

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КРИВОШЕИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Адрес: 636300, село Кривошеино, улица Коммунистическая 43,

Телефон (838251) 2-14-73

**Примерное меню на 10 дней (двухразовое питание обучающихся с ОВЗ 1-ая смена)  
для обучающихся основного общего образования с 12 лет**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор школы \_\_\_\_\_/Зуева Т.А./

«\_\_28\_\_»\_08\_2024\_\_г.

Сезон: осеннее-зимний

Меню составлено на основе сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва, Дели плюс 2017 год.

## Понедельник

| ПРИЁМ ПИЩИ              | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                    | ВЕС<br>БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |       |          | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ<br>(ККАЛ) | № РЕЦЕПТУРЫ |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
|                         |                                                       |              | БЕЛКИ            | ЖИРЫ  | УГЛЕВОДЫ |                                   |             |
| Неделя первая           |                                                       |              |                  |       |          |                                   |             |
| День первый             |                                                       |              |                  |       |          |                                   |             |
| Завтрак<br>первая смена |                                                       |              |                  |       |          |                                   |             |
|                         | Каша вязкая молочная из риса с сахаром                | 200/10       | 5,92             | 3,60  | 52,80    | 268                               | 174         |
|                         | Булочка                                               | 50           | 3,30             | 7,31  | 20,56    | 160,00                            | ПР          |
|                         | Сок фруктовый                                         | 200          | 2,00             | -     | 20,20    | 84,80                             | 389         |
|                         | Плоды и ягоды свежие                                  | 100          | 0,80             | 0,35  | 16,05    | 73,25                             | 338         |
| ИТОГО за завтрак        |                                                       |              | 12,02            | 11,26 | 109,61   | 586,05                            |             |
| Обед<br>Первая смена    | Салат из свежих овощей                                | 100          | 1,09             | 6,04  | 3,77     | 73,9                              | 29          |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем                     | 250          | 1,76             | 4,95  | 7,90     | 89,75                             | 88          |
|                         | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным | 100/10       | 15,3             | 29,4  | 15,46    | 388                               | 295         |
|                         | Гречка рассыпчатая № 171                              | 180          | 10,30            | 7,30  | 46,36    | 292,50                            | 302         |
|                         | Кофейный напиток с молоком сгущённым                  | 200          | 2,94             | 1,98  | 20,92    | 113,4                             | 380         |
|                         | Хлеб пшеничный                                        | 50           | 3,94             | 0,50  | 24,14    | 116,90                            | ПР          |
| Итого за обед           |                                                       |              | 31,39            | 50,17 | 118,55   | 1074,45                           |             |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ           |                                                       |              | 43,41            | 61,43 | 228,16   | 1660,5                            |             |

**Вторник**

| ПРИЁМ ПИЩИ              | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                              | ВЕС<br>БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |       |          | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ<br>(ККАЛ) | № РЕЦЕПТУРЫ |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
|                         |                                                                 |              | БЕЛКИ            | ЖИРЫ  | УГЛЕВОДЫ |                                   |             |
| Неделя первая           |                                                                 |              |                  |       |          |                                   |             |
| День второй             |                                                                 |              |                  |       |          |                                   |             |
| Завтрак<br>первая смена | Омлет                                                           | 200          | 12,08            | 21,5  | 2,2      | 251                               | 210         |
|                         | Бутерброд с повидлом                                            | 30/20/5      | 2,40             | 3,87  | 27,83    | 156,00                            | 2           |
|                         | Кофейный напиток с<br>молоком сгущённым                         | 200          | 2,94             | 1,98  | 20,92    | 113,4                             | 380         |
|                         | Фрукты и ягоды свежие                                           | 100          | 0,80             | 0,35  | 16,05    | 73,25                             | 338         |
| ИТОГО за завтрак        |                                                                 |              | 18,22            | 27,7  | 67       | 593,65                            |             |
| Обед<br>первая смена    | Салат картофельный с<br>солеными огурцами и<br>зелёным горошком | 100          | 1,74             | 6,18  | 9,24     | 99,5                              | 42          |
|                         | Борщ с фасолью и<br>картофелем                                  | 250          | 3,55             | 5,1   | 14,16    | 127,75                            | 84          |
|                         | Плов из свинины                                                 | 250          | 21,03            | 46,95 | 43,15    | 680                               | 265         |
|                         | Компот из кураги                                                | 200          | 0,78             | 0,04  | 27,63    | 114,80                            | 348         |
|                         | Хлеб пшеничный                                                  | 50           | 3,94             | 0,50  | 24,14    | 116,90                            | ПР          |
| Итого за обед           |                                                                 |              | 31,04            | 58,77 | 118,32   | 1138,95                           |             |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ           |                                                                 |              | 49,26            | 86,47 | 185,32   | 1732,6                            |             |

