

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

Грибановская К.П.

(фамилия, имя, отчество)

(подпись)

М.П.



**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 1-4 классов, а также детей с ОВЗ и детей-инвалидов,
в общеобразовательных учреждениях г.Погар и Погарского района
на период 2024-2025 учебного года**

Дата подписания « 30 » августа 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Омлет с сыром	110	14,26	16,29	1,91	212,00	№211-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>24,52</i>	<i>24,86</i>	<i>72,62</i>	<i>613,50</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	40	25,80	5,70	9,90	193,73	ТТК №18
	Рис отварной	170	4,14	6,09	41,58	237,66	№304-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Печенье "Молочное"	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>500</i>	<i>42,33</i>	<i>21,10</i>	<i>92,55</i>	<i>729,69</i>	
Обед и для детей с ОВЗ	Щи из свежей капусты с картофелем с цыплёнком и сметаной	250/10/10	4,14	7,81	8,26	127,05	№88-2015г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>750</i>	<i>26,63</i>	<i>38,21</i>	<i>95,07</i>	<i>841,10</i>	
Полдник для детей с ОВЗ (2-й приём пищи)	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПП
<i>Итого за полдник для детей с ОВЗ</i>		<i>210</i>	<i>0,78</i>	<i>1,53</i>	<i>21,77</i>	<i>103,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1 250</i>	<i>51,15</i>	<i>63,08</i>	<i>167,69</i>	<i>1 454,60</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>1 250</i>	<i>68,97</i>	<i>59,31</i>	<i>187,62</i>	<i>1 570,79</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ</i>		<i>960</i>	<i>27,41</i>	<i>39,74</i>	<i>116,84</i>	<i>944,60</i>	

День 2							
Завтрак	Филе горбуши запечённое	90	21,15	8,91	3,42	178,65	ТТК №15
	Пюре картофельное	160	3,27	5,12	21,80	146,40	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Овсяное"	25	1,50	4,60	15,73	110,25	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>28,14</i>	<i>18,98</i>	<i>67,25</i>	<i>552,30</i>	
Обед и для детей с ОВЗ	Рассольник ленинградский с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,26	7,20	12,16	136,45	№96-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	45/45	14,04	7,56	2,97	136,08	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>745</i>	<i>31,12</i>	<i>21,42</i>	<i>99,48</i>	<i>722,28</i>	
Полдник для детей с ОВЗ (2-й приём пищи)	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
<i>Итого за полдник для детей с ОВЗ</i>		<i>210</i>	<i>0,78</i>	<i>1,53</i>	<i>21,77</i>	<i>103,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1 245</i>	<i>59,25</i>	<i>40,40</i>	<i>166,73</i>	<i>1 274,58</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ</i>		<i>955</i>	<i>31,90</i>	<i>22,95</i>	<i>121,25</i>	<i>825,78</i>	

День 3							
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	31,02	№62-2015г.
	Запеканка из творога с ягодой протёртой с сахаром	100/20	18,06	15,60	31,28	331,00	№223-2015г.
	<i>или Сырники из творога с ягодой протёртой с сахаром</i>	<i>100/20</i>	<i>19,28</i>	<i>18,06</i>	<i>26,36</i>	<i>339,00</i>	№219-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак</i>		<i>530</i>	<i>19,47</i>	<i>16,28</i>	<i>67,87</i>	<i>492,52</i>	
Обед и для детей с ОВЗ	Суп картофельный с горохом с цыплёнком	250/10	7,60	6,63	16,54	169,35	№102-2015г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,30	0,65	22,60	114,00	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>740</i>	<i>28,27</i>	<i>32,64</i>	<i>114,98</i>	<i>879,93</i>	
Полдник для детей с ОВЗ (2-й приём пищи)	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПП
<i>Итого за полдник для детей с ОВЗ</i>		<i>210</i>	<i>0,78</i>	<i>1,53</i>	<i>21,77</i>	<i>103,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1 270</i>	<i>47,74</i>	<i>48,91</i>	<i>182,84</i>	<i>1 372,45</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ</i>		<i>950</i>	<i>29,05</i>	<i>34,17</i>	<i>136,75</i>	<i>983,43</i>	

