

Согласовано:  
Директор образовательного учреждения

*М.В. Мухоморова*

Директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
А.Н.Гончаров

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Красноурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб  
пн

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
808	Бутерброды с маслом сливочным	45	5,53	11	33,53	251,1	0,2		45	0,81	25	148	57	2	
874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	250	0,08		0,28	2,8		0,27	1	0,02	1	2	1		
828	Чай с сахаром*	200	2,54	2	0,14	31,4	0,02		50	0,12	11	38	2	1	
1148	Хлеб ржаной	30			17,96	71,8					1				
976	Яблоки	130	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7		
			1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1	
<b>Итого за Завтрак</b>			10,95	13	69,55	443,5	0,28	0,27	96	1,47	49	231	75	4	
<b>Обед</b>															
835	Помидоры порционно	20	1,94	5	14,2	107,4	0,01	8,63	3	1,82	17	16	6		
1049	Суп-пюре из гороха	250	16,43	9	3,88	166,5	0,02	3,14	24	0,18	6	16	7		
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	3,06	6	24,53	166,1	0,19	30	32	0,23	16	89	35	1	
1069	Суфле из рыбы	200			17,96	71,8		8,51			1				
928	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,68	2	5,48	42,8	0,01	6		0,87	18	20	11	1	
897	Хлеб пшеничный	30	1,14		7,38	352,5	0,02			0,17	3	10	2		
1147	Хлеб ржаной	30	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1	
<b>Итого за Обед</b>			24,47	22	81,41	946,5	0,28	56,28	59	3,53	67	177	69	3	
<b>Итого за день</b>			35,42	35	150,96	1390	0,56	56,55	155	5	116	408	144	7	

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Красноурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб  
вт

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
810	Бутерброды с сыром	45	16,49	18	46,33	394,5	0,12	0,34	124	1	115	192	23	1	
972	Омлет натуральный*	200	4,31	5	16,18	126,6	0,06	1,76	27	0,08	167	127	25		
854	Чай с молоком	200	3,16		19,32	94	0,06			0,52	9	35	13	1	
1148	Хлеб ржаной	30	2,14		13,97	69	0,06			0,46	10	46	15	1	
<b>Итого за Завтрак</b>			26,1	23	95,8	684,1	0,3	2,1	151	2,06	301	400	76	3	
<b>Обед</b>															
813	Икра кабачковая пром.производства	20	1,47	5	8,29	80,8	0,02	11,23	3	1,84	27	27	11	1	
1021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной*	250	3,15	8	12,03	133,7	0,13	1	32	2,86	53	147	22	2	
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	0,76	4	3,08	47,6	0,01	2,8		1,24	16	15	6		
1076	Печень по-строгановски*	100	5,75	5	34,93	204,9	0,13		22	9,23	14	60	23	1	
516	Макаронные изделия отварные с маслом*	180	0,29		22	91,4	0,01	117		0,31	6	1	1		
925	Напиток апельсиновый*	200	0,86	3	5,83	55,5	0,04	10	3	1,41	15	27	13	1	
897	Хлеб пшеничный	30	1,14		7,38	352,5	0,02			0,17	3	10	2		
1147	Хлеб ржаной	30	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1	
<b>Итого за Обед</b>			14,64	25	101,52	1005,8	0,39	142,03	60	17,32	140	313	86	6	
<b>Итого за день</b>			40,74	48	197,32	1689,9	0,69	144,13	211	19,38	441	713	162	9	

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Красноурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб  
ср

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
1005	Закуска из соленых огурцов с луком	20	2,34	4	23,45	135,9	0,06		18	0,13	5	49	17		
1195	Тефтели мясные с рисом запеченные	100	0,52	1	12,74	61,1	0,04	13		0,26	21	14	12	3	
324	Пюре картофельное*	180	1,01	3	7,39	57,7	0,05		10,95	1,16	11	30	12		
686	Чай с лимоном*	200			19,96	79,8					1				
1148	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1	
894	Хлеб ржаной	30	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1	
<b>Итого за Завтрак</b>			7,46	8	86,01	444,4	0,23	23,95	18	2,2	51	145	59	5	
<b>Обед</b>															
999	Салат Бурячок	20	8,01	1	11,11	57,1	0,1	8,91	4	0,26	31	148	36	1	
1030.03	Рассольник Ленинградский*с мясом кури	250/5	23,15	21	23,28	328,5	0,24	27,19	77	0,81	41	269	56	3	
1070.01	Рыба, тушенная с овощами *	100	0,41		20,25	86,6	0,01	1,44		0,07	20	17	12		
991	Рис отварной *	180	0,77	1	18,01	86,7	0,01			0,57	7	12	4		
912	Компот из свежих яблок с витамином С	200	1,83		11,97	59,1	0,05			0,39	9	39	13	1	
894	Хлеб пшеничный	30	3,87	9	4,9	120,4	0,04	5,92	41	0,42	18	62	20	1	
1148	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,76		4,92	235	0,01			0,11	2	7	1		
<b>Итого за Обед</b>			34,93	23	89,54	853	0,42	37,54	81	2,21	110	492	122	5	
<b>Итого за день</b>			42,39	31	175,55	1297,4	0,65	61,49	99	4,41	161	637	181	10	

