

Утверждаю
 Начальник Управления
 социального питания
 Правительства Санкт-Петербурга

Н.А. Петрова
 « ____ » _____ 2009 г

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
 рационов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения льготным питанием
 учащихся младших классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 стоимостью 66,00 руб. (завтрак - 24,00 руб., обед - 42,00 руб.)
 (для доготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды, г	Энер- гети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего, г	в том числе живот- ные	Всего, г	в том числе растите- льные, г			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 день																	
Завтрак																	
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	184	8,5	2,4	12,3	1,6	40,5	308,3	0,14	1,0	0,04	0,1	100,0	153,0	41,0	2,0
Булочка дорожная	40	2008	470	2,5	1,8	5,6	1,0	20,9	144,4	0,05	0	0,04	0,36	5,6	20,8	3,6	0,24
Колбаса полукопченая «зернистая»	15	2008	15	2,6	1,6	5,1	0,8	0,0	56,0	0	0	0	0	1,4	21,3	3,0	0,29

Кофейный напиток	180	2008	432	1,5	1,3	3,2	0,6	22,4	107,0	0,02	0,9	0,01	0	54,9	40,5	6,3	0,9
Итого:				15,1	7,1	26,2	4,0	83,8	615,7	0,21	1,9	0,09	0,46	161,9	235,6	53,9	3,43
Обед																	
Суп крестьянский со сметаной	250/5	2008	94	3,6	1,2	6,03	1,3	14,3	117,3	0,061	10,02	0,19	2,4	38,3	71,0	24,0	0,91
Мясо духовое	185	2008	258	18,5	12,1	9,8	1,9	20,3	244,9	0,12	6,2	0,01	2,71	25,9	234,3	44,4	3,7
Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	2008	402	0,6	0,0	0,1	0,1	31,7	131,0	0,02	50,0	0,009	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35
Итого:				26	14,1	16,4	3,5	87,3	600,2	0,30	66,2	0,21	5,56	101,6	415,0	110,3	6,59
Итого за день				41,1	11,2	42,6	7,5	171,1	1215,9	0,51	68,1	0,30	6,02	263,5	650,6	164,2	10,02
2 день																	
Завтрак																	
Котлета домашняя	41	1997	476	6,4	4,2	12,0	1,6	5,6	156,2	0,03	0	0	1,48	4,92	61,5	9,84	0,82
Каша гречневая	150	2008	323	3,6	0,0	8,8	1,7	37,8	243,5	0,03	0	0,03	0,3	11,0	78,0	26,0	0,6
Чай с сахаром	180	2008	430	0,2	0,0	0,1	0,1	15,0	60,0	0	0	0	0	4,86	7,8	3,9	0,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	2,0	0,5	0,3	0,1	12,6	64,2	0,06	0	0	0	11,1	53,4	16,5	0,81
Итого:				12,2	4,7	21,2	3,5	71,0	523,9	0,12	0	0,03	1,78	31,88	200,7	56,24	3,2
Обед																	
Суп – пюре горох с гренками	250/20		к/к	8,6	5,5	5,5	1,5	15,2	232,7	0,2	6,0	0,21	0,9	56,0	159,0	42,0	2,3
Гуляш из говядины	40/40	2008	259	15,7	12,3	15,9	1,9	3,1	218,0	0,03	0,8	0,008	1,76	11,2	120,0	16,0	1,6
Вермишель отварная	150	2008	331	5,5	0,3	4,8	0,2	31,3	191,0	0,058	0	0	0,77	3,87	34,84	6,77	0,77
Напиток лимонный	180	2008	436	0,2	0,0	0,0	0,0	25,7	105,0	0,009	11,7	0	0,09	7,2	4,5	2,7	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35
Итого:				33,3	18,9	26,7	3,8	96,3	853,7	0,4	18,5	0,22	3,52	96,77	407,3	94,97	6,02
Итого за день				45,5	23,6	47,9	7,3	167,3	1377,6	0,52	18,5	0,25	5,30	128,7	608,0	151,2	9,22

