

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО
"Екатеринбургская школа № 9"



Кашина И.И.

Примерное двухнедельное меню

для детей с сахарным диабетом

сентябрь - декабрь

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	150	11	13	2	169	6-1/6
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	Кофейный напиток с с/з	200	2,9	3,4	18	114,2	32/10
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	-
Итого за завтрак		615	19,05	17,83	56,79	463,8	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью (без сахара)	60	0,9	3,6	4,5	54	6/1
	Суп-пюре из разных овощей (без муки)	200	2,57	3,97	9,79	85,17	31/2
	Бефстроганов	90	13,15	16,23	4,53	216,8	75/1996
	Греча рассыпчатая	150	7,72	5,38	41,32	244,6	63/1996
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	25,05	128,1	-
Итого за обед		775	30,29	30,28	105,4	815,2	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	49,34	48,11	162,2	1279	НОРМА
Неделя I День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом слив. с с/з	205	6,48	7,84	25,39	198	8/4/2
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	-
						0	-
Итого за завтрак		615	16,84	15,56	68,13	479,9	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,62	6	2,36	65,92	63/1
	Суп из овощей с мясом, со сметаной	200	5,01	4,78	10,68	105,8	20/2
	Суфле из рыбы	90	16,66	7,96	3,41	151,9	21/7
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	132,8	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С с с/з	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6/10
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	25,05	128,1	-
Итого за обед		775	31,37	23,37	85,05	681,8	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		835	31,99	29,37	87,41	1162	НОРМА
Неделя I День 3							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом слив. с с/з	150	5,85	6	22,65	168	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Чай с молоком с с/з	200	3,32	3,38	14,68	102,4	30/10/1
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	-
Итого за завтрак		545	18,34	19,23	64,88	506	НОРМА
Обед	Салат из капусты с кукурузой	60	0,96	3,6	5,04	56,4	_5/1
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,52	4,43	8,48	91,87	3/2/1
	Мясо кур отварное	120	27	22	0,3	307,2	1/9
	Макаронны из твердых сортов пшеницы отварные с сыром	150	6,68	4,65	27,75	179,6	47/3
	Компот из свежих яблок с с/з	200	0,24	0,01	23,61	95,49	02/1997
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	25,05	128,1	-
Итого за обед		805	44,35	35,59	90,23	858,6	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	62,69	54,82	155,1	1365	НОРМА

Неделя1 День4							
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной с с/з	170	28,4	12,8	18,7	303,6	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	-
Итого за завтрак		580	38,76	20,52	61,44	585,5	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,73	8,8	3,84	105,5	61/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	4,85	4,54	13,61	114,7	11/2
	Картофель запеченный с фаршем из мяса говядины	250	20,15	14,8	28,42	327,5	57/8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	25,05	128,1	-
Итого за обед		785	33,68	29,24	91,12	762,4	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	72,44	49,76	152,6	1348	НОРМА
Неделя1 День5							
Завтрак	Биточки картофельно-капустные	200	6,66	12,42	26,62	244,9	23/2001
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Чай с лимоном с с/з	200	0,08	0	0,29	1,48	30/10/1
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	-
Итого за завтрак		595	15,91	22,27	54,46	481,9	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	60	3,158	9,278	2,063	104,4	62/1
	Суп картофельный с рыбой	200	10,63	1,95	14,27	117,2	19/2
	Печень тушеная	100	24,27	10,6	0	192,5	11-2/8
	Картофель в молоке	150	3,33	3,85	18,82	123,3	2/3
	Компот из кураги и шиповника с витамином С с с/з	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	25,05	128,1	-
Итого за обед		785	47,26	26,69	79,82	748,5	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	63,17	48,96	134,3	1230	НОРМА
Неделя2 День1							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом слив. с с/з	205	6,48	7,84	25,39	198	8/4/2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Какао с молоком с с/з	200	4,91	4,45	24,28	156,8	36/10/1
	Яблоки	100	0,4	4	9,8	76,8	-
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	-
Итого за завтрак		575	15,83	24,26	79,64	600,2	НОРМА
Обед	Салат из морской капусты	60	1,583	7,5	2,88	85,35	25/1
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200	4,74	5,7	7,21	99,1	7/2
	Колбаски из мяса говядины	90	23,94	17,32	3,78	266,7	32/8
	Суфле из овощей	150	5,25	9,7	12,8	159,5	67/3
	Компот из ягод с витамином С с с/з	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	25,05	128,1	-
Итого за обед		775	40,66	41,12	63,62	787,2	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	56,49	65,38	143,3	1387	НОРМА

