


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Алешинская основная общеобразовательная школа»

171412, Тверская область, Рамешковский муниципальный округ, д.Алешино, д.85, тел: 2-54-47

Согласовано

Начальник лагеря

 Новокшенова Ю.А.

 04.04.2024г.

Утверждаю:

Директор МОУ «Алешинская ООШ»

 В.В. Линдина

2024г.



Примерное меню питания в летнем оздоровительном лагере при МОУ «Алешинская ООШ»

12 - 17 лет

Сезон: весенне – летний: Режим работы: завтрак 9.00 – 9.30, обед 12.30 – 13.00

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М.Де.Ли плос, 2011г., 2015. В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук. Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011.

№ п/п	наименование	порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1-й день														
	ЗАВТРАК													
182	Каша вязкая молочная пшённая	200/10	7,51	11,72	37,05	285,0	0,19	1,17	58,00	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23
3	Бутерброд с сыром	50 30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,00	0,47	139,2	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	16,48	1,4	0,28
	Кондитерские изделия													
	ИТОГО		13,38	20,04	66,88	502,00	0,23	1,31	117,00	0,68	288,4	296,85	58,48	2,00
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45			37,37	27,61	15,16	0,51
96	Рассольник с мясом (птица)	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38	-	2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
352	Гуляш из куриной грудки	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		0,73			32,48		17,46	0,7
	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	39,52	183,92	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20	
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО		27,84	30,13	132,79	944,07	0,36	56,63	1,49	6,49	170,78	336,5	130,95	7,55
	ИТОГО за день		41,22	50,17	199,97	1446,07	0,59	57,94	118,49	7,17	459,18	633,35	189,43	9,55

2-й день

	ЗАВТРАК	г. порция	Б г	Ж г	У г	калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша из пшена и риса на молоке	197/3	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	12,8	26,7	1,3
377	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
2	Хлеб пшеничный с маслом слив	50/10	3,7	8,5	26,25	155	0,034	-	0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Конд. изделия													
	Итого		16,02	19,36	64,87	751	0,45	9,24	71,75	0,86	325,8	406,38	229,06	38,49
	ОБЕД													
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02	6,44	-	10,6	29,27	31,8	16,83	1,48
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,37	2,98	15,69	144	0,09	76,08	-	1,45	31,5	57,73	23,8	1,0
295	Котлета из птицы(фарш)	110	15,3	29,4	15,46	388,0		1,04			55,54		16,64	1,03
302	Рис отварной	200	4,8	5,66	5,04	135,7	0,78	-	0,18	1,0	7,08	103,88	33,84	1,48
389	Сок фруктовый Абрикосовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	-	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	39,52	183,92	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20	
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		30,44	46,28	116,91	1087,32	1,02	99,56	0,18	14,17	171,79	303,21	128,11	9,99
	ИТОГО за день		46,46	65,64	181,78	1838,32	1,47	108,8	71,93	15,03	497,59	709,59	357,17	48,48

3-й день

	ЗАВТРАК	г. порция	Б г	Ж г	У г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша манная на молоке	210	4,52	4,07	35,46	197,00	0,04	0,00	20,00	-	10,7	38,6	7,9	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
3	Бутерброд с сыром	50 30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,00	0,47	139,2	96,00	9,45	0,49
	конфета													
	Итого		10,39	12,39	65,29	414,00	0,08	0,14	79,0	0,47	160,28	134,6	18,75	1,24
	ОБЕД													
59	Салат из морковки с яблоками с растительным маслом	100	0,06	0,17	8,52	39,9		4,38			23,99		30,59	1,07
82	Борщ с капустой св.и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75	-	10,68	-	-	51,73	-	26,13	1,23
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	-	18,16	-	-	36,98	-	27,75	1,01
279	Тефтели	80	11,78	12,91	14,9	223,00	0,07	1,13	51,0	-	57,8	141,4	128,4	1,27
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	39,52	183,92	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20	-
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Пряники													
	Итого		22,43	20,38	128,87	864,02	0,19	45,4	51	0,92	211,3	240,8	241,87	6,96
	ИТОГО за день		32,82	32,77	194,16	1278,02	0,27	45,54	130	1,39	371,58	375,4	260,62	8,2

4-й день

	ЗАВТРАК	г. порция	Б г	Ж г	У г	ккал	ВІ	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев (геркулес)	210	9,04	13,44	40,16	318,00	-	158,65	-	-	158,65	-	72,05	2,09
2	Хлеб пшеничный с маслом слив	50/10	3,7	8,5	26,25	155	0,034	-	0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	-	3,00	-	8,70	27,00	6,00	0,63
	Итого		15,06	24,9	103,73	658,1	0,05	158,68	3,13	-0,44	186,85	49,5	83,65	3,35
	ОБЕД													
67	Винегрет с растительное масло	100	1,04	10,04	7,29	125,1	-	9,63	-	-	31,23	-	19,53	0,83
4-7	Суп рыбный (консервы)	250	9,35	11,6	22,89	222,9								
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	-	-	-	-	14,82	-	135,83	4,56
293	Голень куриная запеченная	130	28,68	23,7	7,64	359,12	0,08	0,04	69,87		88,57	215,97	32,99	2,64
382	Какао на молоке	200	6,56	1,34	26,00	125,11		1,33			133,33		25,56	2,00
	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	39,52	183,92	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		59,11	54,93	151,78	1306,9	0,19	21	69,87	1,24	302,35	296,57	249,31	13,11
	ИТОГИ за день		74,12	79,83	255,51	1965	0,24	179,68	73,00	1,68	489,2	346,07	332,96	16,46

