

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2025г. № 8

УТВЕРЖДАЮ



Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте 7-14 лет

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте 10-12 лет							
№ рец	1 день	Понедельник	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак 1					
1141,09	Печенье детское		40	2,70	4,00	19,00	148,00
883	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		260	9,3	10	46,5	315,4
686	Чай с лимоном		200	0,06	0	15,2	59,9
		Итого завтрак:		12,06	14	80,7	523,3
		Завтрак 2					
444,01	Плов со свининой с огурцом солёным		250/15	18,20	21,00	49,20	440,60
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00	63,80
897	Хлеб пшеничный		20	2,10	1,00	10,70	56,80
976	Фрукт		110	0,40	0,00	10,70	80,70
		Итого завтрак:		20,70	22,00	86,60	641,90

		Пищевые вещества				
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1039	Суп с вермишелью	200	1,90	2,00	13,90	80,70
444,01	Плов со свининой с огурцом солёным	250/15	18,20	21,00	49,20	440,60
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
897, 1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		23,40	24,00	98,40	814,70
№ рец	2-разовое питание	Пищевые вещества				
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,09	Печенье детское	40	2,70	4,00	19,00	148,00
883	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	260	9,3	10	46,5	315,4
686	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,2	59,9
	Итого завтрак:		12,06	14	80,7	523,3
	Обед					
1039	Суп с вермишелью	200	1,90	2,00	13,90	80,70
444,01	Плов со свининой с огурцом солёным	250/15	18,20	21,00	49,20	440,60
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		23,40	24,00	98,40	814,70

№ рец	2 день	Вторник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 1					
1046		Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
235,05		Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,30	8,00	39,60	257,00
1188		Чай с сахаром	200	0	0	16	63,8
		Итого завтрак:		9,00	9,00	74,90	450,10
				Пищевые вещества			
№ рец		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1308,02		Биточек куриный в соусе томатном	120	13,30	18,00	2,30	168,50
516		Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
928		Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
897		Хлеб пшеничный	30	3,20	1,00	16,00	85,20
		Итого завтрак:		23,10	23,00	80,40	573,90

			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1049	Суп-пюре из гороха	200	6,20	2,00	18,10	113,30
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,80	40,00
1308,02	Биточек куриный в соусе томатном	110	13,30	18,00	2,30	168,50
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого обед:		31,20	26,00	108,70	748,60

№ рец	2-разовое питание	Пищевые вещества				К/кал
		Выход	Б	Ж	У	
	Завтрак					
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
235,05	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,30	8,00	39,60	257,00
1188	Чай с сахаром	200	0	0	16	63,8
	Итого завтрак:		9,00	9,00	74,90	450,10
	Обед					
1049	Суп-пюре из гороха	200	6,20	2,00	18,10	113,30
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,80	40,00
1308,02	Биточек куриный в соусе томатном	110	13,30	18,00	2,30	168,50
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого обед:		31,20	26,00	108,70	748,60

№ рец	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1			Б	Ж	У	
1140	Баранка		40	2,90	4,00	29,20	162,80
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным		260	10,70	12,00	53,90	368,60
854	Чай с молоком		200	1,3	1	16	88,1
	Итого завтрак:			14,90	17,00	99,10	619,50

Завтрак 2						
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
1574	Пудинг творожный с яблоками	190	25,80	20,00	27,80	397,10
494	Соус сладкий из конфитюра	60	0,08	0,00	20,00	78,30
1899	Напиток каркадэ	200	0,50	0,00	3,60	15,00
Итого завтрак:			29,08	21,00	70,70	619,70

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
1030	Обед Рассольник ленинградский	200	2,10	5,00	14,20	111,30
1027,13	Котлета деревенская	90	14,70	12,00	8,50	199,90
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
1899	Напиток каркадэ	200	0,60	0,00	3,60	15,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого обед:		30,40	24,00	105,00	791,70

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
1140	Баранка	40	2,90	4,00	29,20	162,80
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	260	10,70	12,00	53,90	368,60
854	Чай с молоком	200	1,3	1	16	88,1
	Итого завтрак:		14,90	17,00	99,10	619,50
	Обед					
1030	Рассольник ленинградский	200	2,10	5,00	14,20	111,30
1027,13	Котлета деревенская	90	14,70	12,00	8,50	199,90
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
1899	Напиток каркаде	200	0,60	0,00	3,60	15,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого обед:		30,40	24,00	105,00	791,70

