

**Примерное десятидневное меню завтраков и обедов для организации питания учащихся
для детей 11-17 лет в школьных столовых**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
1 день																	
Завтрак																	
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн	250	9,63	3,60	11,40	3,04	39,86	307,22	177	78,22	260	1,9	50	55,63	0,86	0,23	0,65
3/13	Сыр (порциями)	20	5,27	5,27	5,32	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90,0	0,1	31,5	35,7	0,06	0,0	0,11
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0,00	0,52	0,5	37,36	134,34	7,0	9,4	31,6	1,1 7	0,8	0,0	0,2	0,04	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,7	13,3	83,7	0,1 3	20	22	0	0,03	0,52
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
	Фрукт	50	3,75	3,75	4,90	0	37,20	211,13	14,5	10	45	1,1	5	5,5	1,75	0,04	0
Итого за Завтрак		590	27,88	15,54	32,6	3,61	128,94	996,65	467,60	119,2	513,3	4,4 1	147,3	163,83	2,97	0,34	1,28
Обед																	
19/1	Салат из свеклы с маслом растительным	100	2,6	1,29	7,26	5,96	6,47	105,1	81,4	21	65,4	1,2	10,3	13,7	2,75	0,01	1,87
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,44	39,2	19,2	40	0,7	4,5	310,63	1,27	0,04	13,6
37/8	Тефтели из мяса говядины в соусе	100	11,24	9,95	12,18	0,15	10,57	199,13	68,9	21,3	148	1,7	29,9	33,4	0,45	0,07	2,69
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,77	0	2,3	2,3	38,34	227,88	17,3	135	197	4,6	0	1,42	0,57	0,26	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0	20	22,5	0,05	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
1/1	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0	0	29,55	1,94	2,16	1,98	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
27/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,70	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
Итого за Обед		905	32,24	13,92	31,13	11,61	109,99	836,13	219,12	208,6	486,5	9,3	70,5	401,19	5,45	0,43	19,04

5 день**Завтрак**

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0	5,96	5,96	9,16	98,35	24,4	34,3	49,7	0,6	0	1840	3,01	0,05	4,51
9/5-	Запеканка из творога	200	33,15	33,54	19,43	4,20	29,68	430,82	274	39,6	373	1	70,5	127,8	2,43	0,08	0,37
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Молоко сгущенн	30	2,55	2,55	2,1	2,1	16,8	99,00	4,2	2,1	2,7	0,4	0	0	0	0	0,15
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-																	

Итого за Завтрак 590 41,06 36,09 28,01 12,28 102,80 800,32 309,89 85,4 457 2,8 70,5 1968 5,72 0,17 5,03

Обед

15/3	Салат из разных овощей	100	1,32	0	5,97	5,97	3,6	76,34	37,7	14,2	32,7	0,06	0	5,2	2,73	0,03	29,8
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131,12	26	25,9	73,1	1	4,5	311	2,46	0,08	7,21
5/9	Биточки из мяса	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,7	40	15,8	126	1,2	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	27,16	176,78	47,6	40,6	116	1,5	25	33,4	0,23	0,16	7,27
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
1/1	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0	0	29,55	1,94	2,16	1,98	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39

Итого за Обед 920 30,64 16,85 31,57 14,29 106,92 812,57 164,61 109,2 382,5 4,98 80,7 483,6 7,34 0,39 83,71

2 день**Завтрак**

1/3	Салат из свежих томатов	100	1,08	0	0,2	0,2	3,72	25,41	13,7	19,6	25,5	0,9	0	133	0,7	0,06	24,5
39/3	Фрикадельки в соусе	100	14,48	13,45	11,76	1,97	8,24	197,21	32,2	15,4	117	1,7	2,63	5,79	1,41	0,03	0,1
46/3	Макаронные изделия отварные	200	5,30	0,03	2,97	0,66	32,39	183,94	12,5	7,29	40,2	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
3/10	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,35	0	0,35	0,35	18,4	79,96	14,3	7,7	9,21	2	0	4,5	0,18	0,02	3,6
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за Завтрак		670	25,25	13,56	23,03	3,69	88,25	680,82	82,1	59,4	227	6,1	51,6	205,36	3,47	0,21	28,2