## Среда

| ПРИЁМ ПИЩИ           | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                             | ВЕС<br>БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |       |          | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ<br>(ККАЛ) | № РЕЦЕПТУРЫ |
|----------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
|                      |                                                |              | БЕЛКИ            | ЖИРЫ  | УГЛЕВОДЫ |                                   |             |
| Неделя первая        |                                                |              |                  |       |          |                                   |             |
| День третий          |                                                |              |                  |       |          |                                   |             |
|                      | Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом | 200/10       | 7,31             | 10,98 | 39,20    | 286                               | 174         |
|                      | Булочка                                        | 50           | 3,30             | 7,31  | 20,56    | 160,00                            | ПР          |
|                      | Кисель                                         | 200          | 0,13             | 0,07  | 24,33    | 116,4                             | 350         |
|                      | Плоды и ягоды свежие                           | 100          | 0,80             | 0,35  | 16,05    | 73,25                             | 338         |
| ИТОГО за завтрак     |                                                |              | 11,54            | 18,71 | 100,14   | 635,65                            |             |
| Обед<br>первая смена | Салат из свеклы отварной                       | 100          | 1,40             | 6,01  | 8,26     | 92,80                             | 52          |
|                      | Суп картофельный с горохом                     | 250          | 5,49             | 5,27  | 16,5     | 148,25                            | 102         |
|                      | Рыба припущенная (минтай)                      | 100/10       | 15,5             | 7,47  | 8,3      | 132,7                             | 227         |
|                      | Картофельное пюре                              | 250          | 5,1              | 8,0   | 34,06    | 228,7                             | 312         |
|                      | Чай с лимоном                                  | 200/15/7     | 0,13             | 0,02  | 15,20    | 62,00                             | 377         |
|                      | Хлеб пшеничный                                 | 50           | 3,94             | 0,50  | 24,14    | 116,90                            | ПР          |
| Итого за обед        |                                                |              | 31,56            | 27,27 | 16,46    | 781,35                            |             |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ        |                                                |              | 43,1             | 45,98 | 206,6    | 1417                              |             |

## Четверг

| ПРИЁМ ПИЩИ              | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                   | ВЕС<br>БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |       |          | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ<br>(ККАЛ) | № РЕЦЕПТУРЫ |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
|                         |                                      |              | БЕЛКИ            | ЖИРЫ  | УГЛЕВОДЫ |                                   |             |
| Неделя первая           |                                      |              |                  |       |          |                                   |             |
| День четвертый          |                                      |              |                  |       |          |                                   |             |
| Завтрак<br>первая смена | Каша пшеничная рассыпчатая с молоком | 200/10       | 7,54             | 4,64  | 30,98    | 193,33                            | 171         |
|                         | Печенье                              | 40           | 3,40             | 4,52  | 27,88    | 165,80                            | ПР          |
|                         | Чай с сахаром                        | 200/15       | 0,07             | 0,02  | 15,00    | 60,00                             | 376         |
|                         | Сок фруктовый 0,2                    | 200          | 2,00             | -     | 20,20    | 84,80                             | ПР          |
| ИТОГО за завтрак        |                                      |              | 13,01            | 9,18  | 94,06    | 503,93                            |             |
|                         | Винегрет овощной                     | 100          | 1,40             | 10,04 | 7,29     | 125,1                             | 67          |
|                         | Суп из овощей                        | 250          | 1,58             | 4,98  | 9,14     | 95,2                              | 99          |
|                         | Котлеты из говядины с маслом         | 100/10       | 14,4             | 20,4  | 12,01    | 292,7                             | 268         |
|                         | Рис отварной                         | 180          | 4,38             | 6,44  | 44,01    | 251,64                            | 304         |
|                         | Компот из ягод                       | 200          | 0,52             | 0,18  | 28,86    | 122,6                             | 345         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 50           | 3,94             | 0,50  | 24,14    | 116,90                            | ПР          |
| Итого за обед           |                                      |              | 26,22            | 42,54 | 125,45   | 1004,14                           |             |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ           |                                      |              | 39,23            | 51,72 | 219,51   | 1508,07                           |             |

