

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ №17"
 " 01 " _____ 2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ (2 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
 СТОИМОСТЬЮ 166,00 РУБ.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Азбука питания"
 " 01 " _____ 2024г.



№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	К	У	Se	F				
1 неделя																								
1 день																								
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	27,07	34,58	16,52	0,74	32,99	0,00	0,00	0,71				
2	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44				
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02				
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04				
5	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05				
6	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,626	26	0,00	0,00	0,03	12,00	0,05	15,49	10,61	1,57	0,03	10,13	0,00	0,00	0,18				
7	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,408	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03				
8	Напиток из вишни см	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15				
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90				
	Итого:			24,132	26,242	101,228	738	0,08	0,07	10,11	35,11	1,51	80,63	118,25	36,91	2,64	114,78	0,01	0,00	2,52				
2 день																								
1	Суп гороховый	139 (22)	250	4,663	4,587	16,773	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67				
2	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53				
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02				
4	Жаркое по домашнему из говядины	436 (22)	200	13,859	15,819	18,608	272	0,15	0,12	10,20	0,19	2,48	27,91	200,52	42,65	2,95	191,30	0,01	0,00	3,36				
5	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53				
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60				
7	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23				
	Итого:			24,920	26,328	82,423	666	0,53	0,41	47,22	0,19	4,47	112,23	414,44	119,32	7,32	397,67	0,03	0,01	7,94				
3 день																								
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	200	1,196	3,135	6,355	58	0,04	0,03	10,03	0,00	1,27	28,16	32,82	14,97	0,54	31,31	0,00	0,00	0,61				
2	Свинина отварная	357 (12)	10	2,015	5,197	0,058	55	0,09	0,09	0,06	0,00	0,07	1,73	27,74	4,21	0,29	27,74	0,00	0,00	0,51				
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02				
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09				
5	Голень запеченная	439 (12)	90	18,004	20,767	0,077	259	0,10	0,00	2,28	2,30	1,73	22,03	184,08	22,04	1,51	184,08	0,01	0,00	3,45				
6	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55				
7	Компот из клубники и смородины св/м	Акт (7)	200	0,350	0,183	22,585	93	0,01	0,01	32,00	0,00	0,54	68,17	12,07	9,90	0,65	11,94	0,00	0,00	0,33				
8	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70				
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60				
10	Фрукты свежие	(7)	150	1,014	0,564	11,615	56	0,03	0,06	270,00	0,00	0,00	60,00	51,00	37,50	1,20	51,00	0,00	0,00	1,50				

4 день																				
1	Супл картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка куриная в соусе	(7)	100	11,289	15,845	3,826	203	0,04	0,14	0,80	4,14	1,44	14,43	134,49	15,69	1,02	134,03	0,00	0,00	0,29
4	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
5	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,46	1,39	1,39	0,28	1,33	0,00	0,00	0,04
6	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
7	Батон пшеничный с отрубями	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,06
	Итого:			23,358	27,189	84,051	674	0,30	0,40	67,07	33,81	2,77	69,25	311,78	60,71	4,32	309,33	0,00	0,00	4,47
5 день																				
1	Супл-лапша домашняя	148 (22)	200	1,858	3,867	10,264	83	0,03	0,03	0,48	0,01	1,65	13,57	26,85	6,43	0,39	25,62	0,00	0,00	0,61
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка куриная отварная	(7)	10	2,166	0,472	0,021	13	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,38	0,41	0,11	0,01	0,39	0,00	0,00	0,01
4	Свинина по-строгановски	387 (12)	100	9,748	30,285	4,055	328	0,40	0,40	1,11	15,92	2,62	20,65	139,70	21,91	1,41	139,70	0,01	0,00	2,56
5	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
6	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	18,126	73	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,33	3,45	3,24	0,19	3,29	0,00	0,00	0,11
7	Батон пшеничный с отрубями	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	15	0,837	0,155	6,740	32	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	3,45	15,90	3,75	0,47	15,90	0,00	0,00	0,45
	Итого:			19,584	40,033	75,466	740	0,48	0,49	11,60	32,13	4,56	50,89	259,42	59,56	2,97	254,64	0,00	0,00	5,22
6 день																				
1	Супл из овощей	135 (22)	200	1,193	3,566	7,739	68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Колбаска рыбная	(7)	90	9,509	13,505	10,340	201	0,19	0,21	0,72	1,96	2,14	35,57	166,32	37,02	1,86	158,67	0,01	0,00	3,91
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
	Итого:			23,271	25,239	87,950	672	0,52	0,55	8,71	17,60	5,04	106,00	498,28	207,46	8,73	476,73	0,04	0,01	10,61
1 день																				
1	Уха ростовская (из красной рыбы)	295 (27)	200	7,032	4,522	11,756	116	0,07	0,08	6,72	14,40	0,17	16,00	50,50	21,19	0,98	48,18	0,00	0,00	0,90
2	Котлеты московские	475 (13)	90	10,182	14,008	9,426	204	0,12	0,09	0,94	0,20	2,10	18,57	148,55	24,87	2,43	148,55	0,01	0,00	2,79
3	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
5	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
	Итого:			25,658	23,335	107,508	743	0,35	0,33	11,42	35,67	3,16	73,27	325,81	80,57	6,62	321,59	0,02	0,01	6,85