Обед

20/1	Салат из свежих томатов и огурцов растительным маслом	80	0,81	0,00	4,85	4,85	2,80	61,40	11,76	14,83	19,55	0,67	0	100,02	2,64	0,04	18,42
3/2	Борщ со сметаной	250	1,50	0,10	4,18	4,15	7,18	75,74	31,7	16,61	36,23	0,72	3,6	168,44	1,89	0,03	8,64
13/8	Гуляш из мяса	100	13,37	12,86	11,19	12,69	3,51	182,43	9,26	13,5	107	1,7	17	22,5	0,45	0,02	0
36/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	0	8,57	8,57	45,3	285,1	22,4	34,1	99,1	0,8	0	108	3,86	0,05	0,54
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-																	
20/10	Кисель	200	1,03	0	0,06	0,06	30,59	130,78	34,6	20	32,9	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Итого за Обед		870	26,53	12,96	29,37	30,82	126,74	869,79	116,72	108,4	326,4	4,69	20,6	515,94	10,22	0,2	27,92

Здень Завтрак

16/4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,33	0,43	39,19	238,54	95,6	31,1	126	0,6	35	39	0,23	0,06	0,39
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
-	Йогурт фруктовый	150	4,35	4,35	4,8	0	7,05	87,84	180	21	135	0,2	30	33	0	0,06	1,98
-																	
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Фрукты	150	0,06	0	0,60	0,6	14,7	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за Завтрак		770	18,60	9,5	22,84	2,13	121,24	734,57	420	93	413,1	5,8	117	146,82	0,92	0,24	17,89
Обед																	

20/1	Салат из свежей капусты с огурцами	100	1,32	0	5,97	5,97	3,6	76,34	37,7	14,2	32,7	0,6	0	5,2	2,73	0,03	29,8
37/2	Суп картофельный с рыбной консервой	250	9,73	8,32	4,84	0,25	13,1	138,6	15,2	11,9	82,1	0,7	16,6	28,5	0,81	0,09	1,19
3/9	Рагу овощное с мясом кур	220	21,73	19,89	23,99	11,62	21,13	394,15	36,7	45,1	219	2,4	30,6	478,44	6,31	0,14	6,26
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,2	4
	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-																	
Итого за Обед		830	39,06	28,21	35,52	18,34	95,39	829,91	110,6	88,6	379,4	7,3	47,2	512,34	10,33	0,5	41,25

10 день

Завтрак

19/3	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,49	1,24	15,8	6,13	10,41	174,0	19,7	19	68,2	1	24,5	38,61	2,82	0,09	6,81
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,70	21,19	0	3,39	281,64	135	22,6	296	3,4	248	433,6	0,97	0,09	0,29
32/10	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,16	0,0	0,04	0,04	11,86	47,69	7,47	4,94	5,58	0,1	0	3,4	0,06	0,01	1,2
-	Печенье	50	3,75	3,75	4,9	0	37,2	211,13	14,5	10	45	1,1	5	5,5	1,75	0,04	0
	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за Завтрак		610	30,14	25,69	42,45	6,67	100,22	848,80	183,67	65,94	446,4	6,4	277,5	481,31	5,88	0,27	8,3