День 4							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	60	0,60	0,00	48,60	198,00	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>520</i>	<i>21,61</i>	<i>24,78</i>	<i>112,87</i>	<i>761,85</i>	
Обед и для детей с ОВЗ	Борщ со свежей капустой и картофелем с цыплёнком	250/10	3,91	6,28	10,93	124,85	№82-2015г.
	Гуляш из свинины	45/45	9,58	25,37	2,60	278,10	№260-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Пряник	30	1,50	1,80	20,70	105,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>770</i>	<i>23,10</i>	<i>39,64</i>	<i>121,40</i>	<i>946,25</i>	
Полдник для детей с ОВЗ (2-й приём пищи)	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
<i>Итого за полдник для детей с ОВЗ</i>		<i>210</i>	<i>0,78</i>	<i>1,53</i>	<i>21,77</i>	<i>103,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1 290</i>	<i>44,70</i>	<i>64,41</i>	<i>234,27</i>	<i>1 708,10</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ</i>		<i>980</i>	<i>23,88</i>	<i>41,17</i>	<i>143,17</i>	<i>1 049,75</i>	

День 5							
Завтрак	Салат из свеклы отварной*	75	1,06	4,51	6,20	69,60	№52-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра индейки	50/125	15,63	19,13	30,63	357,25	ТТК №20
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Вафля	20	1,02	6,04	11,72	105,40	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>20,38</i>	<i>30,06</i>	<i>87,30</i>	<i>696,65</i>	
Обед и для детей с ОВЗ	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Тефтели рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	75/45	9,92	9,66	14,12	183,00	№239,331-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему	150	2,55	5,25	19,20	134,10	ТТК №13
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Печенье "Овсяное"	25	1,50	4,60	15,73	110,25	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,30	0,65	22,60	114,00	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>795</i>	<i>23,44</i>	<i>26,88</i>	<i>105,40</i>	<i>767,65</i>	
Полдник для детей с ОВЗ (2-й приём пищи)	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
<i>Итого за полдник для детей с ОВЗ</i>		<i>210</i>	<i>0,78</i>	<i>1,53</i>	<i>21,77</i>	<i>103,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1 295</i>	<i>43,82</i>	<i>56,94</i>	<i>192,70</i>	<i>1 464,30</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ</i>		<i>1 005</i>	<i>24,22</i>	<i>28,41</i>	<i>127,17</i>	<i>871,15</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/30	5,92	8,95	16,27	171,60	№3-2015г.
	Каша вязкая молочная из пшённой крупы (или хлопья овсяные "Геркулес") с маслом сливочным	200/5	8,16	6,97	40,03	256,00	№173-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	№338-2015г
<i>Итого за завтрак</i>		<i>555</i>	<i>14,95</i>	<i>16,14</i>	<i>78,80</i>	<i>525,60</i>	
Обед и для детей с ОВЗ	Рассольник ленинградский с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,26	7,20	12,16	136,45	№96-2015г.
	Мясо тушёное (свинина)	50/50	10,58	28,17	2,56	305,00	№256-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>745</i>	<i>23,48</i>	<i>40,48</i>	<i>79,73</i>	<i>782,30</i>	
Полдник для детей с ОВЗ (2-й приём пищи)	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПП
<i>Итого за полдник для детей с ОВЗ</i>		<i>210</i>	<i>0,78</i>	<i>1,53</i>	<i>21,77</i>	<i>103,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1 300</i>	<i>38,43</i>	<i>56,62</i>	<i>158,52</i>	<i>1 307,90</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ</i>		<i>955</i>	<i>24,26</i>	<i>42,01</i>	<i>101,50</i>	<i>885,80</i>	

День 2							
Завтрак	Жаркое по-домашнему (свинина)	60/150	14,76	35,40	19,90	459,60	№259-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный) или овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,87	0,82	1,74	17,76	№306-2015г.
		60	0,42	0,06	1,14	7,20	№71-2015г.
	Напиток "Витаминка"	200	0,50	0,00	22,80	93,10	ТТК №27
	Пряник	30	1,50	1,80	20,70	105,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500</i>	<i>20,63</i>	<i>38,47</i>	<i>79,83</i>	<i>751,06</i>	
Обед и для детей с ОВЗ	Щи из свежей капусты с картофелем с цыплёнком	250/10	3,88	6,31	7,90	110,85	№88-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	13,70	19,98	13,79	289,80	№295-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>730</i>	<i>28,87</i>	<i>32,78</i>	<i>100,45</i>	<i>819,60</i>	
Полдник для детей с ОВЗ (2-й приём пищи)	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПП
<i>Итого за полдник для детей с ОВЗ</i>		<i>210</i>	<i>0,78</i>	<i>1,53</i>	<i>21,77</i>	<i>103,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1 230</i>	<i>49,50</i>	<i>71,24</i>	<i>180,28</i>	<i>1 570,66</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ</i>		<i>940</i>	<i>29,65</i>	<i>34,31</i>	<i>122,22</i>	<i>923,10</i>	