3 день																	
Завтрак																	
Сосиски отварные	30	2008	254	5,6	5,6	12,2	0,0	0,2	133,0	0,06	0	0	0,12	10,8	48,6	6,0	0,6
Картофельным пюре	150	2008	335	3,1	1,2	9,5	0,9	20,3	178,5	0,14	5,0	0,04	0,2	47,0	85,0	29,0	1,1
Чай с сахаром	180	2008	430	0,2	0,0	0,1	0,1	15,0	60,0	0	0	0	0	4,86	7,8	3,9	0,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	2,0	0,5	0,3	0,1	12,6	64,2	0,06	0	0	0	11,1	53,4	16,5	0,81
Итого:				10,9	7,3	22,1	1,1	48,1	435,7	0,26	5,0	0,04	0,32	73,76	194,8	55,4	3,48
Обед																	
Бульон с овощами	250	2008	67	2,8	1,7	5,1	1,0	4,7	66,9	0,08	11,0	0,22	0,2	30,0	53,0	22,0	0,8
Курица отварная	50	2008	307	14,1	14,1	3,6	0,0	0,4	91,0	0,04	9,0	0,06	0,2	29,0	108,0	17,0	1,0
Рис отварной	150	2008	325	3,7	0,3	10,4	0,6	32,8	240,5	0,02	0	0,08	0,3	4,1	61,95	19,15	0,71
Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	2008	394	0,2	0,0	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	51,8	0	0,1	6,3	3,6	3,6	0,9
Булочка «Алтайская»	50	2008	475	3,9	0,9	2,4	1,7	25,0	138,0	0,07	0	0,07	1,3	9,0	33,0	6,0	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35
Итого:				28,0	17,8	22,2	3,7	111,8	758,4	0,32	71,8	0,43	2,1	96,9	348,6	95,25	5,16
Итого за день				38,9	25,1	44,3	4,8	159,9	1194,1	0,58	76,8	0,47	2,42	170,7	543,4	150,7	8,64
4 день																	
Завтрак																	
Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/15	2008	372	24,2	24,2	13,1	0,0	29,3	336,9	0,05	0,15	0,005	0,38	155,6	185,3	22,2	0,6
Молоко	200	2008	к/к	6,1	0,0	5,3	0,0	10,1	113,0	0,08	3,0	0,02	0	252,0	189,0	29,0	2,0
Итого:				30,3	24,2	18,4	0,0	39,4	449,9	0,13	3,15	0,025	0,38	407,6	374,3	51,2	2,6
Обед																	
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	2008	76	3,1	2,9	5,1	4,1	11,9	105,3	0,05	11,02	0,22	0,2	47,3	55,0	24,4	1,3

Печень по - строгановски	50/50	2008	256	13,4	13,0	9,6	1,6	5,9	163,0	0,19	13,0	5,58	3,2	14,0	231,0	15,0	5,0
Каша гречневая	150	2008	323	3,6	0,4	4,6	1,4	37,7	206,0	0,03	0	0,03	0,3	11,0	78,0	26,0	0,6
Кисель плодово- ягодный, с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,0	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	51,8	0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,36
Печенье «Нежное с молоком», обогащенное	20	к/к	к/к	8,3	0,7	12,1	11,0	70,6	417,4	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35
Итого:				31,8	17,8	32,0	18,4	172,0	1101,7	0,38	75,82	6,13	3,79	95,3	460,2	94,7	8,61
Итого за день				62,1	42,0	50,4	18,4	211,4	1551,6	0,51	78,97	6,16	4,17	502,9	834,5	145,9	11,21
5 день																	
Завтрак																	
Котлеты рубленные из курицы	50	2008	314	9,3	7,5	7,1	0,2	8,5	135,0	0,05	8,0	0,07	1,8	41,0	82,0	19,0	1,0
Рис припущенный	150	2008	326	3,7	0,3	10,4	0,6	32,8	246,5	0,03	0	0,03	0,3	12,0	79,0	26,0	0,6
Чай с сахаром	180	2008	430	0,2	0,0	0,1	0,1	15,0	60,0	0	0	0	0	4,86	7,8	3,9	0,97
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	2,0	0,5	0,3	0,1	12,6	64,2	0,06	0	0	0	11,1	53,4	16,5	0,81
Итого:				15,2	8,3	17,9	1	68,9	505,7	0,14	8,0	0,1	2,1	68,96	222,2	65,4	3,38
Обед																	
Щи из квашеной капусты со сметаной	250/5	2008	85	3,0	2,8	5,2	4,2	7,2	87,3	0,02	12,0	0,21	0,2	54,0	40,0	18,0	0,6
Рыба филе жареная	50	2008	233	8,1	5,1	7,4	3,0	2,2	108,0	0	0	0,04	1,6	11,0	87,0	4,0	0,3
Картофельное пюре	150	2008	335	3,1	1,2	9,5	0,9	20,3	178,5	0,14	5,0	0,04	0,2	47,0	85,0	29,0	1,1
Компот из свежих фруктов с витамином «С»	180	2008	394	0,2	0,0	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	50,9	0	0,18	7,2	5,4	4,5	0,9