Пятница

| ПРИЁМ ПИЩИ              | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                     | ВЕС<br>БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |       |          | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ<br>(ККАЛ) | № РЕЦЕПТУРЫ |
|-------------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
|                         |                                        |              | БЕЛКИ            | ЖИРЫ  | УГЛЕВОДЫ |                                   |             |
| Неделя первая           |                                        |              |                  |       |          |                                   |             |
| День пятый              |                                        |              |                  |       |          |                                   |             |
| Завтрак<br>первая смена | Каша вязкая молочная геркулес с маслом | 200/10       | 8,31             | 13,12 | 37,63    | 303,00                            | 173         |
|                         | Яйцо варёное                           | 40           | 5,08             | 4,60  | 0,28     | 63,00                             | 209         |
|                         | Какао с молоком сгущенным              | 200          | 4,18             | 4,33  | 25,44    | 197                               | 383         |
|                         | Бутерброд с маслом                     | 30/10        | 2,36             | 7,49  | 14,89    | 136,00                            | 1           |
| ИТОГО за завтрак        |                                        |              | 19,93            | 29,54 | 78,24    | 699                               |             |
| Обед<br>первая смена    | Салат витаминный (с кукурузой)         | 100          | 2,59             | 6,22  | 22,14    | 154,9                             | 49          |
|                         | Рассольник ленинградский               | 250          | 2,01             | 5,09  | 11,98    | 107,25                            | 96          |
|                         | Куриные окорочка                       | 100/10       | 22,16            | 25,78 | 4        | 322                               | 293         |
|                         | Макароны отварные                      | 180          | 8,80             | 7,21  | 42,30    | 269,52                            | 309         |
|                         | Чай с сахаром                          | 200/15       | 0,07             | 0,02  | 15,00    | 60,00                             | 376         |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 50           | 3,94             | 0,50  | 24,14    | 116,90                            | ПР          |
| Итого за обед           |                                        |              | 39,57            | 44,82 | 119,56   | 1030,57                           |             |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ           |                                        |              | 59,5             | 74,36 | 197,8    | 1729,57                           |             |

## Понедельник

| ПРИЁМ ПИЩИ        | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                            | ВЕС БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |       |          | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ) | № РЕЦЕПТУРЫ |
|-------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
|                   |                                               |           | БЕЛКИ            | ЖИРЫ  | УГЛЕВОДЫ |                                |             |
| Неделя вторая     |                                               |           |                  |       |          |                                |             |
| День первый       |                                               |           |                  |       |          |                                |             |
|                   | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 200/10    | 6,11             | 10,72 | 32,38    | 251,00                         | 181         |
|                   | Кисломолочный продукт                         | 200       | 5,80             | 5,00  | 8,00     | 100                            | 386         |
|                   | Булочка                                       | 50        | 3,30             | 7,31  | 20,56    | 160,00                         | ПР          |
|                   | Плоды и ягоды свежие                          | 100       | 0,80             | 0,35  | 16,05    | 73,25                          | 338         |
| ИТОГО за завтрак  |                                               |           | 16,01            | 23,38 | 76,99    | 584,25                         |             |
| Обед первая смена | Овощи натуральные свежие (огурцы)             | 100       | 0,7              | 0,1   | 1,9      | 12                             | 71          |
|                   | Суп картофельный с макаронными изделиями      | 250       | 2,68             | 2,83  | 17,45    | 118,25                         | 103         |
|                   | Кнели из птицы с маслом                       | 100/30    | 16,67            | 24,82 | 6,32     | 100,75                         | 301         |
|                   | Гречка рассыпчатая № 171                      | 180       | 10,30            | 7,30  | 46,36    | 292,50                         | 302         |
|                   | Какао                                         | 200       | 3,78             | 0,67  | 26,00    | 125,11                         | 382         |
|                   | Хлеб пшеничный                                | 50        | 3,94             | 0,50  | 24,14    | 116,90                         | ПР          |
| Итого за обед     |                                               |           | 38,07            | 36,22 | 122,17   | 765,51                         |             |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ     |                                               |           | 54,08            | 59,6  | 199,16   | 1349,76                        |             |

## Вторник

| ПРИЁМ ПИЩИ              | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                             | ВЕС<br>БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |       |          | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ<br>(ККАЛ) | № РЕЦЕПТУРЫ |
|-------------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
|                         |                                                |              | БЕЛКИ            | ЖИРЫ  | УГЛЕВОДЫ |                                   |             |
| Неделя вторая           |                                                |              |                  |       |          |                                   |             |
| День второй             |                                                |              |                  |       |          |                                   |             |
| Завтрак<br>первая смена | Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом | 200/10       | 8,64             | 3,81  | 54,17    | 286,00                            | 173         |
|                         | Чай с лимоном                                  | 200/15/7     | 0,13             | 0,02  | 15,20    | 62,00                             | 377         |
|                         | Бутерброд с сыром                              | 30/15/5      | 6,27             | 7,86  | 14,83    | 155,00                            | 3           |
|                         | Плоды и ягоды свежие                           | 100          | 0,80             | 0,35  | 16,05    | 73,25                             | 338         |
| ИТОГО за завтрак        |                                                |              | 15,84            | 12,04 | 100,25   | 576,25                            |             |
| Обед<br>первая смена    | Салат картофельный с кукурузой и морковью      | 100          | 3,02             | 6,35  | 23,72    | 164,2                             | 39          |
|                         | Борщ с капустой и картофелем                   | 250          | 1,80             | 4,92  | 10,93    | 103,75                            | 82          |
|                         | Тефтели из говядины 2-ой вариант               | 100/10       | 7,46             | 8,29  | 9,44     | 142                               | 279         |
|                         | Макароны отварные                              | 180          | 8,80             | 7,21  | 42,30    | 269,52                            | 309         |
|                         | Компот из сухофруктов                          | 200          | 0,66             | 0,09  | 32,01    | 132,80                            | 349         |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 50           | 3,94             | 0,50  | 24,14    | 116,90                            | ПР          |
| Итого за обед           |                                                |              | 25,68            | 27,36 | 142,54   | 929,17                            |             |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ           |                                                |              | 41,52            | 39,4  | 242,79   | 1505,42                           |             |

## Среда

| ПРИЁМ ПИЩИ              | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                | ВЕС<br>БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |       |          | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ<br>(ККАЛ) | № РЕЦЕПТУРЫ |
|-------------------------|---------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
|                         |                                                   |              | БЕЛКИ            | ЖИРЫ  | УГЛЕВОДЫ |                                   |             |
| Неделя вторая           |                                                   |              |                  |       |          |                                   |             |
| День третий             |                                                   |              |                  |       |          |                                   |             |
| Завтрак<br>первая смена | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом | 200          | 7,63             | 11,10 | 50,78    | 334,00                            | 174         |
|                         | Булочка                                           | 50           | 3,30             | 7,31  | 20,56    | 160,00                            | ПР          |
|                         | Кисель                                            | 200          | 0,13             | 0,07  | 24,33    | 116,4                             | 350         |
|                         | Плоды и ягоды свежие                              | 100          | 0,80             | 0,35  | 16,05    | 73,25                             | 338         |
| ИТОГО за завтрак        |                                                   |              | 11,86            | 18,83 | 111,72   | 683,65                            |             |
| Обед<br>первая смена    | Салат из свеклы с огурцами солеными               | 100          | 1,42             | 6,02  | 6,27     | 85                                | 55          |
|                         | Суп картофельный с рыбными консервами             | 250          | 2,19             | 2,78  | 15,39    | 106                               | 87          |
|                         | Плов из курицы                                    | 250          | 21,18            | 13,1  | 44,66    | 381,6                             | 291         |
|                         | Компот из ягод                                    | 200          | 0,52             | 0,18  | 28,86    | 122,6                             | 345         |
|                         | Хлеб пшеничный                                    | 50           | 3,94             | 0,50  | 24,14    | 116,90                            | ПР          |
| Итого за обед           |                                                   |              | 29,25            | 22,58 | 119,32   | 812,1                             |             |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ           |                                                   |              | 41,11            | 41,41 | 231,04   | 1495,75                           |             |

