

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 8 имени Павла Ивановича Кочерга муниципального образования Щербиновский район село Николаевка



И. Г. Шерлова

2021 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся 1-4 классов на зимне-весенний период

Примерное циклическое меню.

День: первый
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ Расп туры	Прем пици Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак:																		
131	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14					
211	Омлет с сыром	160	18,52	20,74	2,40	347,64	5,15	0,69	36,50	4,77	95,44	254,24	6,18	14,98					
382	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48					
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78					
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75					
	Итого на завтрак:		29,25	27,73	62,31	693,13	5,46	14,96	60,90	5,93	299,31	492,65	70,02	20,35					
	Обед:																		
пром	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50					
83	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	0,07	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30					
Д443	Плов из говядины	180	19,90	20,52	31,60	390,68	0,10	1,70	0,00	0,30	18,90	266,80	52,30	3,53					
386	Кефир 2,5%	100	3	3,2	4,10	57,2	0,03	0,52	0,03	0,00	106,09	83,91	12,17	0,09					
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44					
пром	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96					
	Итого на обед:		32,21	31,09	118,71	882,53	0,50	17,70	0,03	1,81	263,19	574,41	151,97	10,62					
	ИТОГО:		61,46	58,82	181,02	1575,66	5,96	32,66	60,93	7,74	562,50	1067,06	221,99	30,97					

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак:																	
52	Салат из свежих отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	0,00	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80			
Д500	Быточки рублинные из птицы под соусом	90		9,05	10,20	170,76	0,07	0,03	63,00	1,89	21,60	90,51	30,92	1,62				
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	0,23	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71				
376	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28				
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
386	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78				
	кисломолочный продукт	115	3	3,2	4,10	57,2	0,03	0,52	0,03	0,00	106,09	83,91	12,17	0,09				
	Итого на завтрак:		21,00	25,42	91,84	679,64	0,49	4,78	63,03	2,56	211,75	801,35	249,81	7,50				
	Обед:																	
70	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30				
Д150	Суп с крутой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	0,01	1,47	0,00	0,30	21,30	12,27	5,17	0,27				
386	Рыба запеченная под молочным соусом	90	8,33	7,99	10,80	148,39	0,08	3,54	0,08	1,02	71,10	120,15	20,48	0,55				
125	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2,00	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82				
338	Яблоко	120	1,60	0,20	17,10	76,60	0,07	18,00	0,14	1,98	36,00	61,20	28,80	1,08				
342	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71				
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
пром	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98				
	Итого на обед:		18,91	18,85	108,31	678,43	0,44	66,92	2,22	3,91	210,81	349,56	114,77	5,15				
	ИТОГО:		39,90	44,27	200,15	1358,07	0,93	71,70	65,24	6,47	422,56	1150,91	364,57	12,65				

День: третий
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Рацион туры	Наименование блюда																	
	Завтрак:																	
ПРОМ	Икра кабахчювая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50				
284	Печень по-строгановски	100	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60				
196	Каша рисовая со сливочным маслом	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67				
358	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19				
ПРОМ	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ПРОМ	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78				
386	Кисломолочный продукт	115	4,35	3,75	6,00	75,15	0,08	1,40	40,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Итого на завтрак:		33,91	27,61	147,69	974,89	0,43	11,43	46,70	1,21	337,92	536,54	157,10	10,16				
	Обед:																	
47	Салат из капусты тушеной	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40				
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	161,20	0,20	8,75	0,13	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50				
258	Мясо духовое с картофелем и овощ	175	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60	4,30				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69				
ПРОМ	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
ПРОМ	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98				
	Итого на обед:		10,52	9,68	87,54	476,37	0,38	21,55	0,13	1,55	146,75	286,94	94,96	10,31				
	ИТОГО:		44,43	37,29	235,23	1451,26	0,81	32,98	46,83	2,76	484,67	823,48	252,06	20,47				

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
															вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)
55	Завтрак: Салат из свежих овощей с огурцами соленьими	60	0,70	1,00	2,60	22,20	0,01	2,08	0,00	0,13	9,40	15,70	9,34	0,35			
267	Шницель мясной рубленый	90	9,28	13,61	8,06	191,86	0,02	3,50	44,10	0,16	22,80	55,24	23,86	0,65			
205	Макаронные изделия отварные с овощами	110/60	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36			
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78			
пром	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,00	10,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36			
	Итого на завтрак:		19,71	22,20	95,39	660,14	0,29	11,12	54,10	0,68	79,81	185,47	71,58	3,68			
	Обед:																
49	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	0,90	23,23	0,18	0,40	2,05	2,25	2,71	3,16			
94	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	0,09	8,38	0,00	0,15	29,15	56,73	24,18	0,93			
160	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	121,40	0,07				16,80	103,20	20,80	1,20			
297	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	0,02	0,00	2,21	0,50	1,98	65,02	9,39	0,34			
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75			
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
пром	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98			
	Итого на обед:		20,41	24,80	114,72	771,05	1,28	48,25	2,39	2,05	117,53	324,70	95,93	12,60			
	ИТОГО:		40,12	47,00	210,11	1431,19	1,57	59,37	56,49	2,73	197,34	510,17	167,51	16,28			