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Краснотурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
817	Маринад овощной	20	4,48	4	35,08	198,4	0,12		23	0,72	37	154	22	1
1105	Гуляш из курицы*	100	0,8		7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	
822	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,05	4	4,02	62,3	0,02	4,29	30	0,12	106	70	13	1
916	Кисель из ягод	200			53,89	215,5					2			
894	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1148	Хлеб ржаной	30	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>			11,92	8	122,96	624,1	0,28	42,29	53	1,69	193	293	64	4
<b>Обед</b>														
520	Икра овощная свекольная	20	2,35	5	11,21	96,5	0,04	0,8	10	2,06	10	30	8	
1014	Суп с макаронными изделиями с мясом курицы	250/5	20,35	14	2,33	217,9	0,1		38	1,7	16	134	20	2
1331	Запеканка картофельная с мясом *	200	7,21	5	21,55	161,4	0,16	52,71		2,15	92	151	44	2
1040	Компот из изюма и кураги*с витамином С	200	0,19		18,43	76	0,01	36		0,13	10	12	6	
897	Хлеб пшеничный	30	3,87	9	4,9	120,4	0,04	5,92	41	0,42	18	62	20	1
1147	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,95		6,15	293,8	0,01			0,14	3	8	2	
<b>Итого за Обед</b>			36,14	33	72,55	1005,4	0,39	95,43	89	6,86	155	423	108	6
<b>Итого за день</b>			48,06	41	195,51	1629,5	0,67	137,72	142	8,55	348	716	172	10