5- день

	ЗАВТРАК	г. порция	Б г	Ж г	У г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша из пшена и риса на молоке	197/3	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	12,8	26,7	1,3
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	-	-	-	-	8,4	-	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Пряники	30												
	Итого		7,07	25,72	90,17	398,4	0,4	1,93	71,6	0,4	111,8	12,8	32,3	1,93
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45			37,37	27,61	15,16	0,51
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	-	38,08	87,18	35,3	2,03
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
279	Тефтели	80	11,78	12,91	14,9	223,00	0,07	1,13	51,0	-	57,8	141,4	128,4	1,27
377	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	39,52	183,92	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Мандарин	100	0,09	0,02	23,1	103,00		60,00			35,00		13,00	0,30
	Итого		33,28	30,71	137,03	957,85	0,48	103,06	51,01	2,02	304,06	548,5	338,46	24,52
	ИТОГО за день		40,35	56,43	227,2	1356,25	0,88	104,99	122,61	2,42	415,86	561,3	370,76	26,45

6-й день

	ЗАВТРАК	г. порция	Б г	Ж г	У г	калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	-	20,00	-	5,9	67,00	21,8	0,47
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	-	-	-	-	8,4	-	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Кондит. изделия													
	ОБЕД													
	Итого		6,23	12,59	78,23	412	0,03	0,03	20,00	-	25,4	67,00	27,4	1,1
20	Огурцы свежие	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5			21,15	40,02	13,3	0,57
88	Суп щи с мясом (курица)	250	2,57	5,15	7,9	124,75	-	15,78	-	-	51,25	-	22,13	0,82
15	Гуляш из куриной грудки	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
302	Рис отварной	200	4,8	5,66	5,04	135,7	0,78	-	0,18	1,0	7,08	103,88	33,84	1,48
379	Кофе. напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	-	1,3	-	-	125,78	-	14,00	0,13
	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	39,52	183,92	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		28,73	34,73	84,6	841,52	0,99	41,65	1,67	6,16	270,18	343,69	142,7	8,18
	ИТОГО за день		34,96	47,32	162,83	1253,52	1,02	41,68	21,67	6,169	295,58	410,69	170,1	9,19

7-й день

	ЗАВТРАК	г. порция	Б г	Ж г	У г	калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша манная на молоке	210	4,52	4,07	35,46	197,00	0,04	0,00	20,00	-	10,7	38,6	7,9	0,47
3	Бутерброд с сыром	50 30/5/15	5,8	8,3	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,2	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Печенье													
	Итого		10,39	12,39	65,29	414,00	0,08	0,14	79,00	0,47	16,10	134,60	18,75	1,24
	ОБЕД													
71	Помидоры свежие	80	1	0,4	2,3	21	-	5	-	-	11,5	-	7	0,3
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,37	2,98	15,69	144	0,09	76,08	-	1,45	31,5	57,73	23,8	1,0
224	Рогу овощное	150	1,7	7,4	10,1	116	0,04	22,9	40	0	35,4	51,7	23,9	0,79
279	Тефтели	80	11,78	12,91	14,9	223,00	0,07	1,13	51,0	-	57,8	141,4	128,4	1,27
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	-	6	-		14	-	8	2,8
	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	39,52	183,92	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
341	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		23,73	25,85	112,51	819,72	0,31	121,11	91	2,69	184,6	331,43	226,5	924
	ИТОГО за день		34,12	38,24	177,8	1233,72	0,39	121,25	170	3,16	200,7	466,03	245,25	10,48

8 день

	ЗАВТРАК	г. порция	Б г	Ж г	У г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша вязкая молочная пшённая	200/10	7,51	11,72	37,05	285,0	0,19	1,17	58,00	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	-	-	-	-	8,4	-	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Пряник													
	Итого		11,28	20,24	78,3	500	0,19	1,20	58,00	0,21	157,60	184,37	53,20	1,86
	ОБЕД													
20	Огурцы свежие	100	0,76	6,03	2,38	67,3	0,03	9,5			21,85	40,12	13,3	0,57
96	Рассольник с мясом (птица)	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38	-	2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
293	Голень куриная запеченная	130	28,68	23,7	7,64	359,12	0,08	0,04	69,87		88,57	215,97	32,99	2,64
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	-	6	-		14	-	8	2,8
	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	39,52	183,92	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО		43,66	41,7	117,97	1052,84	0,37	33,92	69,87	4,56	194,83	430,59	134,99	11,13
	Всего за день		54,94	61,94	196,27	1552,84	0,56	35,12	127,87	4,77	352,43	614,96	188,19	12,99