Неделя2 День2							
Завтрак	Бигус с сосисками	225	9,2	16,48	14,27	242,2	29/2002
						0	
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Кофейный напиток с с/з	200	3,71	4,08	21,33	136,9	32/10
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	-
Итого за завтрак		635	17,47	21,88	70,34	548,2	НОРМА
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	3,6	5,76	57,84	_17/1
	Суп из овощей с мясом, со сметаной	200	5,01	4,78	10,68	105,8	20/2
	Рыба запеченная	100	21,19	7,9	3,4	169,5	5/7
	Картофель в молоке	150	3,33	3,85	18,82	123,3	2/3
	Компот из сухофруктов с витамином С с с/з	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6 /10
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	25,05	128,1	-
Итого за обед		785	36,1	21,09	86,89	681,8	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	53,57	42,97	157,2	1230	НОРМА
Неделя2 День3							
Завтрак	Омлет натуральный	150	11	13	2	169	6-1/6
	Сыр (порциями)	20	3,95	3,99	0	51,71	4/13
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Чай с молоком с с/з	200	3,32	3,38	14,68	102,4	30/10/1
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	-
Итого за завтрак		640	23,11	29,14	56,45	580,5	НОРМА
Обед	Сельдь с картофелем и растительным маслом	112	6,7	10,77	10,49	165,7	55/1/1
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,52	4,43	8,48	91,87	3/2/1
	Колбаски "Витаминные"	120	18,82	22,59	1,088	282,9	64/2003
	Капуста тушеная	150	3,22	2,82	11,93	85,98	12/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	25,05	128,1	-
Итого за обед		857	39,21	41,71	77,24	841,2	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	62,32	70,85	133,7	1422	НОРМА
Неделя2 День4							
Завтрак	Пудинг творожный с с/з	210	23,96	10,79	15,75	255,9	18/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	-
Итого за завтрак		670	34,52	18,71	63,39	560	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	60	0,525	6,72	1,74	69,54	21/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	4,85	4,54	13,61	114,7	11/2
	Биточки "Диетические"	90	13,08	11,63	1,824	164,3	54/2
	Греча рассыпчатая	150	7,54	5,69	32,85	212,8	8
	Компот из кураги и шиповника с витамином С с с/з	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	25,05	128,1	-
Итого за обед		775	31,88	29,59	94,69	772,6	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	66,39	48,29	158,1	1333	НОРМА

Неделя2 День5							
Завтрак	Макароны из твердых сортов пшеницы отварные с сыром	70	3,028	2,108	12,58	81,41	47/3
	Филе куриное тушеное с соусом	110	26,23	4,25	2,92	154,9	
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	
	Чай с лимоном с с/з	200	0,08	0	0,29	1,48	30/10/1
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	
	Капуста тушеная	100	2,147	1,88	7,953	57,32	12/3
Итого за завтрак		665	40,57	10,84	51,16	464,5	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с орехом	60	1,725	8,295	11,44	127,3	37/1
	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	200	5,02	4,76	12,1	111,3	38/2
	Биточки рыбные	100	17	5,9	8	153,1	12/7
	Капуста цветная отварная	200	4,75	6,9	6,8	108,3	14/3
	Напиток из шиповника с с/з	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	25,05	128,1	
Итого за обед		835	33,76	26,9	77,54	687,2	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	74,33	37,73	128,7	1152	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	200	21,08	25,85	3,84	332,3	6-1/6
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	Кофейный напиток с с/з	200	2,9	3,4	18	114,2	32/10
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	-
Итого за завтрак		705	10,69	5,31	68,15	695,5	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	100	1,5	6	7,5	90	6/1
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,213	4,963	12,24	106,5	31/2
	Бефстроганов	100	3,372	4,162	1,162	55,59	75/1996
	Греча рассыпчатая	180	9,26	6,46	49,56	293,4	63/1996
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	153,7	-
Итого за обед		920	24,28	22,86	120,7	785,8	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	34,97	28,17	188,9	1481	НОРМА
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом слив. с с/з	205	6,48	7,84	25,39	198	8/4/2
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	-
							-
Итого за завтрак		655	19,48	16,04	81,49	548,2	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,03	9,94	3,93	109,3	63/1
	Суп из овощей с мясом, со сметаной	250	6,263	5,975	13,35	132,2	20/2
	Суфле из рыбы	120	22,21	10,61	4,55	202,5	21/7
	Картофельное пюре	180	3,732	4,404	24,44	132,8	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С с с/з	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6 /10
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	153,7	-
Итого за обед		940	40,19	32,07	99,51	827,9	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1040	41,22	42,01	103,4	1376	НОРМА
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом слив. с с/з	200	7,8	8	30,2	224	2/4
	Масло сливочное	20	0,16	14,51	0,267	132,3	-
	Чай с молоком с с/з	200	3,32	3,38	14,68	102,4	30/10/1
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	-
Итого за завтрак		645	23,01	28,97	85,93	696,4	НОРМА
Обед	Салат из капусты с кукурузой	100	1,6	6	8,4	94	_5/1
	Борщ с мясом, со сметаной	250	7,325	6,738	10,6	132,3	3/2/1
	Мясо кур отварное	120	26,13	21,98	0,288	303,5	1/9
	Макаронны из твердых сортов пшеницы отварные с сыром	210	7,348	5,115	30,53	197,5	47/3
	Компот из свежих яблок с с/з	200	0,24	0,01	23,61	95,49	02/1997
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	153,7	-
Итого за обед		970	48,58	40,92	103,5	976,6	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	71,59	69,89	189,4	1673	НОРМА

Неделя1 День4							
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной с с/з	220	29,26	16,45	22,44	354,8	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	-
Итого за завтрак	670	42,26	24,65	78,54	705	НОРМА	
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,55	14,72	6,4	176,3	61/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,063	5,675	17,01	143,4	11/2
	Картофель запеченный с фаршем из мяса говядины	280	22,57	16,58	31,83	366,8	57/8
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	153,7	-
Итого за обед	975	40,71	38,36	107,6	938,3	НОРМА	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1645	82,97	63,01	186,1	1643	НОРМА	
Неделя1 День5							
Завтрак	Биточки картофельно-капустные	200	6,66	12,42	26,62	244,9	23/2001
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	65,64	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Чай с лимоном с с/з	200	0,08	0	0,29	1,48	30/10/1
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	-
Итого за завтрак	635	18,55	22,7	67,82	549,8	НОРМА	
Обед	Салат "Рыжик"	100	5,26	15,46	3,43	173,9	62/1
	Суп картофельный с рыбой	250	13,29	2,438	17,84	146,4	19/2
	Печень тушеная	120	29,12	12,72	0	231	11-2/8
	Картофель в молоке	180	3,996	4,62	22,58	147,9	2/3
	Огурец свежий	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	Компот из кураги и шиповника с витамином С с с/з	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	153,7	-
Итого за обед	995	59,13	36,54	95,58	947,7	НОРМА	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1630	77,68	59,24	163,4	1497	НОРМА	
Неделя2 День1							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом слив. с с/з	205	6,48	7,84	25,39	198	8/4/2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Какао с молоком с с/з	200	4,91	4,45	24,28	156,8	36/10/1
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	-
Итого за завтрак	715	18,87	21,54	102,8	680,5	НОРМА	
Обед	Салат из морской капусты	100	2,64	12,5	4,8	142,3	25/1
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250	5,925	7,125	9,013	123,9	7/2
	Колбаски из мяса говядины	100	29,26	21,18	4,62	326,1	32/8
	Суфле из овощей	200	5,9	10,2	13	167,4	67/3
	Компот из ягод с витамином С с с/з	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	153,7	-
Итого за обед	895	50,46	52,2	75,44	973,3	НОРМА	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1610	69,33	73,74	178,2	1654	НОРМА	

