

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Орфей»

Л.А. Грошева



«СОГЛАСОВАНО»

Родительский комитет

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ СОШ № 4 м.р. Безенчук Самарской области



Л.В. Шеховцова

### Примерное 10-и дневное меню

Питания детей в весенне-летний период, посещающих школы пгт.Безенчук и Безенчукского района Самарской области  
на 2021 учебный год.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

# СЕЗОН ВЕСНА-ЛЕТО

категория обучающихся 12-17 лет

1-ая неделя

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
102	Суп картофельный с горохом	250	6,33	5,63	24,15	174,73	0,29	12,94	0,34	0,33	37,25	108,75	42,88	2,51
251	Поджарка из свинины	50/15	10,15	28,90	2,67	310,00	0,27	0,00	0,00	0,00	22,65	126,95	164,55	2,95
171	Каша гречневая(гарнир)	150	8,27	8,89	40,64	279,95	0,2	0,00	0,03	0,62	15,03	197,14	130,67	4,39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Фруктовая нарезка(яблоко)	70	2,37	0,52	21,40	99,90	0,09	101,15	0,00	0,52	89,8	60,77	34,36	0,78
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	<b>802</b>		<b>31,91</b>	<b>44,77</b>	<b>142,16</b>	<b>1104,44</b>	<b>0,94</b>	<b>120,09</b>	<b>0,38</b>	<b>2,04</b>	<b>196,63</b>	<b>578,51</b>	<b>403,56</b>	<b>11,97</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	2,83	6,34	14,14	127,82	0,09	6,18	0,25	0,2	21,82	57,72	31,43	0,78
294	Котлета из куриного филе с соусом	50\50	7,39	7,17	7,97	106,24	0,04	0,74	0,01	1,51	6,7	56,87	7,64	0,58
202	Макароны отварные	150	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63	4,03	35,88	6,8	0,76
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Фруктовая нарезка(яблоко)	80	2,37	0,52	21,40	99,90	0,09	101,15	0,00	0,52	89,8	60,77	34,36	0,78
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
342	Коипот из сухофруктов	200.	0,46	0,00	29,76	116,00	0	3	0	0,06	7,4	6	5,2	0,1
	<b>850</b>		<b>22,66</b>	<b>21,94</b>	<b>128,95</b>	<b>783,50</b>	<b>0,35</b>	<b>111,07</b>	<b>0,29</b>	<b>3,37</b>	<b>146,85</b>	<b>290,14</b>	<b>106,13</b>	<b>4,14</b>
<b>СРЕДА</b>														
112	Суп вермишелевый с куриной грудкой	250/12,5	3,93	3,46	16,64	111,80	0,09	12,20	0,23	0,28	14,21	68,2	21,39	0,93
267	Шницель из свинины с соусом	75/50	12,50	43,68	6,58	372,00	0,38	0,54	41,70	0,00	12,12	145,86	25,92	2,16
321	Гороховое пюре	150	15,96	0,06	32,76	253,50	0,3	0,00	30,00	8,06	75,36	252,1	46,73	80,06
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/6	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	<b>803,5</b>		<b>37,18</b>	<b>48,03</b>	<b>109,28</b>	<b>977,16</b>	<b>0,86</b>	<b>18,74</b>	<b>71,94</b>	<b>8,91</b>	<b>133,59</b>	<b>551,06</b>	<b>125,14</b>	<b>84,49</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
42	Салат картоф с зелен горош и солен огурцом	60	1,77	6,25	9,93	105,11	0,08	13,20	0,06	2,76	15,37	47,62	18,9	0,74
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,57	6,19	7,76	97,46	0,06	17,54	0,22	0,20	36,27	43,79	27,27	0,65
260	Гуляш из куриного филе	50/50	11,14	12,99	2,80	155,37	0,05	1,10	0,04	2,02	11,7	100,11	14,77	0,95
202	Макароны отварные	150	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63	4,03	35,88	6,8	0,76
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
342	Компот из свежих ягод	200.	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	<b>830</b>		<b>25,41</b>	<b>33,54</b>	<b>104,24</b>	<b>803,24</b>	<b>0,33</b>	<b>37,84</b>	<b>0,36</b>	<b>6,18</b>	<b>99,27</b>	<b>312,30</b>	<b>98,84</b>	<b>4,44</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>														
82	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19
301	Кнели из филе кур с соусом	80/50	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,8	0	57,6	88	14,52	1,22
171	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
349	Компот из сухофруктов+витам С	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	<b>800</b>		<b>25,41</b>	<b>38,85</b>	<b>124,80</b>	<b>949,46</b>	<b>0,25</b>	<b>44,92</b>	<b>105,07</b>	<b>2,58</b>	<b>237,74</b>	<b>355,20</b>	<b>137,17</b>	<b>7,96</b>



## СЕЗОН ВЕСНА-ЛЕТО

категория обучающихся 12-17 лет

2-ая неделя

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
82	Борщ из свеж капусты со сметаной	300/10	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
260	Гуляш из куриного филе	50/50	6,59	14,07	2,14	162,68	0,1	0,24	0,01	0,35	17,04	81,82	10,32	1,08
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	1,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
377	Кисель	200	0,44	0,07	28,10	139,51	0,02	30	0	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21
		820	16,41	22,00	68,65	638,42	1,41	44,29	33,16	3,37	127,90	302,29	90,35	4,47
<b>ВТОРНИК</b>														
102	Суп картофельный с горохом	300	5,49	5,27	16,54	148,25	0,2275	5,83	0,00	0,00	42,675	88,1	35,575	2,05
266	Бифштекс из говядины с соусом	53/50	10,86	14,56	2,81	186,04	0,04	0,54	13,52	0,00	19	102,53	14,52	1,64
302	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,5	19,1	0,53
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81
377	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		813	24,56	25,90	96,25	732,50	0,38	6,40	40,52	1,05	92,49	327,83	91,30	5,64
<b>СРЕДА</b>														
67	Винегрет овощной	85	1,62	6,20	8,90	97,88	0,1	13,00	0,00	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
88	Щи из свежей капусты со сметаной	300/10	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
259	Жаркое по-домашнему из филе кур	50/150	14,60	23,68	28,44	370,12	0,17	7,73	0,00	0,00	32,79	205,97	48,96	3,45
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб рж-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		855	22,23	35,65	98,66	789,19	0,42	41,01	0,00	5,99	127,37	364,50	115,56	6,74
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
75	Икра свекольная	85	1,42	0,06	13,72	111,18	0,016	3,40	0,00	0,00	35,53	36,55	18,09	1,018
96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,375	0	0	29,15	56,73	24,18	0,925
278	Тефтели из говядины	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	0,00	23,65	83,14	16,5	0,68
302	Гречневая каша	150	5,93	2,73	26,56	154,57	0,13	0,00	0,00	0,00	9,73	140	93,33	3,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб рж-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
		872	21,20	17,00	119,08	765,87	0,36	33,19	33,01	0,78	126,66	386,32	179,90	7,42
<b>ПЯТНИЦА</b>														
82	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
70	Огурец соленый порционно	25	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01				11,5	12	7	0,3
289	Запеканка картофельная с мясом(филе кур)	50/150	22,95	28,81	27,31	448,28	0,34	6,59	27,59	0,00	58,55	390,55	146,41	5,28
	Вафли Классические Зшт	60	4,17	1,99	38,55	189,00	0,06	0	40,1	0	14,5	53,76	11	0,49
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб рж-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
349	Коипот из сухофруктов	200	0,46	0,00	29,76	116,00	0	3	0	0,06	7,4	6	5,2	0,1
		805	33,86	36,38	137,53	995,79	0,52	19,89	67,69	3,12	140,20	573,24	213,21	8,61

# СЕЗОН ВЕСНА-ЛЕТО

категория обучающихся 7-12 лет

1-ая неделя

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
208	Каша молочная "Дружба" с маслом и сахаром	200/10/10	6,08	11,18	43,46	300,00	0,1	0,96	54,80	0,00	133,68	156,72	37,22	0,84
	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное порционно	10	0,20	14,40	0,26	131,44	0	0,00	80,00	0,20	4,8	6	0	0
	Печенье сдобное Минутка	50	1,40	6,30	5,98	85,40	0,01	4,90	0,11	2,17	28,7	25,9	10,5	0,49
	Йогурт "Услада"	1/95	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	155	118,75	18,75	0,13
377	Чай с сахаром и лимоном+витамин С	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	<b>612</b>		<b>15,50</b>	<b>34,26</b>	<b>99,64</b>	<b>765,62</b>	<b>0,19</b>	<b>27,61</b>	<b>147,42</b>	<b>2,88</b>	<b>343,88</b>	<b>345,47</b>	<b>86,77</b>	<b>1,99</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,06	7,60	5,44	94,61	0,04	7,28	0,17	3,41	16,2	32,87	14,2	0,58
291	Плов из свинины	50/180	13,50	15,45	39,34	328,48	0,08	1,64	0,28	3,79	17,14	130,13	35,06	1,25
	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
14	Масло сливочное порционно	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0	0,00	0,06	0,15	3,6	4,5	0	0,03
377	Чай с сахаром и лимоном+витамин С	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	<b>612</b>		<b>19,61</b>	<b>36,17</b>	<b>102,04</b>	<b>788,59</b>	<b>0,19</b>	<b>29,92</b>	<b>0,52</b>	<b>7,89</b>	<b>64,64</b>	<b>225,10</b>	<b>73,76</b>	<b>2,72</b>
<b>СРЕДА</b>														
260	Гуляш из куриного филе с соусом	75/50	11,14	12,99	2,80	155,37	0,05	1,10	0,04	2,02	11,7	100,11	14,77	0,95
171	Каша гречневая(гарнир)	180	8,27	8,89	40,64	279,95	0,2	0,00	0,03	0,62	15,03	197,14	130,67	4,39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Кукуруза конс порц	65	1,32	0,24	6,72	34,80	0	2,40	0,00	0,00	3	24	0	0,24
377	Кисель	200	0,44	0,07	28,10	139,51	0,02	30	0	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21
	<b>600</b>		<b>23,45</b>	<b>22,43</b>	<b>92,84</b>	<b>681,03</b>	<b>0,30</b>	<b>33,50</b>	<b>0,07</b>	<b>2,69</b>	<b>56,79</b>	<b>358,34</b>	<b>156,07</b>	<b>6,12</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
278	Тефтели из свинины	80/50	12,83	14,80	112,34	237,00	0,2	1,80	16,99	2,76	30,55	83,42	17,47	5,1
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	1,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
75	Икра свекольная	100,00	0,94	2,51	4,86	45,20	0,016	0,63	2,80		21,9	24,6	9,4	0,66
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
377	Чай с сахаром и лимоном+витамин С	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	<b>617</b>		<b>19,45</b>	<b>20,08</b>	<b>161,28</b>	<b>575,09</b>	<b>1,42</b>	<b>27,18</b>	<b>52,95</b>	<b>3,06</b>	<b>111,50</b>	<b>216,47</b>	<b>68,17</b>	<b>7,15</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>														
289	Рагу из птицы(филе)	50/200	10,95	16,49	16,04	235,66	0,13	19,27	0,48	4,40	39,12	135,27	34,85	1,68
70	Огурец соленый порционно	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01				11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Печенье сдобное Минутка	65	3,35	3,78	36,03	191,50	0,08	0,00	20,00	0,00	9,875	37,485	13,9	0,715
377	Чай с сахаром и лимоном+витами С	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2
	<b>602</b>		<b>17,30</b>	<b>20,76</b>	<b>95,57</b>	<b>615,32</b>	<b>0,26</b>	<b>40,27</b>	<b>20,49</b>	<b>4,55</b>	<b>81,30</b>	<b>216,26</b>	<b>70,35</b>	<b>3,23</b>



## СЕЗОН ВЕСНА-ЛЕТО

категория обучающихся 7-12 лет

2-ая неделя

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250/25	17,64	12,14	27,22	288,00	0,262	0,80	74,20	0,00	156,28	216,5	24,8	1,14
14	Масло сливочное порционно	25	0,20	14,40	0,26	131,44	0	0,00	80,00	0,20	4,8	6	0	0
	Батон	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Йогурт фруктовый	1/95	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	155	118,75	18,75	0,13
377	Чай с сахаром +витамин С	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28
		610	25,41	28,74	64,35	616,46	0,33	1,58	166,70	0,59	334,08	370,15	54,85	1,88
<b>ВТОРНИК</b>														
73	Икра кабачковая	60	0,45	2,18	2,43	31,17	0,018	2,93	0,00	1,08	44,29	25,05	7,77	0,31
301	Кнели из филе кур с соусом	80/50	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,80	0,00	57,6	88	14,52	1,22
202	Макароны отварные	180	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12	34,5	7,5	0,75
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
349	Компот из сухофруктов+витам С	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
		600	22,33	30,08	97,83	752,85	0,17	5,19	104,80	3,26	125,73	213,05	66,99	3,57
<b>СРЕДА</b>														
268	Котлета из говядины с соусом	75/50	7,05	13,34	9,01	184,22	0,5125	0,83	19,82	0,59	36,205	102,19	21,565	1,364
321	Капуста тушеная	180	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	Печенье слоное	65	10,65	1,40	6,30	85,40	0,01	4,90	0,11	2,17	28,7	25,9	10,5	0,13
342	Напиток из свежих ягод+витам С	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
		600	24,85	27,16	87,94	702,16	0,63	97,53	19,93	4,64	208,01	260,24	96,17	65,57
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
260	Гуляш из куриного филе	75/50	6,59	14,07	2,14	162,68	0,1	0,24	0,01	0,35	17,04	81,82	10,32	1,08
202	Макароны отварные	180	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12	34,5	7,5	0,75
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
42	Салат картофельный с зелен горошком	65	60,00	7,14	1,77	6,25	9,93	105,11	0,08	13,20	0,06	2,76	15,37	47,62
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
		600	78,63	29,78	77,62	589,46	10,15	106,68	0,09	16,02	171,63	264,99	71,95	51,89
<b>ПЯТНИЦА</b>														
	Сосиска отварная с соусом	50/50	5,58	10,00	3,91	127,95	0,0125	0,67	16,90	0,30	24,22	63,99	10,195	0,799
312	Картофельное пюре	180,00	3,08	2,33	1,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
377	Чай с сахаром +витамин С	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Фруктовая нарезка(яблоко)	100	0,52	0,52	12,74	61,10	0,039	13	0	0	20,8	14,3	11,7	2,86
		610	11,62	13,17	47,57	428,92	1,24	17,45	50,05	0,84	101,27	184,14	59,90	5,13