54,1	6,9	1,9	0,3	878
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	1,8	47	0,03	10	0	0,2	5	10	0	1	458в
Итого:	480	15,6	13,17	67,4	568,21	0,347	5,2	0,1	1	66,13	506,7	49,99	1,81	
ОБЕД														
Салат овощной с яблоками	60	0,95	4,26	7,28	52,92	0,04	8,4	0	2	65,16	11,05	10,08	0,53	19М16г
Суп из овощей	200	1,86	4,62	13,92	79,2	0,07	11,93	0,19	0,18	104,49	6,2	18,1	0,55	135*
Плов из отварной птицы	180	13,81	16,63	37,49	307,71	0,026	1,11	0,08	1,63	414	28,3	26,57	1,01	406****
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	1,8	518****
Хлеб пшеничный	45	3,52	0,36	25,14	105,75	0,05	0	0	0,5	69,25	9	6,3	0,34	108****
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	16,3	81,45	0,08	0	0	0	101,1	15,75	21,15	1,56	110****
Итого:	730	24,11	26,61	100,33	719,03	0,286	25,44	0,27	4,31	754	84,3	82,2	5,39	
Итого за день:	1210	39,71	39,78	167,77	1287,24	0,63	30,64	0,37	5,31	820,13	591	132,19	7,2	

6-ой день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				№ рец
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	6,95	16,51	9,6	386,4	0,216	1,6	0,078	0,2	0,505	257,2	14,63	0,24	174
Чай с лимоном	200	0,18	0,005	10,5	82,6	0,003	1	0,15	0,5	0,005	2,4	0,6	0,09	270
Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,049	0	0		56,1	6,9	9,9	0,6	878
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	8	0	0	105,4	10	0	1,2	458в
Итого:	480	15,13	17,715	78,5	587,6	0,308	10,6	0,228	0,9	162,01	276,5	25,13	2,13	
ОБЕД														
Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	0,03	2	0	0,56	59,8	10,8	7,8	0,3	17****
Суп картофельный с крупой	200	2	2,4	14,74	90,4	0,04	0,6	0	1,18	53,2	6	12,2	0,28	138*
Мясо тушеное	80	12,16	13,92	1,94	181,6	0,04	0,16	0	1,08	235,6	8,8	17,6	0,56	363****
Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,85	94,5	0,07	21,5	0,04	1,05	102,5	91,5	26,0	1,5	423****
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,04	1,12	0,10	0,58	94,53	49,5	22,03	1,18	283**
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,34	105,75	0,06	0	0	0,5	39,25	9	6,3	0,44	108****
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	81,1	15,75	21,15	0,76	110****
Итого:	780	27,03	28,68	92,26	728,69	0,36	25,38	0,14	4,95	665,98	191,35	133,08	5,02	
Итого за день:	1260	42,16	46,39	170,76	1316,29	0,66	35,98	0,36	5,85	827,99	467,85	138,21	7,15	

7-ой день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				№ рец
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша молочная пшённая со сливочным маслом	150	2,45	14,6	12,6	440	0,156	4,9	0,059	0,01	1,625	389,2	34,54	0,41	70
Чай с лимоном	200	0,18	0,005	10,11	42,3	0,002	1,4	0	1,31	0,005	48,6	0,6	0,05	270
Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0		56,1	7,9	9,9	0,3	878
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	42,1	0,001	0	0,14	1,3	6	2,4	0	0,02	149
Итого:	390	10,31	22,655	71,44	596	0,207	6,3	0,199	2,62	63,73	448,1	45,04	0,78	
ОБЕД														
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,2	0,054	7,12	0	1,54	91,6	17	20,4	0,48	73****
Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,08	9,73	0,15	0,17	74,3	16,74	18,02	0,54	139*
Котлеты рубленые из птицы	80	14,88	7,8	14,56	216,8	0,07	2,07	0,04	0,35	359,72	15,3	15,63	1,06	498*
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0,01	0,79	85,27	14,09	20,7	0,79	516*
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	5	0	0	0	17	0	1,8	518****
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	69,25	10	6,3	0,44	108****
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	91,1	16,75	21,15	1,16	110****
Итого:	780	34,34	23,67	118,43	947,3	0,444	23,92	0,20	3,35	771,24	106,88	102,2	6,27	
Итого за день:	1170	44,65	46,32	189,87	1543,3	0,64	30,22	0,39	5,97	834,97	554,98	147,24	7,05	