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35
Итого:				17,7	9,9	22,8	8,5	78,6	595,8	0,27	67,9	0,29	2,18	137,7	306,4	83,0	4,25
Итого за день				32,9	18,2	40,7	9,5	147,5	1101,5	0,41	75,9	0,39	4,28	206,7	528,6	148,4	7,63
6 день																	
Завтрак																	
Оладьи с яблоками, молоком сгущенным	150/20	2008	446	13,5	1,8	12,5	10,8	66,1	430,6	0,19	2,2	0,13	4,0	183,4	221,8	32,8	2,04
Кофейный напиток	180	2008	432	2,9	2,8	2,5	0,2	24,8	134,0	0,02	0,9	0,01	0	54,9	40,5	6,3	0,9
Итого:				16,4	4,6	15,0	11,0	90,9	564,6	0,21	3,1	0,14	4,0	238,3	262,3	39,1	2,94
Обед																	
Суп картофельный	250	2008	97	8,9	7,0	5,2	2,2	17,4	153,0	0,13	12,0	0,2	0,2	25,0	78,0	32,0	1,2
Голубцы с мясом и рисом /ленивые/	200	2008	306	20,2	11,3	22,2	10,5	12,4	336,0	0,08	30,0	0	5,2	76,0	190,0	44,0	4,0
Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,0	0,0	0,0	27,9	111,0	0,01	51,8	0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,36
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35
Итого:				32,5	19,1	27,9	12,9	78,7	707,0	0,32	93,8	0,2	5,49	124,0	364,2	105,3	6,91
Итого за день				48,9	23,7	42,9	23,9	169,6	1271,6	0,53	96,9	0,34	9,49	362,3	626,5	144,4	9,85
7 день																	
Завтрак																	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	2008	184	4,4	4,0	10,2	1,2	29,7	231,0	0,02	0	0,03	0,72	10,3	50,6	16,5	0,41
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	4,5	4,3	4,5	0,7	9,9	161,1	0,02	0	0,08	0,4	135,0	86,0	7,0	0,3
Кофейный напиток	180	2008	432	1,5	1,3	3,2	0,6	22,4	107,0	0,02	0,9	0,01	0	54,9	40,5	6,3	0,9
Итого:				10,4	9,6	17,9	2,5	62	499,1	0,06	0,9	0,12	1,12	200,2	177,1	29,8	1,61