4 день Четверг		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У К/кал
1141,08	Печенье детское	40	3,00	4,00	29,70 162,80
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	5,80	6,00	45,60 257,90
686	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,1 59,9
Итого завтрак:			8,86	10,00	90,40 480,60

		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У К/кал
1027,6	Котлета московская в соусе томатном	80/20	10,80	10,00	1,16 155,10
995	Картофельное пюре	150	3,20	7,00	22,00 163,50
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90 63,80
897	Хлеб пшеничный	25	2,60	1,00	13,30 71,00
1141,08	Печенье детское	30	2,20	3,00	22,30 122,10
Итого на завтрак:			18,80	21,00	74,66 575,50

		Пищевые вещества			
№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У К/кал
1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,40	5,00	10,50 97,00
1027,6	Котлета московская в соусе томатном	110	10,80	10,00	1,16 155,10
995	Картофельное пюре	150	3,20	7,00	22,00 163,50
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90 63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40 100,20
Итого обед:			25,26	21,82	88,70 579,60

2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У К/кал
1141,08	Печенье детское	40	3,00	4,00	29,70 162,80
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	5,80	6,00	45,60 257,90
686	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,1 59,9
Итого завтрак:			8,86	10,00	90,40 480,60
Обед					
1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,40	5,00	10,50 97,00
1027,6	Котлета московская в соусе томатном	110	10,80	10,00	1,16 155,10
995	Картофельное пюре	150	3,20	7,00	22,00 163,50
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90 63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40 100,20
Итого обед:			18,70	23,00	68,96 579,60

№ рец	5 день	Пищевые вещества				
	Пятница	Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак 1					
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	1,50	2,00	6,30	250,10
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого завтрак:		4,20	3,00	41,50	443,20

№ рец		Пищевые вещества				
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1023	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,30	5,00	3,30	132,20
512	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	220,40
819,02	Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
483	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
897	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,00	16,10	85,20
	Итого завтрак:		24,76	13,00	79,40	514,40

№ рец		Пищевые вещества				
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	106,00
1023	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,30	5,00	3,30	132,20
512	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	220,40
819,02	Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
483	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		26,36	18,00	90,00	635,40

2-разовое питание		Пищевые вещества				
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	1,50	2,00	6,30	250,10
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого завтрак:		4,20	3,00	41,50	443,20
Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	106,00
1023	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,30	5,00	3,30	132,20
512	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	220,40
819,02	Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
483	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		26,36	18,00	90,00	635,40

№ рец	6 день Понедельник	Пищевые вещества				
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,09	Печенье детское	40	2,70	4,00	19,00	148,00
235,05	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	260	6,60	8,00	41,20	267,30
483	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
	Итого завтрак:		9,36	12,00	75,30	475,20

№ рец	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1027,13	Котлета деревенская в соусе красном	100	13,20	12,00	8,70	188,80
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	10,70	56,80
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого завтрак:		22,04	17,00	83,90	608,60

№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,00	17,20	133,30
1027,13	Котлета деревенская в соусе красном	110	13,20	12,00	8,70	188,80
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого завтрак:		27,50	21,00	99,10	704,60

№ рец	2-разовое питание	Пищевые вещества				
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,09	Печенье детское	40	2,70	4,00	19,00	148,00
235,05	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	260	6,60	8,00	41,20	267,30
483	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
	Итого завтрак:		9,36	12,00	75,30	475,20
№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,00	17,20	133,30
1027,13	Котлета деревенская в соусе красном	110	13,20	12,00	8,70	188,80
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		27,50	21,00	99,10	704,60

№ рец	7 день Вторник	Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30 129,30
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	250	10,30	12,00	51,80 354,40
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00 63,80
	Итого на завтрак:		13,00	13,00	87,10 547,50

№ рец	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30 129,30
1574	Пудинг из творога с яблоками	190	25,80	20,00	27,80 397,10
903,01	Соус сладкий из конфитюра	60	0,08	0,00	20,00 78,30
483	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	20,20 79,80
	Итого на завтрак:		29,58	21,00	87,30 684,50

№ рец		Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У К/кал
1175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,90	5,00	12,70 92,40
1020	Плов с мясом птицы	260	24,9	29	50,2 493,7
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30 101,70
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40 100,20
	Итого на обед:		30,40	35,00	106,60 788,00

№ рец	2-разовое питание	Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30 129,30
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	250	10,30	12,00	51,80 354,40
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00 63,80
	Итого на завтрак:		13,00	13,00	87,10 547,50
№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У К/кал
1175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,90	5,00	12,70 92,40
1020	Плов с мясом птицы	260	24,9	29	50,2 493,7
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30 101,70
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40 100,20
	Итого на обед:		30,40	35,00	106,60 788,00

№ рец	8 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1			Б	Ж	У	
14649	Баранка		40	2,40	3,00	24,00	112,00
854	Каша пшѐнная молочная с маслом сливочным		260	9,30	10,00	46,50	315,40
854	Чай с молоком		200	1,3	2	16	112
	Итого на завтрак:			13,00	15,00	86,50	539,40

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак 2					
1027,6	Котлета московская в соусе красном	110	15,20	17,00	2,30	184,00
995	Картофельное пюре	150	3,20	7,00	22,00	163,50
819,02	Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
897	Хлеб пшеничный	20	2,10	1,00	10,70	56,80
	Итого на завтрак:		21,16	26,00	58,00	480,90

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
1021	Борщ с капустой, с картофелем и со сметаной	200	1,50	5	10,6	97
1027,6	Котлета московская	90	12,00	10,00	2,30	162,00
995	Картофельное пюре	150	3,20	7,00	22,00	163,50
819,02	Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого на обед:		20,66	24,00	77,30	599,30

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
14649	Баранка	40	2,40	3,00	24,00	112,00
854	Каша пшѐнная молочная с маслом сливочным	260	9,30	10,00	46,50	315,40
854	Чай с молоком	200	1,3	2	16	112
	Итого на завтрак:		13,00	15,00	86,50	539,40
	Обед:					
1021	Борщ с капустой, с картофелем и со сметаной	200	1,50	5	10,6	97
1027,6	Котлета московская	90	12,00	10,00	2,30	162,00
995	Картофельное пюре	150	3,20	7,00	22,00	163,50
819,02	Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого на обед:		20,66	24,00	77,30	599,30

№ рец	9 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		Б	Ж	У	
1141,08	Печенье детское	40	3,00	4,00	29,70	162,80
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	1,50	2,00	26,50	252,10
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
	Итого на завтрак:		4,56	6,00	71,30	474,80

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
16649	Баранка	40	2,40	3,00	24,00	112,00
1308,02	Биточек куриный в соусе томатном	100	13,2	18	1,16	157,30
990	Рис припущенный с овощами	150	0,50	1,00	5,10	234,10
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
897	Хлеб пшеничный	20	2,10	1,00	10,70	56,80
	Итого на завтрак:		18,20	23,00	56,96	624,00

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
124	ПЩ из свежей капусты со сметаной	200	1,50	5	7,3	106
1070	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,2	18	1,16	157,30
512	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	220,34
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого на обед:		22,00	30,00	91,56	728,34

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
1141,08	Печенье детское	40	3,00	4,00	29,70	162,80
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	1,50	2,00	26,50	252,10
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
	Итого на завтрак:		4,56	6,00	71,30	474,80
	Обед:					
124	ПЩ из свежей капусты со сметаной	200	1,50	5	7,3	106
1070	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,2	18	1,16	157,30
512	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	220,34
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого на обед:		22,00	30,00	91,56	728,34

№ рец	10 день Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		Б	Ж	У	
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,60	6,00	43,80	248,00
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого на завтрак:		8,30	7,00	79,00	441,10

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
1141,09	Печенье детское	30	2,00	3	14,2	111
437,06	Гуляш из свинины	100	11,10	28,00	3,60	236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
1899	Напиток каркаде	200	0,50	0,00	3,60	15,00
897	Хлеб пшеничный	20	2,10	1,00	10,70	56,80
	Итого на завтрак:		25,00	38,00	80,70	703,70

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,30	5,00	12,20	110,00
437,06	Гуляш из свинины	100	11,10	28,00	3,60	236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
1899	Напиток каркаде	200	0,50	0,00	3,60	15,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,23	1,00	24,30	125,30
	Итого на обед:		29,43	40,00	92,30	771,20

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,60	6,00	43,80	248,00
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого на завтрак:		8,30	7,00	79,00	441,10
	Обед:					
1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,30	5,00	12,20	110,00
437,06	Гуляш из свинины	100	11,10	28,00	3,60	236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
1899	Напиток каркаде	200	0,50	0,00	3,60	15,00
897, 1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,23	1,00	24,30	125,30
	Итого на обед:		29,43	40,00	92,30	771,20