Обед

	Фрукты	150	2,6	1,29	7,26	5,96	6,47	105,10	81,4	21	65,4	1,2	10,3	13,7	2,75	0,01	1,87
23/2	Суп-лапша с мукой зародышей пшеницы и отрубями	250	5,31	0,9	8,61	0,44	19,3	183,75	31,9	39	116	1,4	40	845,24	1,22	0,12	1,6
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	16,99	15,91	5,86	0,12	7,99	153,24	43,8	25,4	173	0,6	42,1	43,15	1,16	0,15	0,94
-	Масло сливочное	6	0,05	0,5	4,35	0	0,8	39,64	1,44	0	1,8	0	24	27	0,06	0	0
3/3	Макаронные изделия	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,10	42,8	36,6	105	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Фрукт																
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Обед		896	34,04	19,25	31,02	7,66	106,17	812,97	208,63	131,4	492,8	5,4	139,	949,35	5,68	0,46	10,95

6 день**Завтрак**

20/4	Каша молочная Пшеничная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,10	116	27,3	184	0,7	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
4/13	Сыр (порциями)	20	3,95	3,95	3,99	0	0	70,12	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11
34/10	Напиток из цикория с молоком или молочный коктейль	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	117	13,3	83,7	0,1	20	22	2	0,03	0,52
-	Фрукты	150	2,25	0	0,75	0,75	30,5	143,25	8	42	28	0,0 6	0	20	0,4	0,04	10
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
Итого за Завтрак		640	20,67	9,22	20,98	1,84	112,11	711,24	400,4	100,25	417,3	7,7	110,7	138,5	3,48	0,21	11,05

Обед

12/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	2,6	1,29	7,26	5,96	6,47	105,10	81,4	21	65,4	1,2	10,3	13,77	2,75	0,01	1,87
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	1,7	0,14	2,79	0,28	11,72	82,71	21,3	21	51	0,8	17,5	321,13	0,19	0,08	5,71
43/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	16,72	16,07	19,35	2,36	6,48	267,63	64,4	24,7	199	2,4	43,9	47,84	1,61	0,07	0,54
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0	2,07	2,07	34,51	205,1	15,6	122	178	4,2	0	1,28	0,51	0,23	0
-	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0	24	27	0,06	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
10/10	Компот из сухофруктов	200	0,72	0	0,03	0,03	21,09	88,19	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	20,2
-																	
Итого за Обед		896	34,96	17,55	32	11,2	117,71	922,71	208,54	209,11	541,7	9,8	95,7	475,35	6,01	3,16	28,32

7 день

Завтрак

20/3	Салат из разных овощей	100	3,08	1,24	7,25	6,13	10,41	124,14	19,7	19	68,2	1	24,5	38,61	2,82	0,09	6,81
8/9	Котлета из мяса говядины	100	16,72	16,07	19,35	2,36	6,48	267,63	64,4	24,7	199	2,4	43,9	47,84	1,61	0,07	0,54
43/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0	2,07	2,07	34,51	205,1	15,6	122	178	4,2	0	1,28	0,51	0,23	0
28/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за Завтрак		640	33,09	17,31	33,48	11,08	98,48	769,87	108,88	175,66	477,8	8,5	68,4	88,03	5,23	0,43	7,35

Обед

1/3	Салат из свежих томатов	100	1,08	0	0,2	0,2	3,72	25,41	13,7	19,6	25,5	0,9	0	133	0,7	0,06	24,5
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	0,12	5,89	5,16	13,24	120,59	33,5	19,4	66,3	0,8	7,5	209,65	2,45	0,05	8,01
9/8	Жаркое домашнему	250	17,49	14,19	15,33	0,48	22,55	306,74	41,7	51,7	202	3,1	29,8	701,9	0,78	0,14	6,68
7/10	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2 2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1/1	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0	0	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
	Печенье	50	3,75	3,75	4,9	0	37,2	211,13	14,5	10	45	1,1	5	5,5	1,75	0,04	0
Итого за Обед		920	30,73	19,51	32,61	13,1	119,27	925,67	161	130	570	11	4890	6239	9,68	0,55	47,2

