

Сезон: Осень-Зима

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДО 6 ЧАСОВ ПРЕБЫВАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Тр. ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	So, мг	Ф, мг						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	94,32	1,79	0,00	0,01	ТТ№1	2008				
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	18,9	20,2	1,1	261,0	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00	16,20	185,40	21,60	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9,1	7,4	41,3	268,1	0,00	0,22	0,00	0,04	0,00	19,68	216,48	145,14	4,92	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008				
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,5	1,9	23,2	0,53	0,00	0,00	0,05	0,03	4,44	5,61	3,09	0,13	36,92	0,13	0,00	0,00	348	2012				
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТТ№2	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	28,10	5,70	1,20	40,80	1,98	0,00	0,00	ТТ№3	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	10,80	5,40	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008				
Итого за прием пищи:	595	33,0	30,2	87,8	754,4	9,75	0,37	0,06	0,12	0,03	72,86	485,76	192,55	11,77	165,04	3,60	0,00	0,01						
Всего за день:		33,0	30,2	87,8	754,4	9,75	0,37	0,06	0,12	0,03	72,86	485,76	192,55	11,77	165,04	3,60	0,00	0,01						

Утверждаю: 
 Директор МБОУ «ЗД» С. В. Козлов 2022г.

Примеры марки, наименование блока	Марка продукции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральный состав								№ парти- типа	Срок годен
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. В6, мкг	Вит. В12, мкг	Вит. С, мкг	Вит. Е, мкг	Вит. К, мкг	Вит. Р, мкг	Вит. РР, мкг	Вит. РН, мкг	Вит. РН2, мкг	Вит. РН3, мкг	Вит. РН4, мкг	Вит. РН5, мкг	Вит. РН6, мкг	Вит. РН7, мкг	Вит. РН8, мкг		
СЫР С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,2	2,7	13,1	103,6	4,99	0,07	0,07	0,27	0,06	25,07	45,84	20,33	0,76	359,85	3,69	0,00	0,02	87	2012					
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	85,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	18,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТТ№2	2009					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧЬИЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	28,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ№3	2008					
КОМКО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,32	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,97	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011					
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00	ТТ№4	2008					
Итого за группу изделий:	555	16,3	7,2	84,1	489,3	15,31	0,22	0,27	0,31	0,05	154,65	211,77	98,77	3,68	979,04	14,37	0,00	0,02							
Всего за день:	16,0	7,2	84,1	489,3	15,31	0,22	0,27	0,31	0,05	154,65	211,77	98,77	3,68	979,04	14,37	0,00	0,02								

Проект или, наименование блока	Масса порции	Плотность вещества			Энергия ккал кДж	Витамины							Минеральные вещества								№ пачки- типа	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг				
ВУТЕРФОРД С СЫРОМ	35	4,5	8,7	7,4	131,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	735,00	89,00	7,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
КОША ДРУЖБА*	160	5,0	8,0	21,4	179,2	1,60	0,08	0,00	0,00	0,00	146,80	137,00	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
ХЛЕБ БУЛГО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	7,20	34,90	7,60	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТ№3	2008	
КОМПЛИ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
КОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	94,8	1,05	0,05	0,28	0,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТ№6	2008	
Итого за рынком пищи:	585	18,3	20,8	71,9	554,0	2,65	0,22	0,29	0,18	0,00	476,28	400,90	64,60	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		18,3	20,8	71,9	554,0	2,65	0,22	0,29	0,18	0,00	476,28	400,90	64,60	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			

Завтрак

Привез пшениц наименование бренда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. м-ческая ценность Тп, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ докум-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Дел, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Ев, мг	К, мг	Л, мг	Са, мг	Е, мг	Тп, мг						
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	13,0	3,7	3,3	98,9	0,72	0,08	0,08	0,08	0,00	47,17	188,63	42,63	0,78	342,86	119,30	0,01	0,50	285	2006				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	160	3,3	18,2	22,4	286,9	10,68	0,13	0,11	0,06	0,18	44,64	89,22	31,50	1,27	797,37	9,77	0,00	0,04	128	2011				
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,80	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,26	23,00	0,00	0,00	0,00	119	2006				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧЬИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	119	2006				
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,90	0,00	0,00	0,00	430	2006				
РЫБНОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	18,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,90	0,00	0,01	119	2006				
Итого за привез пшениц:	590	20,8	23,4	76,0	599,5	21,57	0,32	0,24	0,15	0,18	122,95	339,20	95,08	6,70	1482,03	131,75	0,01	0,55						
Всего за день:		20,8	23,4	76,0	599,5	21,57	0,32	0,24	0,15	0,18	122,95	339,20	95,08	6,70	1482,03	131,75	0,01	0,55						