9-й день

	ЗАВТРАК	г. порция	Б г	Ж г	У г	калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	-	20,00	-	5,9	67,00	21,8	0,47
3	Бутерброд с сыром	50 30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,00	0,47	139,2	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Вафли													
	Итого		8,96	12,39	66,81	414,00	0,07	0,14	79,00	0,47	156,20	163,00	32,65	1,24
	ОБЕД													
20	Свежие огурцы	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5			21,82	40,02	13,3	0,57
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	-	38,08	87,18	35,3	2,03
224	Рогу овощное	150	1,7	7,4	10,1	116	0,04	22,9	40	0	35,4	51,7	23,9	0,79
295	Котлета из птицы (фарш)	110	15,3	29,4	15,46	388,0		1,04			55,54		16,64	1,03
648	Кисель из концентратов	200	0,4	0	37,8	156	-	4,4	-	-	22	18	6	0,2
	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	39,52	183,92	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
341	Мандарин	100	0,09	0,02	23,1	103,00		60,00			35,00		13,00	0,30
	Итого		28,22	49,95	144,69	1148,97	0,38	103,65	40	1,04	226,24	266,5	138,7	6,35
	Всего за день		37,18	62,34	211,5	1562,97	0,45	103,79	119	1,51	382,44	429,5	171,35	7,59

10-й день														
	ЗАВТРАК	г. порция	Б г	Ж г	У г	калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша манная на молоке	210	4,52	4,07	35,46	197,00	0,04	0,00	20,00	-	10,7	38,6	7,9	0,47
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	-	-	-	-	8,4	-	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Печенье													
	Итого		8,29	12,59	76,71	412,00	0,04	0,03	20,0		30,2	38,6	13,5	1,1
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45			37,37	27,61	15,16	0,51
88	Суп щи с мясом (курица)	250	2,57	5,15	7,9	124,75	-	15,78	-	-	51,25	-	22,13	0,82
4	Фрикадельки мясные	80	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,88	3,34
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	-	-	-	-	14,82	-	135,83	4,56
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	39,52	183,92	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
	Итого		38,85	28,43	120,75	924,95	0,22	59,26	20	2,44	163,68	327,51	236,8	12,59
	Всего за день		47,14	41,02	197,46	1336,95	0,26	59,29	40	2,44	193,88	266,11	250,3	13,69

12-й день

	ЗАВТРАК	г. порция	Б г	Ж г	У г	калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша из пшена и риса на молоке	197/3	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	12,8	26,7	1,3
377	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
2	Хлеб пшеничный с маслом слив	50/10	3,7	8,5	26,25	155	0,034	-	0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Конд. изделия													
	Итого		14,42	14,92	66,75	472,66	0,5	3,67	2,14	0,45	133,15	355,74	201,38	22,09
	ОБЕД													
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02	6,44	-	10,6	29,27	31,8	16,83	1,48
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,37	2,98	15,69	144	0,09	76,08	-	1,45	31,5	57,73	23,8	1,0
295	Котлета из птицы(фарш)	110	15,3	29,4	15,46	388,0		1,04			55,54		16,64	1,03
302	Рис отварной	200	4,8	5,66	5,04	135,7	0,78	-	0,18	1,0	7,08	103,88	33,84	1,48
389	Сок фруктовый Абрикосовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	-	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	39,52	183,92	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20	
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		30,44	46,28	116,91	1087,32	1,02	99,56	0,18	14,17	171,79	303,21	128,11	9,99
	Итого за день		46,46	65,64	181,78	1838,32	1,47	108,8	71,93	15,03	497,59	709,59	357,17	48,48

13-й день

	ЗАВТРАК	г. порция	Б г	Ж г	У г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша манная на молоке	210	4,52	4,07	35,46	197,00	0,04	0,00	20,00	-	10,7	38,6	7,9	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
3	Бутерброд с сыром	50 30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,00	0,47	139,2	96,00	9,45	0,49
	конфета													
	Итого		10,39	12,39	65,29	414,00	0,08	0,14	79,0	0,47	160,28	134,6	18,75	1,24
	ОБЕД													
59	Салат из морковки с яблоками с растительным маслом	100	0,06	0,17	8,52	39,9		4,38			23,99		30,59	1,07
82	Борщ с капустой св.и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75	-	10,68	-	-	51,73	-	26,13	1,23
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	-	18,16	-	-	36,98	-	27,75	1,01
279	Тефтели	80	11,78	12,91	14,9	223,00	0,07	1,13	51,0	-	57,8	141,4	128,4	1,27
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	39,52	183,92	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20	-
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Пряники													
	Итого		22,43	20,38	128,87	864,02	0,19	45,4	51	0,92	211,3	240,8	241,87	6,96
	ИТОГО за день		32,82	32,77	194,16	1278,02	0,27	45,54	130	1,39	371,58	375,4	260,62	8,2