Обед																	
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	250/5	2008	91	3,1	0,9	6,3	1,5	17,3	138,3	0,09	8,02	0,28	0,2	29,3	76,0	26,4	1,01
Зразы рубленые из говядины	50	2008	278	16,5	13,8	8,7	1,5	2,9	156,0	0,04	3,0	0,04	1,8	14,0	73,0	12,0	1,0
Картофель отварной с овощами	150	к/к	к/к	3,1	0,1	6,1	6,1	24,5	165,3	0,01	20,8	0,05	0,23	18,5	78,5	32,3	1,15
Компот из изюма с витамином «С»	180	2008	402	1,0	0,05	0,005	0,005	30,2	125,1	0,03	50,0	0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,54
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35
Итого:				27	15,65	21,6	9,3	95,9	691,7	0,27	81,82	0,37	2,32	94,7	339,9	105,4	5,05
Итого за день				37,4	25,3	39,5	11,8	157,9	1190,8	0,33	82,72	0,49	3,44	294,9	517,0	135,2	6,7
8 день																	
Завтрак																	
Макароны отварные с сыром, маслом сливочным	150/15/10	2008	210	11,9	7,4	12,3	0,5	42,0	370,4	0,06	0	0,12	0,93	108,5	96,83	10,5	0,93
Какао с молоком	180	2008	433	2,9	1,9	2,5	0,0	24,8	134,0	0,04	0,9	0,01	0	108,9	81,0	12,6	0,9
Итого				14,8	9,3	14,8	0,5	66,8	504,4	0,1	0,9	0,13	0,93	217,4	177,8	23,1	1,83
Обед																	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2008	84	3,0	0,5	5,1	4,7	7,8	90,3	0,04	20,0	0,21	0,2	51,0	45,0	19,0	0,7
Фрикадельки из говядины, соус сметанный	50/30	2008	293	7,7	5,8	8,5	1,3	5,6	132,4	0,03	0	0	2,6	7,0	78,0	10,0	1,0
Каша гречневая	150	2008	323	3,7	0,5	4,6	0,1	32,8	206,0	0,03	0	0,03	0,3	11,0	78,0	26,0	0,6
Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	2008	394	0,2	0,0	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	51,8	0	0,1	6,3	3,6	3,6	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35
Итого				17,9	7,6	18,9	6,5	95,1	650,7	0,21	71,8	0,24	3,2	93,8	293,6	86,1	4,55
Итого за день				31,0	15,8	31,9	6,9	155,9	1102,2	0,31	72,7	0,37	311,2	187,6	587,2	172,2	9,1

9 день																	
Завтрак																	
Оладьи из печени	50	2008	290	8,9	8,7	8,5	6,0	6,2	137,0	0,14	17,0	3,99	2,9	6,0	156,0	10,0	4,0
Картофельное пюре	150	2008	335	3,1	1,2	9,5	0,9	20,3	178,5	0,14	5,0	0,04	0,2	47,0	85,0	29,0	1,1
Чай с сахаром	180	2008	430	0,2	0,0	0,1	0,1	15,0	60,0	0	0	0	0	4,86	7,8	3,9	0,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	2,0	0,5	0,3	0,1	12,6	64,2	0,06	0	0	0	11,1	53,4	16,5	0,81
Итого:				14,2	10,4	18,4	7,1	54,1	439,7	0,34	22,0	4,03	3,1	68,96	302,2	59,4	6,88
Обед																	
Суп – лапша домашняя	250	2008	106	3,3	2,0	4,3	0,3	13,8	107,0	0,04	1,0	0,21	0,3	19,0	30,0	9,0	0,5
Суфле из кур	50	2008	320	8,8	8,8	4,5	0,1	2,0	82,7	0,04	7,27	0,09	0,27	37,3	78,2	13,6	0,9
Рис отварной	150	2008	325	3,7	0,3	6,3	0,1	32,8	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3,0	61,0	19,0	0,6
Напиток из сока плодово-ягодного	180	к/к	к/к	1,3	0,0	0,0	0,0	25,0	105,2	0,01	11,7	0	0,09	7,2	4,5	2,7	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35
Итого:				20,4	11,9	15,6	0,7	94,6	604,9	0,21	19,97	0,35	0,96	85,0	262,7	71,8	3,35
Итого за день				34,6	22,3	34,0	7,8	148,7	1044,6	0,55	41,97	4,38	4,06	154,0	564,9	131,2	10,23
10 день																	
Завтрак																	
Сырники, соус абрикосовый	100/15	2008	219	27,9	22,8	20,3	7,5	36,0	439,2	0,06	1,0	0,1	2,6	159,0	224,0	24,0	0,8
Молоко	200	2008	к/к	6,1	0,0	5,3	0,0	10,1	113,0	0,08	3,0	0,02	0	252,0	189,0	29,0	2,0
Итого:				34,0	22,8	25,6	7,5	46,1	552,2	0,14	4,0	0,12	2,6	411,0	413,0	53,0	2,8
Обед																	
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	3,2	0,4	5,2	0,6	10,4	101,3	0,08	11,02	0,3	0,2	34,3	56,0	22,4	0,81
Рыба-филе запеченная в сметанном соусе	170	2008	237	14,7	10,2	15,4	3,9	16,9	265,0	0,06	6,0	0,03	4,9	51,0	163,0	23,0	1,1
Компот из апельсинов	180	2008	399	0,5	0,0	0,1	0,1	34,0	141,0	0,02	10,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35

