

Утверждаю :
Директор ГКОУ СО «Школа-интернат №17»
М.М. Ицкович
«11» марта 2024 г.

**Примерное 10-дневное меню для детей 12 лет и старше
(всесезонное, 3-разовое питание)**

Использованы: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 12 лет и старше лет

Но-мерТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
----------	---	-----------	----------	---------	------------------	----------

1 день

Завтрак

13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	130	17,3	14,8	15,6	265,1
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,1	3,2	9,5	77,8
Итого за 'Завтрак'		560	27,0	26,5	82,4	668,9

Обед

49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100,0
2/2	Борщ со сметаной	250	2,1	5,3	12,7	102,5
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
	Зелень (укроп)	4	0,1	0,0	0,4	1,8
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
14/10	Компот из чернослива	200	0,5	0,1	22,8	88,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
Итого за 'Обед'		944	36,7	35,4	132,8	980,1

Полдник

	Груша	150	0,6	0,5	19,7	76,0
-	Йогурт	200	8,2	5,0	11,8	129,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
Итого за 'Полдник'		370	10,1	5,6	40,8	250,1

Итого за день

2 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220	7,0	8,2	32,1	226,2
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Груша	120	0,5	0,4	15,7	60,8
Итого за 'Завтрак'		640	21,1	25,0	94,2	671,0

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,6	24,3	164,1
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	11,3	53,7
7/7	Рыба, запеченная с сыром	120	26,7	10,9	0,0	205,6
	Зелень (укроп)	4	0,1	0,0	0,4	1,8

3/3	Картофельное пюре	90	1,9	2,2	13,2	79,6
11/3	Капуста тушеная	90	2,1	1,7	10,4	60,7
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
Итого за 'Обед'		964	46,3	27,4	144,2	978,3
Полдник						

-	Творожок МУ	100	7,1	23,0	27,7	341,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Сок персиковый	200	0,6	0,0	34,0	132,6
Итого за 'Полдник'		350	11,0	23,3	85,2	585,6

Итого за день

3 день

Завтрак

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,5	6,0	9,3	92,7
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	18,8	87,0
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,1	3,2	9,5	77,8
Итого за 'Завтрак'		555	25,6	33,2	63,7	646,7
Обед						

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,9	6,0	4,0	72,1
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,2	5,0	14,4	111,1
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	11,3	53,7
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	120	23,9	17,4	0,4	253,5
-	Зелень (укроп)	4	0,1	0,0	0,4	1,8
32/3	Рагу из овощей	180	3,0	4,8	20,8	132,5
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
Итого за 'Обед'		984	40,6	34,5	120,5	932,8
Полдник						

52/8	Суфле из печени	100	19,3	6,1	3,3	144,6
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
Итого за 'Полдник'		330	27,1	12,7	26,8	329,2
Итого за день			93,2	80,4	210,9	1908,7
4 день						
Завтрак						

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	7,2	6,6	35,8	229,3
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за 'Завтрак'		550	20,1	20,3	100,8	660,6

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,4	101,0
51/1	Сельдь	20	3,3	1,7	0,0	28,3
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,3	5,9	15,4	120,6
-	Мясо кур отварное	30	6,2	5,1	0,0	70,8
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,1	17,2	6,6	245,0
	Зелень (укроп)	4	0,1	0,0	0,4	1,8
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,4	0,1	22,9	88,7
Итого за 'Обед'		984	42,9	40,6	141,4	1088,5

Полдник

3/9	Рагу из мяса кур	180	15,9	16,9	19,2	290,9
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	19,0	70,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
Итого за 'Полдник'		530	18,4	17,6	66,1	487,2
Итого за день			81,4	78,4	308,3	2236,2

5 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	240	7,2	6,3	40,4	241,3
-	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,1	3,2	9,5	77,8
Итого за 'Завтрак'		550	16,4	24,8	90,3	640,5

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	7,3	8,5	105,1
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,8	3,0	9,3	68,4
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
-	Зелень (укроп)	4	0,1	0,0	0,4	1,8
32/3	Рагу из овощей	180	3,0	4,8	20,8	132,5
-	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	32,8	156,7
-	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	25,0	116,0
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за 'Обед'		984	37,4	36,0	122,8	944,2

Полдник

38/12	Растегай с рыбой (вариант 2)	150	32,9	12,3	43,3	412,9
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
Итого за 'Полдник'		350	33,0	12,3	48,3	433,1
Итого за день			86,8	73,1	261,4	2017,8

6 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	120	20,3	11,5	16,1	251,1
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1

-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	67,7
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
-	Бананы	155	2,3	0,8	35,2	148,0
Итого за 'Завтрак'		550	30,6	23,5	95,1	700,3

Обед

8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,3	6,0	5,1	76,3
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,2	5,4	15,7	117,7
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
45/8	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	100	15,2	17,9	5,3	243,5
-	Зелень (укроп)	4	0,1	0,0	0,4	1,8
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,3	8,2	54,8	319,1
2/11	Соус молочный (для запекания)	20	0,8	2,0	2,3	30,2
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
7/10	Компот из вишни	200	0,2	0,0	12,2	47,7
Итого за 'Обед'		974	42,1	44,3	140,0	1101,0

Полдник

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,5	6,1	11,8	106,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
17/12	Булочка с повидлом	50	3,6	3,7	30,7	168,1
Итого за 'Полдник'		370	12,3	16,4	61,4	436,5

Итого за день

7 день

Завтрак

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	6,0	11,3	98,3
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150	10,4	8,6	9,8	150,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
Итого за 'Завтрак'		550	23,4	29,0	70,8	621,9

Обед

50/1	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с растительным маслом	100	1,6	6,1	5,0	77,2
2/2	Борщ со сметаной	250	2,1	5,3	12,7	102,5
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
2/7	Рыба отварная под маринадом	120	13,3	11,8	7,9	186,7
-	Зелень (укроп)	4	0,1	0,0	0,4	1,8
1/3	Картофель отварной	180	3,5	4,0	28,6	162,6
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
20-1/10	Кисель из шиповника	200	0,5	0,2	24,7	95,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за 'Обед'		1079	33,5	36,1	135,3	972,6

Полдник

21/5	Шарики из творога с черносливом	100	16,6	8,5	19,9	222,7
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
Итого за 'Полдник'		350	20,1	8,9	48,4	354,8
Итого за день			76,9	74,0	254,4	1949,3

8 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	220	5,5	7,2	29,1	201,1
-	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	18,8	87,0
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за 'Завтрак'		550	18,2	24,4	92,1	655,8

Обед

14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,3	6,0	7,8	86,8
37/2	Уха с крупой рисовой	250	9,7	4,8	14,4	138,6
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,1	14,0	29,2	301,5
-	Зелень (укроп)	4	0,1	0,0	0,4	1,8
7/11	Соус сметанный	40	0,5	2,9	1,7	35,2
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
-	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	32,8	156,7
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
Итого за 'Обед'		914	35,1	29,1	127,4	894,3

Полдник

9/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	14,1	5,2	7,0	129,0
27/10	Чай	200	0,2	0,1	9,9	38,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Зефир	30	0,2	0,0	22,1	85,8
Итого за 'Полдник'		360	16,5	5,5	53,0	320,7
Итого за день			69,8	59,0	272,5	1870,8

9 день

Завтрак

20/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	240	7,2	8,0	34,1	234,9
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	18,8	87,0
30/10	Чай с молоком	200	3,0	3,2	14,5	96,2
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за 'Завтрак'		655	22,1	17,8	102,4	648,8

Обед

39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100	1,5	6,0	18,4	126,4
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,5	23,6	127,4
41/2	Фрикадельки мясные	30	6,2	4,4	0,4	65,5
4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	14,8	9,9	5,9	169,5
	Зелень (укроп)	4	0,1	0,0	0,4	1,8
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	159,1
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	- 20,9	96,7
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
Итого за 'Обед'		1024	42,2	32,8	142,9	1008,7
Поддник						

50/8	Оладьи из печени	100	17,2	8,1	7,9	173,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Сок виноградный	200	0,6	0,4	33,2	134,1
Итого за 'Поддник'		350	21,1	8,9	64,5	419,5
Итого за день						
10 день			85,4	59,4	309,9	2077,0
Завтрак						

13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	130	17,3	14,8	15,6	265,1
-	Молоко сгущенное	20	0,1	0,2	1,1	6,3
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,1	3,2	9,5	77,8
-	Бананы	120	1,8	0,6	27,2	114,6
Итого за 'Завтрак'		560	28,3	19,6	93,6	653,1
Обед						

	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,9	13,0	118,7
4/9	Плов из мяса кур	200	16,5	11,8	38,3	324,7
-	Зелень (укроп)	4	0,1	0,0	0,4	1,8
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	32,8	156,7
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	23,2	88,2
Итого за 'Обед'		894	33,3	25,2	131,8	871,5
Поддник						

-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
29/10	Чай с лимоном	205	0,2	0,1	10,2	40,6
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
13/12	Булочка ванильная	60	5,2	4,7	33,9	196,8
Итого за 'Поддник'		405	8,5	5,4	74,4	375,6
Итого за день						
			70,1	50,2	299,8	1900,2

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.
Для детей 12 лет и старше. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Режим питания: 3-разовое

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Хлеб ржаной	120	80	70	95	90	100	85	90	95	95	90	890	89	-31	-25,8
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	200	120	164	164	140	120	111	150	150	165	160	1444	144,4	-55,6	-27,8
Мука пшеничная	20	7,5	1,8	10,2	7,9	65,3	30,2	9	2	18	40,6	192,5	19,3	-0,8	-3,8
Крупы, бобовые	50	6,5	59,6	2,6	54	48	90,6	16,8	38,6	18	54,6	389,2	38,9	-11,1	-22,2
Макаронные изделия	20	61,2			61,2					15		137,4	13,7	-6,3	-31,3
Картофель	187	65,2	143,5	81	182,3	83,5	130,7	205,9	226	232	50	1400,1	140	-47	-25,1
Овощи (свежие, мороженые), включая соевые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	190,6	217,5	346,5	128,3	317,1	227,1	353	145,1	155,2	201,1	2281,5	228,2	-91,9	-28,7
Фрукты свежие, ягоды	185	280	120		120		183,4	100	20	100	225	1148,4	114,8	-70,2	-37,9
Сухофрукты	20	20	40	15	20			21,5	15	32	20	183,5	18,4	-1,7	-8,2
Соки плодово-ягодные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200		200		220	200			200	200		1020	102	-98	-49
Мясо 1-й категории	78	112			80	112	100	32	64	34,5		534,5	53,5	-24,6	-31,5
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40			110						100		210	21	-19	-47,5
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	53			165,6	140,8						92	398,4	39,8	-13,2	-24,8
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	77		148,8		20	131,7		66,7	110	74		551,2	55,1	-21,9	-28,4
Молоко	350	105,2	199,3	419,8	138	211	338,3	248,5	112,2	244,9	128,2	2145,4	214,5	-135,5	-38,7
Кисломолочная пищевая продукция	180	200										200	20	-160	-88,9
Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	91	100				110,4	80			91	472,4	47,2	-12,8	-21,3
Сыр	15		28,4		20	5			20	20	20	113,4	11,3	-3,7	-24,4
Сметана	10	8,3			5	5	7,4	5	10		8,3	49	4,9	-5,1	-51
Масло сливочное	35	26	17,8	22,8	23,9	29,8	26	19,5	29,5	18,5	11,7	225,5	22,6	-12,5	-35,6
Масло растительное	18	13,6	14	16,5	21,1	16,3	23,4	27,2	8,6	16,4	11	168,1	16,8	-1,2	-6,6
Яйца	40	5,2		132,5		6,6	30,2	74	9	43	8,8	309,3	30,9	-9,1	-22,7
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	35	21,5	27,2	18	14,4	17,8	29,8	26,5	25,5	31	39,5	251,2	25,1	-9,9	-28,2

[illegible]

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ.
Для детей 12 лет и старше. С 1990 г.

Для детей 12 лет и старше: 0,7 руб.

Режим питания: 3-разовое

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение,% от диет. нормы
Белки, г	90	74	78	93	81	87	85	77	70	85	70	801	80	89
в т.ч. жив., г		48	45	72	51	55	50	48	44	55	42	509	51	
Жиры, г	92	68	76	80	78	73	84	74	59	59	50	702	70	76
в т.ч. раст., г		18	20	20	26	20	30	30	13	21	15	212	21	
Углеводы, г	383	256	324	211	308	261	296	254	273	310	300	2793	279	73
Моно- и дисахара, г		96	145	65	94	71	104	84	93	116	102	969	97	
Крахмал, г		138	151	125	193	168	165	143	160	171	176	1588	159	
Пищевые волокна, г		22	28	21	22	23	27	28	20	24	21	236	24	
Витамин В1, мг	1,4	0,6	0,9	0,8	1	0,9	0,9	0,9	0,7	1,1	0,6	8,4	0,8	60
Витамин В2, мг	1,6	1,1	1,2	2,4	1,2	1	1,4	1,4	0,8	3	0,9	14,4	1,4	90
Витамин С, мг	70	39	45	140	47	39	68	122	108	49	42	699	70	100
Витамин А, мкг		947	2388	4677	775	1487	1283	3412	1063	6114	1187	23331	2333	
Витамин Е (ток. экв), мг		11	15	14	17	14	15	18	9	14	10	136	14	
К, мг		2568	3178	2545	2848	2828	3147	3009	2563	3681	2207	28573	2857	
Са, мг		715	847	749	582	564	746	671	518	754	666	6811	681	
P, мг		1010	1156	1271	1110	1183	1305	1071	905	1330	933	11274	1127	
Mg, мг		236	332	247	253	258	436	280	209	296	249	2796	280	
Fe, мг		16	14	18	18	16	17	15	14	20	12	160	16	
Калорийность, ккал	2720	1899	2235	1909	2236	2018	2238	1949	1871	2077	1900	20332	2033	75