Продукт исемле, нормативлыгы буйынса	Масса популяр	Түпкүлүк сандары			Энергия к-чы ккал/100г	Элементарлы										№ ренгит- түрү	Субстанк сүлөтүрү			
		Башка, г	Жапыз, г	Учурдо Ам.г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Сa, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	Na, мг	F, мг
Пилос ваг тилеца	180	19,2	14,7	29,6	327,4	11,77	0,08	0,00	0,24	0,40	39,59	201,16	38,58	12,84	0,05	0,00	0,00	0,00	311	2008
БАТОН	28	1,9	0,7	12,8	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,26	0,26	23,00	0,00	0,00	0,00	ТТ№2	2008
МАКЦИО (ПОПЛИВНИ)	10	0,1	8,3	0,1	76,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,06	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ХАБЕЗ ПЖАНО-ФИЛЕНДИННЕРИ	30	2,0	0,3	12,7	51,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,76	1,20	40,80	1,59	0,00	0,00	ТТ№3	2008
МАЦДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,98	0,03	0,03	0,01	0,00	34,87	16,98	10,98	0,10	184,88	0,00	0,00	0,15	ТТ№7	2008
СОК БЕЛОНЧЫ	200	1,0	0,2	19,6	96,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Утрас за ренем ниди:	826	24,9	24,3	82,6	863,1	53,73	0,26	0,08	0,32	0,50	92,71	276,48	67,53	12,19	218,65	1,58	0,00	0,15		
Басро за дөһсә:		24,9	24,3	82,6	863,1	53,73	0,26	0,08	0,32	0,50	92,71	276,48	67,53	12,19	218,65	1,58	0,00	0,15		

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. м. эквивал. ккал/100г	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Способ приготовления
		Белки, г	Жиры, г	Углево. дмг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	So, мг	F, мг							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,3	8,8	3,3	170,4	9,16	0,14	1,03	4,18	0,01	18,33	173,98	12,26	3,87	215,74	5,46	0,02	0,12	265	2011					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9,7	7,4	41,3	268,1	6,00	0,22	0,00	0,04	0,00	19,68	216,48	145,14	4,92	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008					
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TTN&2	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	29,10	5,70	1,20	40,80	1,98	0,00	0,00	TTN&3	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,46	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008					
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	98,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	TTN&4	2008					
Итого за прием пищи:	605	27,0	18,9	107,3	726,0	19,16	0,48	1,11	4,25	0,01	61,62	475,45	212,91	11,92	627,54	7,14	0,02	0,12							
Всего за день:		27,0	18,9	107,3	726,0	19,16	0,48	1,11	4,25	0,01	61,62	475,46	212,61	11,92	627,54	7,14	0,02	0,12							

Завтрак

Пример пилюль, наименование бренда	Марка порции	Пищевые вещества			Энергет. к-ч. Числовая ценность 100 г	Витамины										Минеральные вещества										№ партии-тысяч	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево. дм. г		В1, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В4, мкг	В5, мкг	В6, мкг	В7, мкг	В8, мкг	В9, мкг	В10, мкг	В11, мкг	В12, мкг	С, мг	Р, мг	Мг. мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Fe, мг		
Зеленая																											
БЮЛШ СМБИРОКШИ СО СМСТАНОЙ	200	3,0	3,9	12,1	100,6	6,10	0,05	0,05	0,16	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	46,69	67,26	23,57	1,21	304,33	4,59	0,00	0,02	80	2008		
ХЛЕБ БУАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,46	29,70	5,70	1,20	40,80	1,96	0,00	0,00	11766	2008			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,0	66,4	0,26	0,01	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011			
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	6,2	2,0	35,1	182,8	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,63	40,24	7,68	0,47	63,18	0,78	0,01	0,01	426	2011			
Итого за прием пилюль:	480	11,7	7,4	78,0	430,0	6,38	0,19	0,16	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	123,93	173,41	45,91	3,29	494,62	11,53	0,02	0,03					
Безопасность:		11,7	7,4	78,0	430,0	6,38	0,19	0,16	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	123,93	173,41	45,91	3,29	494,62	11,53	0,02	0,03					