Итого:				21,7	11,4	21,2	4,8	82,3	614,3	0,26	27,82	0,33	5,19	120,0	318,8	79,2	3,44	
Итого за день				55,7	34,2	46,8	12,3	128,4	1166,5	0,4	31,82	0,45	7,79	531,0	731,8	132,2	6,24	
11 день																		
Завтрак																		
Сосиска отварная	30	2008	254	5,6	5,6	12,2	0,0	0,2	133,0	0,06	0	0	0,12	10,8	48,6	6,0	0,6	
Капуста тушеная (из свежей)	150	2008	131	3,8	0,0	6,3	6,3	10,8	115,2	0,05	26,4	0,08	2,9	86,4	57,6	28,8	1,2	
Чай с сахаром	180	2008	430	0,2	0,0	0,1	0,1	15,0	60,0	0	0	0	0	4,86	7,8	3,9	0,97	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	к/к	к/к	2,0	0,5	0,3	0,1	12,6	64,2	0,06	0	0	0	11,1	53,4	16,5	0,81	
Итого				11,6	6,1	18,9	6,5	38,6	372,4	0,17	26,4	0,08	3,02	113,2	167,4	55,2	3,58	
Обед																		
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/20	2008	92/69	6,8	4,0	3,1	2,0	19,5	133,1	0,13	12,02	0,2	0,21	25,18	79,02	32,06	1,2	
Плов из филе птицы	185	2008	311	18,5	16,8	13,4	8,3	41,6	362,1	0,08	13,6	0,27	5,4	45,6	231,7	45,6	1,5	
Кисель плодово-ягодный, с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,0	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	51,8	0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,36	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35	
Итого				28,7	21,6	17,1	10,6	110,0	715,2	0,32	77,42	0,47	5,7	93,78	406,9	107,0	4,41	
Итого за день				40,3	27,7	36,0	17,1	148,6	1087,6	0,49	103,8	0,55	8,72	207,0	574,3	162,2	8,00	
12 День																		
Завтрак																		
Блинчики с яблоками, маслом сливочным	150/5	2008	448	8,8	1,2	14,3	6,8	54,6	382,5	0,13	6,0	0,07	4,1	157,4	161,0	27,4	3,6	
Чай с сахаром	180	2008	430	0,2	0,0	0,1	0,1	15,0	60,0	0	0	0	0	4,86	7,8	3,9	0,97	
Итого				9,0	1,2	14,4	6,9	69,6	442,5	0,13	6,0	0,07	4,1	162,3	168,8	31,3	4,57	

Обед																	
Суп картофельный с фасолью	250	2008	94	6,4	0,5	4,5	4,4	18,6	141,0	0,16	6,0	0,21	0,3	50,0	139,0	38,0	1,9
Тефтели из говядины, соус сметанный	50/30	2008	283	9,0	8,7	11,6	6,1	8,8	177,0	0,63	0,8	0,01	2,56	13,9	70,8	9,5	0,84
Вермишель отварная	150	2008	331	5,5	0,3	4,8	0,2	31,3	191,0	0,058	0	0	0,77	3,87	34,84	6,77	0,77
Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	2008	402	0,6	0,0	0,1	0,1	31,7	131,0	0,02	50,0	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63
Зефир обогащенный витаминами	20	к/к	к/к	0,16	0,09	0,01	0,0	16,1	64,72	0,02	3,2	0,03	0,22	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	3,3	0,8	0,5	0,2	21,0	107,0	0,1	0	0	0	18,5	89,0	27,5	1,35
Итого				24,96	10,39	21,51	11,0	127,5	811,72	0,988	60,0	0,26	4,3	105,17	354,34	96,17	5,49
<i>Итого за день</i>				33,96	11,59	35,91	17,9	197,1	1254,2	1,12	66,0	0,33	8,4	267,5	523,1	127,5	10,06
<i>Итого за 12 дней</i>				502,36	280,69	492,91	145,2	1963,4	14558,2	6,26	814,2	14,48	375,3	3276,8	7289,9	1765,3	106,9
<i>Средняя сбалансированность за 12 дней</i>				1,02		1,00		4									