8-ой день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				№ рец
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша молочная манная со сливочным маслом	150	3,28	4,5	3,68	289	0,08	2,3	0,1	0,6	197,85	242,3	19,06	0,03	132
Кофейный напиток с молоком	200	1,96	3,37	14,84	109	0,04	1,2	0,04	0,001	98	120,4	14	0,4	395
Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	48,6	71,6	0,048	0	0	0	35,1	6,9	7,9	0,2	878
Сыр порциями	30	2,9	4	0	65,2	0,01	3,4	0,03	1,5	4,1	8,3	16,3	0,1	7
Итого:	410	15,74	12,67	67,12	534,8	0,178	6,9	0,17	2,101	335,05	377,9	57,26	0,73	
ОБЕД														
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	15	0,10	1,7	36,04	25,9	9,3	0,35	4**
Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	0,11	5,05	0,09	0,64	98,24	24,08	21,72	0,53	132*
Шницель	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	0	0,02	0,4	172	31,2	19,8	1,14	451*
Рагу овощное (3-й вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	5,08	0,01	1,14	76	40,8	17,4	0,54	541*
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	1,8	518****
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	32,25	9	6,3	0,44	108****
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	84,1	15,75	18,15	1,76	110****
Итого:	780	26,46	26,91	101,23	783,51	0,438	29,13	0,22	3,98	498,63	160,73	92,67	6,56	
Итого за день:	1190	42,20	39,58	168,35	138,31	0,61	36	0,39	6	833,68	538,63	149,93	7,2	

9-ый день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				№ рец
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша молочная Дружба со сливочным маслом	150	2,85	11,5	5,68	234	0,091	2,6	0,08	0,3	182,85	190,65	24,81	0,091	134
Кофейный напиток с молоком	200	2,75	7,1	2,65	109	0,034	2,6	0,2	0,6	90	178,6	5,64	0,089	395
Хлеб пшеничный	30	4,6	0,8	44,6	71,6	0,038	0	0		26,1	6,9	3,9	0,4	878
Бутерброд с повидлом	18,5/20	1,48	0,17	2,52	95,5	0,02	0,08	0	0,8	0,1	5,1	1	0,1	2
Итого:	380	11,68	19,57	55,45	510,1	0,183	5,28	0,28	1,7	299,05	381,25	35,35	0,68	
ОБЕД														
Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	0,009	9,22	0	0,4	22,91	14,22	9,8	0,17	16M16г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,019	4,6	0	1,1	50,8	12,2	14,2	0,26	147****
Фрикадельки в соусе	105	11,15	13,26	14,22	230,4	0,11	0,55	0,08	0,61	203,3	126,2	3,12	1,06	469*
Пюре из гороха с маслом	150	14,87	3,75	35,2	240,13	0,19	7,24	0,012	0,63	247,8	75,02	41,29	1,58	130**
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	33,8	142	0,02	8	0,029	0,2	15,6	20,05	13,2	1,12	631*
Хлеб пшеничный	45	2,42	0,36	21,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,24	108****
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,36	110****
Итого:	805	34,5	23,31	138,59	935,23	0,47	29,61	0,121	3,44	640,76	272,44	109,06	5,79	
Итого за день:	1185	46,18	42,88	194,04	1445,33	0,65	34,89	0,40	5,1	939,81	653,69	144,4	6,47	

10-ый день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				№ рец
		Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	1,58	6,75	4,47	226	0,215	1,6	0,069	0,6	0,505	187,2	14,36	0,24	173
Какао	200	1,63	7,1	2,56	157	0,064	1,6	0,019	0,3	2,272	173,3	10,62	0,022	397
Хлеб пшеничный	30	9,7	2,7	48,6	71,6	0,038	0	0	0,2	46,1	7,9	9,9	0,6	878
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	7	0	0,1	95,4	12	0	1	458в
Итого:	480	13,31	16,95	65,43	501,6	0,347	10,2	0,088	1,2	144,277	380,4	34,88	1,96	
ОБЕД														
Салат овощной с яблоками	60	0,85	3,16	5,28	52,92	0,04	6,4	0	2	75,16	15,05	10,08	0,33	19М16г
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	4,6	0,19	1,16	81,97	41,54	18,1	0,41	110*
Котлеты мясо-картофельныепо-хлыновски	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	1,07	0,07	0,43	205,9	17,3	15,6	1,3	454*
Каша вязкая (пшеничная)	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,09	3,5	0,07	2,11	209,38	57,6	25,12	1,06	510*
Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	5,8	0	0,08	9,04	17,4	5,3	1,1	284**
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,03	0	0	0,2	39,25	9	6,3	0,44	108****
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,06	0	0	0	71,1	19,75	21,15	0,46	110****
Итого:	780	26,31	26,14	116,25	816,29	0,34	21,37	0,33	5,98	691,8	177,64	101,69	5,1	
Итого за день:	1260	39,62	43,09	181,68	1317,89	0,68	31,57	0,41	7,1	836,07	558	136,57	7,06	