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	F e						
															В1	С	А	Е	Са	Р
	Завтрак:																			
131	Зеленый горошек консервиров.	60	3,40	0,40	7,70	48,00	0,00	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14						
234	Котлета рыбная	90	7,79	6,23	10,81	130,48	0,06	0,57	13,28	0,27	44,40	100,51	16,39	0,80						
520	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02						
377/1	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00	21,20	22,60	14,60	3,20						
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78						
389	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70						
	Итого на завтрак:		19,14	12,33	94,74	580,66	0,37	33,93	16,68	1,28	169,30	346,68	102,27	7,86						
	Обед:																			
	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30						
70																				
92	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	2,62	19,93	3,26	0,99	2,74	4,49	4,07	3,3						
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	0,07	11,33	0,15	0,20	36,80	108,20	38,70	1,92						
338	Дюлоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75						
20	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80						
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44						
пром	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96						
414	Пирог "Ожрый"	80	5,44	5,46	39,38	228,41	2,22	2,03	3,97	1,02	3,06	10,09	7,10	16,08						
	Итого на обед:		58,74	42,05	276,74	815,70	3,74	117,66	36,76	4,91	482,75	959,30	307,16	29,19						
	ИТОГО:		77,88	54,38	371,48	1396,36	4,11	151,59	53,44	6,19	652,05	1305,97	409,43	37,05						

День: восьмой
 Неделя: вторник
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
131	Завтрак: Зеленый горошек консервиров.	60	3,40	0,40	7,70	48,00	0,00	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14							
442	Говядина в кисло-сладком соусе	80	8,69	3,20	122,61	0,09	6,30	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90	7,70							
	Каша гречневая	150	5,15	49,80	280,95	0,07	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,10							
376	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28							
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22							
пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78							
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80							
	Итого на завтрак:		7,56	0,91	67,79	309,59	0,17	4,21	0,00	0,71	56,75	116,90	40,65	13,02							
	Обед:																				
50	Салат из свежлы с сыром	60																			
48	Суп-лапша домашняя	200	2,30	4,50	4,13	66,22	0,01	3,30	0,00	0,06	17,70	20,30	10,30	0,66							
454	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	2,05	4,43	9,30	92,60	0,03	0,40	10,00	0,00	22,84	30,80	8,54	0,52							
534	Капуста тушеная	150	12,78	10,26	11,70	191,70	0,07	0,00	0,00	0,00	18,90	116,10	23,40	1,35							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,75	6,90	16,05	141,00	0,11	63,75	0,00		217,00	150,00	75,00	3,00							
пром	Хлеб пшеничный	40	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69							
пром	Хлеб ржаной	20	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44							
	Итого на обед:		1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98							
	Итого:		33,13	27,67	169,41	1067,66	0,56	72,53	10,00	1,32	399,22	527,29	194,95	20,66							

День: девятый
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Пром	Завтрак:																	
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50				
	Рыба запеченная под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78				
125	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2,00	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82				
377/1	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00	21,20	22,60	14,60	3,20				
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
Пром	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78				
414	Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	0,06	0,00	11,40	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78				
	Итого на завтрак:		25,47	20,72	98,92	698,20	0,36	16,74	16,80	3,20	127,81	329,05	81,36	7,08				
	Обед:																	
49	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	0,90	23,23	0,18	0,40	2,05	2,25	2,71	3,16				
102	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	0,2	8,75	0,13	1	49,25	173,3	48,25	3,5				
493	Птица тушеная в сметанном соусе	90	18,79	4,61	5,85	140,06	0,07	0,00	0,05	0,45	19,69	180,45	21,14	1,16				
205	Макаронны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	0,01	0,01	0,10	0,40	8,27	6,89	1,60	0,06				
386	Кисломолочный продукт	150	4,50	4,80	6,16	85,80	0,05	0,78	0,04	0,00	159,13	125,87	18,26	0,13				
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
Пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
Пром	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96				
	Итого на обед:		37,53	26,86	117,20	860,67	1,51	37,05	0,49	3,11	311,49	616,26	133,56	13,21				
	ИТОГО:		63,00	47,58	216,12	1558,87	1,87	53,79	17,29	6,31	439,30	945,31	214,92	20,29				

40

День: десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Принем пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															В	Ж	У	В1
Завтрак:																		
61	Салат из моркови с яблоком	60	1,70	1,30	16,50	84,50	0,01	1,90	0,00	0,00	41,40	63,40	44,30	0,99				
222	Пудинг из творога запеченный	160	18,20	16,92	29,20	341,88	0,10	0,42	83,80	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18				
пром	Сухое молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08				
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,20	0,00	0,00	36,00	48,00	0,00	0,00				
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
338	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75				
Итого на завтрак:																		
	Обел:		24,66	22,08	103,45	711,16	0,18	15,98	83,80	0,51	281,70	374,03	94,87	5,22				
47	Икра кабачковая	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40				
38	Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1	0,17	6,08	0,15	1,26	40,3	110,5	41,6	1,24				
239	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100																
178	Каша Рисовая с морковью	150	7,93	6,58	9,41	128,58	0,06	1,25	0,15	2,48	43,78	94,71	17,81	0,56				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,90	5,40	37,20	209,00	0,08	0,59	0,03	0,20	64,10	108,90	30,30	0,49				
пром	Хлеб пшеничный	40	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69				
пром	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
Итого на обед:																		
	Итого:		16,85	18,05	133,79	829,81	0,60	20,86	0,33	4,60	271,23	471,50	150,42	5,78				
	Итого:		41,51	40,13	237,24	1540,97	0,78	36,84	84,13	5,11	552,93	845,53	245,29	11,00				