Неделя2 День2							
Завтрак	Бигус с сосисками	225	9,2	16,48	14,27	242,2	29/2002
	Огурец свежий	55	0,43	0,05	1,35	7,57	-
	Кофейный напиток с с/з	200	3,71	4,08	21,33	136,9	32/10
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	-
Итого за завтрак		730	20,54	22,41	85,05	624,1	НОРМА
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1	6	9,6	96,4	_17/1
	Суп из овощей с мясом, со сметаной	250	6,263	5,975	13,35	132,2	20/2
	Рыба запеченная	120	25,43	9,48	4,08	203,3	5/7
	Картофель в молоке	180	3,996	4,62	22,58	147,9	2/3
	Компот из сухофруктов с витамином С с с/з	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6/10
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	153,7	-
Итого за обед		940	43,65	27,22	102,9	830,9	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	64,19	49,63	187,9	1455	НОРМА
Неделя2 День3							
Завтрак	Омлет натуральный	150	11	13	2	169	6-1/6
	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	0	98,8	4/13
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Чай с молоком с с/з	200	3,32	3,38	14,68	102,4	30/10/1
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	-
Итого за завтрак		690	29,4	33,23	69,81	695,9	НОРМА
Обед	Сельдь с картофелем и растительным маслом	132	7,896	12,69	12,36	195,3	55/1/1
	Борщ с мясом, со сметаной	250	7,325	6,738	10,6	132,3	3/2/1
	Колбаски "Витаминные"	120	18,82	22,59	1,088	282,9	64/2003
	Капуста тушеная	180	3,864	3,384	14,32	103,2	12/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	153,7	-
							-
Итого за обед		972	44,84	46,69	88,63	954,1	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1662	74,24	79,92	158,4	1650	НОРМА
Неделя2 День4							
Завтрак	Пудинг творожный с с/з	240	27,38	12,33	18	292,5	18/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	-
							-
Итого за завтрак		740	40,58	20,73	79	664,9	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	100	0,875	11,2	2,9	115,9	21/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,063	5,675	17,01	143,4	11/2
	Биточки "Диетические"	100	14,53	12,93	2,03	182,6	54/2
	Греча рассыпчатая	180	9,048	6,828	39,42	255,3	8
	Компот из кураги и шиповника с витамином С с с/з	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	153,7	-
							-
Итого за обед		920	37,39	37,82	111	934,1	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	77,97	58,55	190	1599	НОРМА

Неделя2 День5							
Завтрак	Макароны из твердых сортов пшеницы отварные с сыром	100	4,453	3,1	18,5	119,7	47/3
	Филе куриное тушеное с соусом	110	26,23	4,25	2,92	154,9	
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Чай с лимоном с с/з	200	0,08	0	0,29	1,48	30/10/1
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	-
	Капуста тушеная	100	2,147	1,88	7,953	57,32	12/3
Итого за завтрак		735	44,64	12,31	70,44	571,1	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с орехом	100	2,9	13,8	16,2	200,6	37/1
	Суп крестьянский с крупой с мясом, со сметаной	250	7,95	7,15	15,13	156,7	38/2
	Биточки рыбные	120	20,4	7,08	9,6	183,7	12/7
	Капуста цветная отварная	200	4,75	6,9	6,8	108,3	14/3
	Напиток из шиповника с с/з	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	153,7	-
Итого за обед		1015	42,84	36,26	93,99	873,6	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	87,48	48,57	164,4	1445	НОРМА