Примечание, наименование блочка	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. к-т. (ккал)	Витамины										Минеральные вещества								№ рецен-туры	Способ приготовления
		Белок, г	Жиры, г	Углебо-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	So, мг	F, мг							
БУТЕРВОДО С ПОВЫШЕН	45	2,0	4,1	24,8	141,4	6,52	0,03	0,01	0,03	0,06	8,75	19,38	5,48	0,34	46,07	0,00	0,06	0,06	2	2011					
ХЛЕБ БУЛОЧНОПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,09	0,02	0,00	0,06	5,40	28,10	5,70	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	ТТв3	2009					
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (МАЮМ)	200	0,3	0,1	32,8	133,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	20,67	17,42	7,77	0,41	128,92	0,00	0,00	0,00	401	2008					
УГОЛЬ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,28	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	278,06	0,00	0,00	0,00	ТТв5	2008					
КАША ГРИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	160	4,5	6,4	30,6	188,9	1,23	0,04	0,00	0,04	0,00	97,85	119,48	27,81	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008					
Итого за прием пищи:	585	13,0	14,8	107,4	619,9	8,80	0,18	0,30	0,11	0,06	312,67	324,87	67,76	2,97	431,79	1,88	0,00	0,00							
Всего за день:	13,0	14,8	107,4	619,9	8,80	0,18	0,30	0,11	0,06	312,67	324,87	67,76	2,97	431,79	1,88	0,00	0,00	0,03							

Пример пищи, наименование блюда	Масса тарелки	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества							№ расц. типа	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево. Двл, г		С, мкг	В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Са, мг	Ф, мг			
РЫБКА ТРИПУШЕННАЯ	60	15,5	3,2	0,3	92,1	0,53	0,07	0,06	0,02	0,05	34,64	163,07	28,02	0,57	345,89	134,83	0,00	0,00	227	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,3	18,2	22,4	266,9	10,85	0,13	0,14	0,06	0,18	44,64	49,22	31,50	1,27	797,37	8,77	0,00	0,04	128	2011	
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,26	23,00	0,00	0,00	0,00	ТТ№2	2008	
ХЛЕБ РУСКОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ№3	2008	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,8	0,0	35,0	138,0	12,00	0,04	0,08	0,12	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	ТТ№6	2008	
Итого за прием пищи:	605	23,7	22,8	91,0	660,7	33,38	0,35	0,31	0,22	0,23	115,43	365,65	100,47	5,89	1789,06	147,28	0,00	0,05			
Всего за день:		23,7	22,8	91,0	660,7	33,38	0,35	0,31	0,22	0,23	115,43	365,65	100,47	5,89	1789,06	147,28	0,00	0,05			

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. м. чистая калорийность ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Срок годности
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ДРЛ, г		С, мкг	В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Se, мкг	F, мкг						
Сметанка																								
ПЛОМБИКР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	13,08	0,04	0,02	0,10	0,00	0,44	75,88	12,08	0,80	174,87	1,21	0,00	0,00	TT№8	2008				
КОШЕЛЫ	50	10,6	23,6	7,6	287,6	0,38	0,11	0,08	0,06	0,17	14,87	106,90	18,61	1,87	207,75	4,84	0,08	0,03	271	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	6,6	4,6	32,5	189,9	0,00	0,06	0,00	0,00	0,80	4,12	37,08	7,21	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008				
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №847	30	0,2	1,2	1,1	16,0	0,02	0,00	0,00	0,01	0,02	2,89	1,90	0,85	0,03	3,23	0,04	0,00	0,00	347	2012				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,4	12,7	61,2	0,06	0,06	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,96	1,88	0,00	0,00	TT№3	2008				
БАТОН	25	1,9	0,7	12,6	65,5	0,09	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	19,25	3,25	0,26	23,06	0,00	0,00	0,00	TT№2	2008				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	55,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	379	2011				
МАУЦАРДИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,36	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	19,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,00	TT№7	2008				
Итого за прием пищи:	585	23,4	32,4	94,2	789,0	53,42	0,36	0,23	0,17	0,20	135,18	280,61	65,43	5,28	690,80	12,26	0,00	0,18						
Всего за день:		23,4	32,4	94,2	789,0	53,42	0,36	0,23	0,17	0,20	135,18	280,61	65,43	5,28	690,80	12,26	0,00	0,18						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Sn, мг	F, мг
Итого за весь период	210,1	202,0	880,4	6 242,9	224,14	2,59	3,02	6,02	0,60	1 675,00	3 314,11	1 010,71	70,00	7 773,16	333,52	0,08	1,16
Среднее значение за период	21,0	20,2	88,0	624,3	22,41	0,26	0,30	0,60	0,08	167,50	331,41	101,07	7,00	777,32	33,35	0,01	0,12
Содержание белка, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	29,1	57,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМЛИ ПИЩИ (в ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	383