Четверг

| ПРИЁМ ПИЩИ              | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                   | ВЕС БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |        |          | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ) | № РЕЦЕПТУРЫ |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|--------------------------------|-------------|
|                         |                                      |           | БЕЛКИ            | ЖИРЫ   | УГЛЕВОДЫ |                                |             |
| Неделя вторая           |                                      |           |                  |        |          |                                |             |
| День четвертый          |                                      |           |                  |        |          |                                |             |
| Завтрак<br>первая смена | Макароны отварные с сыром            | 200       | 12,18            | 14,32  | 30,70    | 300,96                         | 204         |
|                         | Напиток из плодов шиповника          | 200       | 0,68             | 0,28   | 20,76    | 88,20                          | 388         |
|                         | Бутерброд с повидлом                 | 30/20/5   | 2,40             | 3,87   | 27,83    | 156,00                         | 2           |
|                         | Плоды и ягоды свежие                 | 100       | 0,80             | 0,35   | 16,05    | 73,25                          | 338         |
| ИТОГО за завтрак        |                                      |           | 16,06            | 18,82  | 95,34    | 618,41                         |             |
| Обед<br>первая смена    | Винегрет овощной                     | 100       | 1,40             | 10,04  | 7,29     | 125,1                          | 67          |
|                         | Суп с фасолью                        | 250       | 7,15             | 48,15  | 15,61    | 549,25                         | 119         |
|                         | Рагу из свинины                      | 260       | 17,35            | 44,66  | 25,5     | 561,6                          | 263         |
|                         | Напиток витаминизированный «Валитек» | 200       | -                | -      | 19,00    | 80,00                          | 1 (ТТК)     |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 50        | 3,94             | 0,50   | 24,14    | 116,90                         | ПР          |
| Итого за обед           |                                      |           | 29,84            | 103,35 | 91,54    | 1432,85                        |             |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ           |                                      |           | 45,9             | 122,17 | 186,88   | 2051,26                        |             |

Пятница

| ПРИЁМ ПИЩИ              | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                            | ВЕС<br>БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |       |          | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ<br>(ККАЛ) | № РЕЦЕПТУРЫ |
|-------------------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
|                         |                                               |              | БЕЛКИ            | ЖИРЫ  | УГЛЕВОДЫ |                                   |             |
| Неделя вторая           |                                               |              |                  |       |          |                                   |             |
| День пятый              |                                               |              |                  |       |          |                                   |             |
| Завтрак<br>первая смена | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом | 200/10       | 6,08             | 11,18 | 33,48    | 260,00                            | 175         |
|                         | Булочка                                       | 50           | 3,30             | 7,31  | 20,56    | 160,00                            | ПР          |
|                         | Чай с лимоном                                 | 200/15/7     | 0,13             | 0,02  | 15,20    | 62,00                             | 377         |
|                         | Йогурт                                        | 115          | 5,13             | 1,88  | 7,38     | 66,88                             | ПР          |
| ИТОГО за завтрак        |                                               |              | 14,64            | 20,39 | 76,62    | 548,88                            |             |
| Обед<br>первая смена    | Салат витаминный (с кукурузой)                | 100          | 2,59             | 6,22  | 22,14    | 154,9                             | 49          |
|                         | Суп картофельный с крупой                     | 250          | 1,97             | 2,71  | 12,11    | 85,87                             | 101         |
|                         | Сосиска отварная со сливочным маслом          | 100/30       | 10,09            | 28,27 | 0,45     | 298,1                             | 243         |
|                         | Макароны отварные                             | 180          | 8,80             | 7,21  | 42,30    | 269,52                            | 309         |
|                         | Чай с сахаром                                 | 200/15       | 0,07             | 0,02  | 15,00    | 60,00                             | 376         |
|                         | Хлеб пшеничный                                | 50           | 3,94             | 0,50  | 24,14    | 116,90                            | ПР          |
| Итого за обед           |                                               |              | 27,46            | 44,93 | 116,14   | 985,29                            |             |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ           |                                               |              | 42,1             | 65,32 | 192,76   | 1534,17                           |             |