2 День																					
1	Суп картофельный с колбасой		Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
2	Зелень петрушки, укропа порциями		24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Говядина в кисло-сладком соусе		442 (22)	100	12,445	13,566	7,431	202	0,05	0,02	12,19	0,45	19,30	154,20	22,55	2,34	147,11	0,01	0,00	0,00	2,73
4	Рис отварной		465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	0,00	1,46
5	Напиток апельсиновый		699 (22)	200	0,000	0,000	13,023	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб пшеничный		(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Дарницкий"		(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,00	0,60
	Итого:				22,469	24,737	89,882	672	0,28	0,26	14,67	37,06	0,91	68,16	384,26	88,49	5,84	371,59	0,03	0,01	8,06
3 День																					
1	Борщ с капустой и картофелем		110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
2	Сметана		(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
3	Зелень петрушки, укропа порциями		24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Говядина отварная		(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,00	0,44
5	Битки Российские		(0)	90	9,799	11,223	12,410	190	0,13	0,13	0,09	0,63	13,59	142,63	26,72	2,42	136,07	0,01	0,00	0,00	2,95
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с		463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	12,60	0,00	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
7	Сок фруктовый		707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
8	Хлеб "Дарницкий"		(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,00	0,60
9	Батон пшеничный с отрубями		(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:				24,527	23,688	89,528	669	0,47	0,49	38,34	18,73	2,46	101,60	434,43	192,43	8,76	415,43	0,03	0,01	9,01
4 День																					
1	Суп гороховый		139 (22)	200	3,730	3,669	13,418	102	0,13	0,05	3,68	0,00	1,54	24,18	73,99	26,54	1,37	70,59	0,01	0,00	1,34
2	Зелень петрушки, укропа порциями		24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка куриная отварная		(7)	10	2,148	0,468	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
4	Пельмени отварные		(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
5	Масло сливочное		(0)	5	0,052	2,999	0,074	27	0,00	0,00	12,00	0,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03
6	Сметана		(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
7	Напиток из сухофруктов		705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Батон пшеничный с отрубями		(0)	50	2,979	1,199	2,236	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Дарницкий"		(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
	Итого:				27,699	23,517	103,992	738	0,17	0,08	4,10	18,00	1,61	52,55	115,31	36,05	2,46	111,56	0,01	0,00	2,43
5 День																					
1	Рассольник ленинградский с перловкой		132 (22)	200	1,545	4,050	12,944	94	0,09	0,09	13,40	0,00	1,92	14,12	57,49	20,71	0,78	57,49	0,00	0,00	1,08
2	Зелень петрушки, укропа порциями		24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Говядина отварная		(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,00	0,44
4	Сметана		(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Курица с овощами (филе грудки б/к)		394 (12)	200	13,974	23,116	23,249	357	0,21	0,33	29,22	6,90	3,88	26,41	227,65	48,24	2,32	234,54	0,01	0,00	0,04
6	Напиток из кураги		(7)	200	0,677	0,058	19,944	83	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,07	29,57	14,17	0,50	29,57	0,00	0,00	0,46
7	Хлеб "Дарницкий"		(12)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	0,00	1,50
8	Батон пшеничный с отрубями		(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:				24,152	31,558	80,827	704	0,37	0,48	43,80	9,94	6,71	80,44	397,99	99,87	5,57	403,49	0,02	0,01	5,11

6 день																					
1	Суп картофельный с рисом	138 (22)	200	1,372	1,691	12,170	69	0,06	0,07	5,28	5,76	0,12	14,14	44,79	17,60	0,64	42,73	0,00	0,00	0,81	
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
3	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53	
4	Котлета "Рыбка" (окунь морской)	(7)	90	9,885	13,937	11,021	209	0,19	0,21	0,80	3,92	2,14	42,48	177,02	38,40	1,80	168,88	0,01	0,00	4,14	
5	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55	
6	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04	
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50	
8	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23	
	Итого:			21,081	25,978	96,869	706	0,56	0,61	68,89	24,98	2,75	127,73	437,58	117,67	6,81	421,20	0,04	0,01	9,82	
	Всего: 8466 : 12 = 705 ккал																				
	Всего: 288,588 : 12 = 24,049 грамм белка																				
	Всего: 297,468 : 12 = 24,789 грамм жира																				
	Всего: 1197,528 : 12 = 99,794 грамм углеводов																				
	Всего: 4,55 : 12 = 0,38 мг витамина В1																				
	Всего: 4,54 : 12 = 0,38 мг витамина В2																				
	Всего: 651,09 : 12 = 54,26 мг витамина С																				
	Всего: 286,81 : 12 = 23,90 мкг витамина А																				
	Всего: 39,72 : 12 = 3,31 мг витамина Е																				
	Всего: 1159,79 : 12 = 96,65 мг кальция																				
	Всего: 4143,84 : 12 = 345,32 мг фосфора																				
	Всего: 1230,65 : 12 = 102,55 мг магния																				
	Всего: 68,60 : 12 = 5,72 мг железа																				
	Всего: 4037,27 : 12 = 336,44 мг калия																				
	Всего: 0,29 : 12 = 0,02 мг йода																				
	Всего: 0,08 : 12 = 0,01 мг селена																				
	Всего: 81,40 : 12 = 6,78 мг фтора																				

Технолог: Селезнева О.А.