8 день**Завтрак**

4/4	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	31,25	214,26	98,38	38,82	145,7	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
32/10	Кофейный напиток	200	3,64	2,90	3,34	0,60	22,81	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Фрукт	150	1,50	0	0,5	0,5	21	95,5	8	42	28	0,6	0	20	0,4	0,04	10
Итого за Завтрак		660	19,17	10,39	19,92	2,46	97,67	666,71	240	80	357	3,8	160	197,6	0,77	0,24	0,94

Обед

32/1	Салат из отварного картофеля с кукурузой	100	3,08	1,24	7,25	6,13	10,41	124,14	19,7	19	68,2	1	24,5	38,61	2,82	0,09	6,81
28/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	12,24	111,11	70,6	23,7	77,1	0,7	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
5/9	Биточки из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,7	40	15,8	126	1,2	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
36/8	Макаронные изделия отварные	180	4,54	0	8,57	8,57	45,30	285,1	22,4	34,10	99,1	0,8	0	108	3,86	0,05	0,54
6/10	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,25	0	0,16	0,16	16,85	69,12	6,5	3,42	4,09	0,9	0	2	0,08	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-																	
Итого за Обед		890	31,19	15,83	34,13	17,46	125,96	965,08	173	115	438	6,2	97,4	547,31	8,9	0,35	16,2

9 день**Завтрак**

19/1	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,74	0	5,97	5,97	2,3	67,54	23	13	39,2	0,6	0	9,4	2,73	0,03	9,21
12/7	Биточки из мяса кур	100	16,99	15,91	5,86	0,12	7,99	153,24	43,8	25,4	173	0,6	42,1	43,15	1,16	0,15	0,94
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	0,04	3,81	0,62	44,12	236,10	9,15	30,1	89,8	0,7	1,8	20,25	0,3	0,04	0
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
37/10	Напиток из свежих фруктов или ягод	200	0,25	0	0,16	0,16	16,85	69,12	6,5	3,42	4,09	0,9	0	2	0,08	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за Завтрак		650	26,21	16,03	23,41	7,23	89,7	688,96	85,7	77,9	337	2,7	100	118	4,57	0,26	10,2

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0	5,97	5,97	6,83,	89,86	34,1	19,3	38	1,2	0	1,98	2,74	0,01	1,94
17/2	Суп картофельный с бобовыми, мукой зародышей пшеницы	250	5,54	0	5,56	5,56	20,78	164,67	38,2	40	107	2,1	0	252,28	2,47	0,21	5,65
4/9	Плов из мяса кур	250	18,5	14,88	20,64	10,65	43,19	441,56	26,6	53,4	232	2,7	0	600	5,11	0,09	1,2
	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-																	0
-																	0
-																	0
29/10	Чай	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,70	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
Итого за Обед		860	33,39	16,7	30,48	13,4	111,82	889,97	148	172	462	8,6	35,6	1051,8	7,4	0,52	92,1

4 день

Завтрак

20/3	Салат из разных овощей с растительным маслом	100	3,08	1,24	7,25	6,13	10,41	124,14	19,7	19	68,2	1	24,5	38,61	2,82	0,09	6,81
5/9	Биточки из рыбы	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,70	40	15,8	126	1,2	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
-3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,10	42,8	36,6	105	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
37/10	Сок	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за Завтрак		640	27,16	15,37	24,71	8,98	94,42	682,02	113,87	81,94	331,9	4,6	92,4	192,75	4,88	0,34	52,68

Обед

50/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,56	0	6,08	6,08	2,9	77,20	38,5	19,9	35,3	0,9	0	71,38	3	0,07	17,9
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	127,39	18,3	22,9	59,7	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
12/7	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	16,72	16,07	19,35	2,36	6,48	267,63	64,4	24,7	199	2,4	43,9	47,84	1,61	0,07	0,54
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,73	15	8,74	48,3	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
1/1	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0	0	29,55	1,94	2,16	1,98	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
23/12		60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за Обед		900	35,57	18,62	36,45	11,49	117,1	894,64	145,43	87,8	375,9	6,2	60,5	391,71	7,16	0,37	24,66