День 3							
Завтрак	Котлета из свинины	100	13,48	27,82	14,18	364,00	№268-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная) <i>или овощи натуральные свежие (помидоры)</i>	20	0,41	0,58	1,96	14,72	№306-2015г.
		60	0,66	0,12	2,28	13,20	№71-2015г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388-2015г.
	Печенье "Молочное"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПП
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
Итого за завтрак		510	22,22	37,46	100,68	832,02	
Обед и для детей с ОВЗ	Суп с макаронными изделиями с цыплёнком	250/10	4,50	6,44	13,00	138,10	№111-2015г.
	Филе горбуши запечённое	90	21,15	8,91	3,42	178,65	ТТК №15
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349-2015г.
	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
Итого за обед		740	32,81	20,76	86,95	678,00	
Полдник для детей с ОВЗ (2-й приём пищи)	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПП
Итого за полдник для детей с ОВЗ		210	0,78	1,53	21,77	103,50	
Итого за день		1 250	55,03	58,22	187,63	1 510,02	
Итого за день для детей с ОВЗ		950	33,59	22,29	108,72	781,50	

День 4							
Завтрак	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Блинчик из п/ф (с молоком сгущённым)	81	5,70	4,50	29,10	179,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
<i>Итого за завтрак</i>		<i>561</i>	<i>27,59</i>	<i>39,19</i>	<i>99,19</i>	<i>860,15</i>	
Обед и для детей с ОВЗ	Борщ со свежей капустой и картофелем с цыплёнком и сметаной	250/10/5	4,04	7,03	11,11	132,95	№82-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	90/75	10,44	24,17	17,42	334,50	№279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№309-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Вафля	20	1,02	6,04	11,72	105,40	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
<i>Итого за обед</i>		<i>840</i>	<i>24,56</i>	<i>42,27</i>	<i>109,97</i>	<i>928,50</i>	
Полдник для детей с ОВЗ (2-й приём пищи)	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПР
<i>Итого за полдник для детей с ОВЗ</i>		<i>210</i>	<i>0,78</i>	<i>1,53</i>	<i>21,77</i>	<i>103,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1 401</i>	<i>52,15</i>	<i>81,46</i>	<i>209,16</i>	<i>1 788,65</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ</i>		<i>1 050</i>	<i>25,34</i>	<i>43,80</i>	<i>131,74</i>	<i>1 032,00</i>	

День 5							
Завтрак	Салат из свеклы отварной*	90	1,27	5,41	7,43	83,52	№52-2015г.
	Пельмени мясные отварные с маслом	180/4	10,92	19,82	35,69	364,89	№392-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак</i>		<i>504</i>	<i>14,84</i>	<i>25,64</i>	<i>71,69</i>	<i>576,81</i>	
Завтрак (2-й вариант)	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Макароны отварные с сыром	160/8/16	9,82	11,20	34,11	277,44	№204-2015г.
	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	№382-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПП
<i>Итого за завтрак (2-й вариант)</i>		<i>504</i>	<i>28,64</i>	<i>34,92</i>	<i>83,09</i>	<i>761,92</i>	
Обед ^и для детей с ОВЗ	Суп картофельный с горохом с цыплёнком	250/10	7,60	6,63	16,54	169,35	№102-2015г.
	Плов из свинины	60/120	15,14	33,80	31,07	489,60	№265-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Пряник	30	1,50	1,80	20,70	105,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПП
<i>Итого за обед</i>		<i>710</i>	<i>28,46</i>	<i>42,80</i>	<i>114,01</i>	<i>969,95</i>	
Полдник для детей с ОВЗ (2-й приём пищи)	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье	10	0,71	1,51	6,77	43,50	ПП
<i>Итого за полдник для детей с ОВЗ</i>		<i>210</i>	<i>0,78</i>	<i>1,53</i>	<i>21,77</i>	<i>103,50</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1 214</i>	<i>43,30</i>	<i>68,44</i>	<i>185,70</i>	<i>1 546,76</i>	
<i>Итого за день (2-й вариант)</i>		<i>1 214</i>	<i>57,11</i>	<i>77,72</i>	<i>197,11</i>	<i>1 731,87</i>	
<i>Итого за день для детей с ОВЗ</i>		<i>920</i>	<i>29,24</i>	<i>44,33</i>	<i>135,78</i>	<i>1 073,45</i>	
Среднее значение за период		1 275	48,51	60,97	186,55	1 499,80	
Среднее значение за период (2-й вариант)		1 275	51,67	61,52	189,69	1 529,93	
Среднее значение за период для детей с ОВЗ		967	27,85	35,32	124,51	937,06	

*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

Составлено на основании:

- Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;
- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюд.