

Согласовано:
Начальник лагеря
Соловьева Светлана Александровна
"04" июля 2025 г.

Индивидуальный предприниматель Смирнов И.А.



ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ (десятидневное) МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА летний городской оздоровительный лагерь на базе МОУ "Сланцевской средней общеобразовательной школы №3" Юных экологов

Сезон: весенне-летний
с 02 июня по 13 июня 2025 года
Возраст: с 7 лет-11 лет с 12 лет и старше

№ Рецептура сборника	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность к (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Н	а		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	К		
	1 день/понедельник/ Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
С.б.2017г.№210	Омлет натуральный	200	14,57	24,15	25,37	360,31	0,08	0,24	280,45	1,82	81,64	211,70	15,38	2,14				
С.б.2017 г. №382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,18	1,59	24,40	0,44	152,22	124,56	21,34	0,48				
С.б.2017г.№.1	Хлеб белый	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55				
С.б.2017г.№338	Апельсин	195	1,17	0,26	11,05	58,76		81,90	10,92	0,26	46,41	31,46	17,81	0,39				
	ИТОГО	645	23,77	28,45	78,15	654,57	0,31	83,73	315,77	3,17	291,77	411,22	71,03	3,56				
	ОБЕД																	
С.б.2017г.№19	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50										
С.б.2017г. №88	Шнц св.кап.с картоф.смет.и курой отв.	250/205	15,40	12,80	22,65	244,00	0,07	12,70	53,00	1,40	52,20	48,70	20,40	0,95				
С.б.2017г.№265	Плов	200	16,83	37,56	34,52	408,00	0,52	1,71		1,00	13,80	232,80	52,72	2,41				
	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00										
С.б.2017г.№.1	Хлеб черный,хлеб белый	50/50	6,75	1,05	48,85	231,85	0,20			1,10	23,00	96,50	29,00	2,15				
	Вафля "Импульт"	16	0,65	5,40	4,40	75,50			0,50	0,16	3,50	7,00	2,10	0,30				
	ИТОГО	841	41,18	57,11	132,12	1057,95	0,84	30,91	53,50	3,66	113,50	412,00	122,22	9,06				
	ПОЛДНИК																	
С.б.2017г.№401	Оладьи с повидлом	150/20	11,63	11,48	42,29	389,00	3,20	0,95	17,50	4,32	27,60	47,70	50,86	6,65				
С.б.2015г.№342	Компот из св.плодов/ассорти/	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90		0,22	14,18	5,14	4,40	6,03				
	ИТОГО	370	11,79	11,64	70,17	503,60	3,22	1,85	17,50	4,54	41,78	52,84	55,26	12,68				
	ВСЕГО	1856	76,74	97,20	280,44	2216,12	4,37	116,49	386,77	11,37	447,05	876,06	248,51	25,30				

[illegible]

№ Ресептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															2	3	4	5
3 день/среда/ЗАВТРАК																		
СБ.2017г.№.175	Каша молоч.-вязк.из риса и пшена.с масл.	200/10	6,08	11,18	33,48	353,00	0,14	0,96	54,80	2,20	133,38	156,72	37,22	0,81				
СБ.2017г.№.№60	Кисель из повидла	200	0,10		29,06	114,00	0,02	0,12		0,24	14,00	7,56	3,40	0,32				
СБ.2017г.№.1	Йогурт	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55				
		180	5,22	4,86	19,26	164,20	0,09	6,50	20,00	0,65	24,80	38,60	24,32	3,50				
	ИТОГО	640	15,35	16,54	105,95	748,10	0,30	7,58	74,80	3,74	183,68	246,38	81,44	5,18				
ОБЕД																		
СБ.2015г.№.19	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50			7,00	13,00	10,00	0,45				
СБ.2017г.№.№2	Борщ св.кап.с картоф.,курой отв.и сметаной	250/20/5	10,20	9,80	24,60	212,60	0,06	12,20	5,00	0,50	14,60	48,60	50,20	1,44				
СБ.2017г.№.№260	Гуляш	100/50	20,04	21,12	4,91	246,00	0,02	1,80		1,24	35,40	175,55	30,41	3,00				
СБ.2017г.№.№309	Макароны отварные	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08			1,47	16,00	46,00	10,00	1,00				
СБ.2015г.№.№42	Компот из св.плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90		0,22	14,18	5,14	4,40	6,03				
СБ.2017г.№.1	Хлеб черныи,хлеб белый	50/50	6,75	1,05	48,85	231,85	0,20			1,10	23,00	96,50	29,00	2,15				
	ИТОГО	975	44,50	42,23	146,14	1086,25	0,41	27,40	5,00	4,53	110,18	384,79	134,01	14,07				
ПОЛДНИК																		
СБ.2017г.№.№426	Булочка с повидлом обсыпанная	75	4,50	10,77	30,85	240,00	0,12	0,03		1,58	15,98	57,60	21,15	1,04				
СБ.2017г.№.№376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13				
СБ.2017г.№.138	Яблоко	95	0,32	0,32	8,17	39,27		8,36	4,18	0,51	13,36	9,18	6,71	1,84				
	ИТОГО	385	5,35	11,09	48,49	319,27	0,12	8,66	4,18	2,09	42,94	88,91	39,59	3,01				
	ВСЕГО	2000	65,20	69,86	300,58	2153,62	0,83	43,64	83,98	10,36	336,80	720,08	255,04	22,26				

№ Ресептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)					Энергетическая			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	и	с	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
4 день/четверг/																		
ЗАВТРАК																		
Сб-2017г.№223	Запеканка из творога со стухл.молоком	200/20	31,51	28,75	47,53	565,00	0,12	0,86	171,86	1,79	277,32	331,12	43,90	1,42				
Сб-2017г.№376	Чаш с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13				
Сб.2017г.№338	Яблоко *	135	0,45	0,45	11,61	55,80		11,88	5,94	0,72	18,99	13,05	9,54	2,61				
	ИТОГО	570	32,49	29,20	68,61	660,80	0,12	13,01	177,80	2,51	309,91	366,30	65,17	4,16				
	ЗАВТРАК																	
Сб.2017г.№101	Суп картоф.с крупон и мисл.фрикадел.	250/25	6,20	5,60	22,30	198,80	0,15	5,93		0,64	41,48	137,80	38,25	1,83				
Сб.2017г.№294	Котлета рубленая из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	4,40				
Сб.2017г.№143	Рату из овощей	200	2,75	19,70	14,50	256,00	0,11	23,83	87,62	0,96	70,78	85,71	30,97	1,14				
	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80				
Сб.2017г.№.1	Хлеб черныи,хлеб белыи	50/50	6,75	1,05	48,85	231,85	0,20			1,10	23,00	96,50	29,00	2,15				
	ИТОГО	875	31,90	40,15	118,95	1010,45	0,56	33,96	107,62	3,08	193,26	430,01	132,22	12,32				
	ПОЛДНИК																	
Сб.2017г.№.209	Яицо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	1,00	22,00	76,80	4,80	1,00				
Сб.2015г.№.382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,38	118,60	0,18	1,59	24,40	0,44	152,22	124,56	21,34	0,48				
Сб.2017г.№.1	Хлеб черныи	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,50	53,00	12,50	1,55				
Сб.2017г.№.1	Бутерброд с маслом	50/10	3,78	5,58	25,74	168,40	0,06		29,50	1,80	10,10	33,45	7,45	0,60				
	ИТОГО	350	15,74	14,27	66,30	464,95	0,32	1,59	153,90	3,69	195,82	287,81	46,09	3,63				
	ВСЕГО	1795	80,13	83,62	255,86	2136,20	1,00	48,56	439,32	9,28	698,99	1084,12	243,48	20,11				

№ Рецентуры	Наименование блока	Масса порции	пищевые вещества (мг)					Энергетическая			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	6	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
																3	4	5		
	5 день/пятница/1	2																		
ЗАВТРАК																				
СБ-2017г\№181	Каша мол.жидкая манная с маслом	200/10	16,26	17,36	33,42	352,70	0,05	0,48	43,25	0,13	175,43	145,14	22,56	0,34						
СБ-2017г\№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	2,68	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0,40	125,78	90,00	14,00	0,13						
СБ-2017г\№1	Хлеб белый	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55						
СБ-2017г\№338	Груша	175	0,58	0,47	16,22	76,08		7,93	3,15	0,58	29,98	25,20	18,90	3,15						
	ИТОГО	635	23,97	21,01	89,75	646,28	0,14	9,71	66,40	1,76	342,69	303,84	71,96	4,17						
ОБЕД																				
СБ-2017г\ №19	Огурец свежий/допол.гарнир/	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	3,50		0,05	8,50	15,00	7,00	0,25						
СБ-2017г\№47	Суп картоф.с рыбой отварной	250/20	10,20	9,75	16,20	196,40	0,15	8,60	19,20	0,33	35,40	188,60	52,10	1,56						
СБ-2015г\№250	Бедстропанов	100/50	22,80	34,65	7,68	435,00	0,08	1,11	49,20	0,35	64,98	256,72	33,68	3,60						
СБ-2017г\№312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14						
СБ-2017г\№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,08	152,80	0,02	0,73		0,22	32,48	23,44	17,46	0,70						
СБ-2017г\№1	Хлеб черный,хлеб белый	50/50	6,75	1,05	48,85	231,85	0,20			1,10	23,00	96,50	29,00	2,15						
	ИТОГО	970	44,86	48,69	131,26	1167,85	2,01	18,94	112,60	2,25	215,36	682,86	174,84	9,40						
ПОЛДНИК																				
СБ-2017г\№401	Оладьи с повидлом	150/20	11,63	11,48	42,29	389,00	3,20	0,95	17,50	4,32	27,60	47,70	50,86	6,65						
СБ-2017г\№376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13						
	ИТОГО	385	12,16	11,48	51,76	429,00	3,20	1,22	17,50	4,32	41,20	69,83	62,59	6,78						
	ВСЕГО	1990	80,99	81,18	272,77	2243,13	5,35	29,87	196,50	8,33	599,25	1056,53	309,39	20,35						

№ Рецептуры	Наименование Блюда	Масса порции	пищевые вещества (кг)					Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	6	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
																3	4	5
бдень/суббота/																		
ЗАВТРАК																		
Сб.2017г.№177	Каша мол.вязк.пшеница с изюмом, масл	200/5	8,14	8,30	46,12	293,14	0,17	0,96	34,80	1,90	144,20	188,90	50,30	1,52				
Сб.2017г.№176	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13				
Сб.2017г.№1	Хлеб белый	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05		0,65	11,50	43,50	16,50	16,50	0,55				
Сб.2017г.№124	Булочка Домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12		8,00	1,30	19,80	140,00	27,40	0,98				
ИТОГО		570	19,90	21,32	123,66	768,04	0,34	1,23	42,80	3,85	189,10	394,53	105,93	3,18				
ОБЕД																		
Сб.2015г.№19	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50			7,00	13,00	10,00	0,45				
Сб.2017г.№92	Шир. кв.кар.с картоф.сметаной	250/5	1,90	5,40	9,65	144,60	0,05	12,70	5,00	0,84	52,20	48,70	23,20	0,95				
Сб.2015г.№255	Печень по-строгановски	100/50	19,89	16,95	5,28	356,50	0,30	8,42	3664,50	0,54	27,72	393,77	29,37	21,27				
Сб.2017г.№309	Макаронны отварные	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08			1,47	16,00	46,00	10,00	1,00				
Сб.2015г.№342	Компот из св.плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90		0,22	14,18	5,14	4,40	6,03				
Сб.2017г.№1	Хлеб черныи,хлеб белый	50/50	6,75	1,05	48,85	231,85	0,20			1,10	23,00	96,50	29,00	2,15				
ИТОГО		955	36,05	33,66	131,56	1128,75	0,68	34,52	3669,50	4,17	140,10	603,11	105,97	31,85				
ПОЛДНИК																		
ИЮНЬ		180	5,22	4,86	19,26	164,20	0,09	6,50	20,00	0,65	24,80	38,60	24,32	3,50				
Сб.2017г. №219	Сырники из творога с повидлом	100/20	16,22	13,80	26,40	316,20	0,05	0,48	58,30	0,50	224,40	238,30	27,20	0,55				
Сб.2017г.№.338	Яблоко	95	0,32	0,32	8,17	39,27		8,36	4,18	0,51	13,36	9,18	6,71	1,84				
ИТОГО		395	21,76	18,98	53,83	519,67	0,14	15,34	82,48	1,66	262,56	286,08	58,23	5,89				
ВСЕГО		1920	77,71	73,96	309,05	2416,46	1,16	51,09	3794,78	9,68	591,76	1283,72	270,13	40,92				

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ккал	кДж	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	7 день/последний/	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
ЗАВТРАК																				
СБ.2017г.№210	Омлет натуральный	200	14,57	24,15	25,37	360,31	0,08	0,24	280,45	1,82	81,64	211,70	15,38	2,14						
СБ.2017г.№360	Кисель из повидла	200	0,10		29,06	114,00	0,02	0,12		0,24	14,00	7,56	3,40	0,32						
СБ.2017г.№1	Хлеб белый	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55						
СБ.2017г.№.338	Яблоко	170	0,57	0,57	14,62	70,27			14,96	7,48	0,91	23,91	16,43	12,01	3,29					
	ИТОГО	620	19,19	25,22	93,20	661,48	0,15	15,32	287,93	3,62	131,05	279,19	47,29	6,30						
	ОБЕД																			
СБ.2017г. №19	Огурец свежий/допол.гарнир/	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	3,50		0,05	8,50	15,00	7,00	0,25						
СБ.2007г.№228	Солянка домашняя со сметаной	250/5	12,15	11,66	33,48	186,00	0,10	5,80		1,25	44,80	155,60	42,20	1,44						
СБ.2017г.№278	Тефтели мясные соус сметанный	90/50	9,25	10,34	12,11	178,45	0,06	0,85	40,10	1,46	33,03	104,44	21,66	1,03						
СБ.2017г.№304	Рис отварной	200	4,90	8,04	54,32	311,28	0,04		40,00	0,90	27,20	182,22	56,32	1,56						
СБ.2015г.№342	Компот из св.плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90		0,22	14,18	5,14	4,40	6,03						
СБ.2017г.№.1	Хлеб черныи, хлеб белый	50/50	6,75	1,05	48,85	231,85	0,20			1,10	23,00	96,50	29,00	2,15						
	ИТОГО	945	33,56	31,30	177,59	1027,68	0,44	11,05	80,10	4,98	150,71	558,90	160,58	12,46						
	ПОЛДНИК																			
СБ.2017г.№421	Сдоба Обыкновенная	100	7,76	4,72	47,10	262,00	0,14		26,00	0,96	22,00	74,00	29,00	1,38						
СБ.2017г.№376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13						
СБ.2017г.№.338	Кипи	100	1,10	0,66	11,33	83,05	0,33	101,97	44,00	1,61	33,99	53,46	18,70	1,80						
	ИТОГО	415	9,39	5,38	67,90	385,05	0,47	102,24	70,00	2,57	69,59	149,59	59,43	3,31						
	ВСЕГО	1980	62,14	61,90	338,69	2074,21	1,06	128,61	438,03	11,17	351,35	987,68	267,30	22,07						

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	и	с	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
	8 день/вторник/																			
	ЗАВТРАК																			
СБ.2017г.№181	Каша мол.жидкая манная с маслом	200/10	16,26	17,36	33,42	352,70	0,05	0,48	43,25	0,13	175,43	145,14	22,56	0,34						
СБ.2015г.№382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,18	1,59	24,40	0,44	152,22	124,56	21,34	0,48						
СБ.2017г.№1	Хлеб белый	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55						
СБ.2017г.№38	Магдари	110	81,00	0,18	7,47	37,98	0,09	37,98	9,99	0,18	35,01	17,01	10,98	0,09						
	ИТОГО	570	105,29	21,58	82,62	626,18	0,37	40,05	77,64	1,40	374,16	330,21	71,38	1,46						
	ЗАКУСКА																			
СБ.2004г.№111	Борщ Сибирский с курой отлг сметан.	250/20/5	16,22	14,80	88,60	278,20	0,07	14,60	5,00	1,44	62,20	58,40	26,80	1,95						
СБ.2017г.№229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	14,63	7,43	5,70	157,50	0,08	13,10	7,98	1,44	58,61	93,29	72,80	1,28						
СБ.2017г.№312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14						
	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80						
СБ.2017г.№1	Хлеб черпый,хлеб белый	50/50	6,75	1,05	48,85	231,85	0,20			1,10	23,00	96,50	29,00	2,15						
	ИТОГО	925	42,70	26,58	188,45	900,45	1,91	36,70	57,18	4,18	208,81	364,79	172,20	9,32						
	ПОЛДНИК																			
СБ.2017г.№309	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08			1,47	16,00	46,00	10,00	1,00						
СБ.2017г.№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,08	152,80	0,02	0,73		0,22	32,48	23,44	17,46	0,70						
СБ.2017г.№1	Хлеб белый	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04			0,46	8,05	30,45	11,55	0,39						
	ИТОГО	435	10,23	10,44	86,99	503,83	0,14	0,73	0,00	2,15	56,53	99,89	39,01	2,09						
	ВСЕГО	1930	158,22	58,60	358,06	2030,46	2,42	77,48	134,82	7,73	639,50	794,89	282,59	12,87						

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	питьевые вещества (мл)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9 день/среда/														
Завтрак														
СБ.2017г.№223	Запеканка из творога с повидлом	200/20	28,40	25,20	38,20	546,20	0,10	0,55	158,70	1,45	245,50	288,00	37,40	1,36
СБ.2017г.№376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
СБ.2017г.№338	Йогурт *	145	0,48	0,48	12,47	59,93		12,76	6,38	0,77	20,40	14,02	10,25	2,80
	ИТОГО	580	29,41	25,68	60,14	646,13	0,10	13,58	165,08	2,22	279,50	324,15	59,38	4,29
Обед														
СБ.2017г.№103	Суп картофель.с макар.из-мн и куриой	250/20	294,00	3,20	15,40	237,70	0,08	6,25		0,77	25,60	62,40	25,60	1,10
СБ.2017г.№287	Голубцы с мясом,рисом/ленинские/смет	216/20	14,95	15,42	25,27	271,85	0,11	21,20	41,37	2,55	79,77	190,60	51,00	1,80
СБ.2015г.№342	Компот из св.плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90		0,22	14,18	5,14	4,40	6,03
СБ.2017г.№1	Хлеб черныи,хлеб белый	50/50	6,75	1,05	48,85	231,85	0,20			1,10	23,00	96,50	29,00	2,15
	ИТОГО	806	315,86	19,83	117,40	856,00	0,41	28,35	41,37	4,64	142,55	354,64	110,00	11,08
ПОЛДНИК														
СБ.2017г.№268	Биточки мясные рубленные	100	15,91	14,40	16,00	261,00	0,07	0,32	40,80	0,36	40,31	175,60	55,20	2,56
СБ.2017г.№20	Салат из свежих огурцов	50	0,38	0,30	1,19	33,30	0,01	2,35		0,05	11,16	19,80	6,60	0,29
	Сок	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
СБ.2017г.№1	Хлеб черныи	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ИТОГО	400	20,09	15,45	61,69	495,85	0,15	6,67	40,80	0,86	76,97	262,40	82,30	7,20
	ВСЕГО	1786	365,36	60,96	239,23	1997,98	0,66	48,60	247,25	7,72	499,02	941,19	251,68	22,57