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Краснотурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
808	Бутерброды с маслом сливочным	40		3	8,14	91,2	0,07	0,91	10	1,13	20	103	26	1
989	Запеканка творожно-морковная*со сгущенным молоком	200/20	0,57	3	2,31	35,7	0,01	2,1		0,93	12	11	5	
828	Чай с сахаром*	200	3,06	6	24,53	166,1	0,19	30	32	0,23	16	89	35	1
<b>Итого за Завтрак</b>			11,53	17	73,63	529,5	0,41	34,77	69	3,02	228	382	109	4
<b>Обед</b>														
836	Огурцы свежие порционно	20	2,16	2	16,34	95,5	0,1	13,2		1,08	14	70	21	1
1033	Свекольник со сметаной*	250	3,67	7	22,21	166,8	0,08		38	0,67	12	42	15	1
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	25,1	13	55,8	452,6	0,13	1,62	93	1,15	239	330	73	2
1072	Рагу из птицы с соусом красным	200	0,22		22,58	92,6		2,25			4	5	1	
932	Компот из кураги с витамином С	200	0,4		1,3	7	0,02	2,5		0,05	12	21	7	
897	Хлеб пшеничный	30	1,52		9,84	470	0,02			0,22	4	13	3	
1147	Хлеб ржаной	30	1,53		9,98	49,3	0,04			0,33	7	33	11	1
<b>Итого за Обед</b>			34,6	22	138,05	1333,8	0,39	19,57	131	3,5	292	514	131	5
<b>Итого за день</b>			46,13	39	211,68	1863,3	0,8	54,34	200	6,52	520	896	240	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Краснотурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
810	Бутерброды с сыром	45	13,59	9	13,58	192,5	0,04	0,35	58	0,81	117	165	17	1
841	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом	250	0,96	4	5,67	63,8	0,02	22,89		1,83	25	18	9	
1110	Кофейный напиток с молоком*	200	0,02		3,55	14,7		0,47		0,01	1	1		
935	Йогурт порционный	125	3,68	4	15,35	111,7	0,05	1,43	22	0,01	135	112	24	1
<b>Итого за Завтрак</b>			22,15	17	62,62	502,5	0,2	25,14	80	3,38	292	355	71	4
<b>Обед</b>														
835	Помидоры порционно	20	1,91	5	9,37	95	0,07	16,02	8	1,91	30	53	22	1
1050	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	15,81	10	5,31	177,4	0,26	30,26	7181	0,93	9	279	18	6
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,71	2	6,9	48,9	0,03	35,53		0,73	39	29	14	1
1197	Суфле Рыбка (минтай)	200	2,06	3	12,6	94,6	0,09	14,47	15	0,1	35	62	19	1
921	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,13		21,99	91,1	0,01	5,76		0,03	6	3	2	
897	Хлеб пшеничный	30	0,4		1,3	7	0,02	2,5		0,05	12	21	7	
1147	Хлеб ржаной	30	1,14		7,38	352,5	0,02			0,17	3	10	2	
<b>Итого за Обед</b>			24,69	20	74,83	915,8	0,54	104,54	7204	4,25	141	490	95	10
<b>Итого за день</b>			46,84	37	137,45	1418,3	0,74	129,68	7284	7,63	433	845	166	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Краснотурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
813	Икра кабачковая пром.производства	20	1,3	1	0,39	15,5	0,01	0,05	3	0,12	2	9	1	
1062	Тефтели из фарша мясного с рисом	100	0,48		1,56	8,4	0,02	3		0,06	14	25	8	
516	Макаронные изделия отварные с маслом*	180	7,76	7	40,06	262,5	0,21		24	0,63	57	241	185	6
488	Какао с молоком	200	4,31	5	16,18	126,6	0,06	1,76	27	0,08	167	127	25	
894	Хлеб пшеничный	30	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1148	Хлеб ржаной	30	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>			16,65	13	75,83	499,4	0,36	4,81	54	1,41	251	445	234	7
<b>Обед</b>														
811	Горошек зеленый консервированный	20	3,72	2	15,91	101,7	0,01	1,14	2	0,96	19	29	6	
1021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной*с мясом	250/5	13,65	19	1,11	194,4	0,03	0,08	16	2,15	34	137	19	2
1061	Фрикадельки из птицы	100	4,43	5	24,89	163,3								
999	Капуста тушеная*	180	0,21		20,47	84,5	0,01	40		0,14	11	14	6	
928	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,59	5	3,24	60,3				2,2				
894	Хлеб пшеничный	30	0,95		6,15	293,8	0,01			0,14	3	8	2	
1148	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	0,05			0,39	9	39	13	1
<b>Итого за Обед</b>			25,36	31	83,74	957,1	0,11	41,22	18	5,98	76	227	46	3
<b>Итого за день</b>			42,03	44	159,57	1456,5	0,47	46,03	72	7,39	327	672	280	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Краснотурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
808	Бутерброды с маслом сливочным	40	3,56	12	0,09	119,5	0,01	0,11	80	0,16	134	78	5	
365	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	0,9		8,1		0,04	60		0,2	34	23	13	
854	Чай с молоком*	200	1,62	2	12,61	73,5	0,02	0,73	11		68	50	8	
1148	Хлеб ржаной	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
<b>Итого за Завтрак</b>			9,72	19	43,36	350,2	0,15	60,84	118	1,08	251	205	44	2
<b>Обед</b>														
520	Икра овощная свекольная	20	1,52	4	7,38	73,7	0,06	24,62		1,9	27	38	18	1
1030	Рассольник ленинградский со сметаной*и мясом	250/5	21,39	6	0,79	142,2		0,76	26	0,08	4	7	2	
907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,06	3	12,6	94,6	0,09	14,47	15	0,1	35	62	19	1
136	Картофель отварной*	180	0,46		22,5	96,2	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
828	Чай с сахаром*	200	1,44	6	6,68	87,8	0,03	8,5		2,75	30	40	19	1
894	Хлеб пшеничный	30	0,95		6,15	293,8	0,01			0,14	3	8	2	
1148	Хлеб ржаной	30	1,14		7,38	352,5	0,02			0,17	3	10	2	
<b>Итого за Обед</b>			28,96	19	63,48	1140,8	0,22	49,95	41	5,22	124	183	75	3
<b>Итого за день</b>			38,68	38	106,84	1491	0,37	110,79	159	6,3	375	388	119	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Краснотурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1005	Закуска из соленых огурцов с луком	20	4,48	4	35,08	198,4	0,12		23	0,72	37	154	22	1
966	Голубцы ленивые из мяса кур	100	0,52	3	4,82	49,9	0,01	2,58		1,37	4	3	2	1
324	Пюре картофельное*	180	3,68	4	15,35	111,7	0,05	1,43	22	0,01	135	112	24	1
686	Чай с лимоном*	200	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1148	Хлеб пшеничный	30	1,53		9,98	49,3	0,04			0,33	7	33	11	1
894	Хлеб ржаной	30	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>			12,27	11	77,72	469,9	0,26	4,01	45	2,75	189	321	66	5
<b>Обед</b>														
814	Икра овощная морковная	20	2,32	2	16,46	96,9	0,1	13,2		2,42	13	53	22	1
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200	13,87	18	4,74	191,2	0,07	2,21	65	1,83	31	136	18	1
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	3,71	5	38,9	212	0,04		24	0,26	5	80	26	1
633,02	Компот из яблок и ягод с витамином С	200	0,31		30,8	128,3	0,02	5,17		0,21	10	8	5	1
1063	Тефтели рыбные*	100	1,41	6	5,22	78,1	0,02	20,52		2,55	26	22	16	1
857	Бобовые отварные	180	1,14		7,38	352,5	0,02			0,17	3	10	2	
897	Хлеб пшеничный	30	1,53		9,98	49,3	0,04			0,33	7	33	11	1
1147	Хлеб ржаной	30	1,71	2	6,9	48,9	0,03	35,53		0,73	39	29	14	1
<b>Итого за Обед</b>			26	33	120,38	1157,2	0,34	76,63	89	8,5	134	371	114	7
<b>Итого за день</b>			38,27	44	198,1	1627,1	0,6	80,64	134	11,25	323	692	180	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Краснотурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
836	Огурцы свежие порционно	20	5,53	11	33,53	251,1	0,2		45	0,81	25	148	57	2
1035	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с луком)	100	0,12		2,94	14,1	0,01	3		0,06	5	3	3	1
822	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	0,88	1	6,07	32,6	0,01	5,85	3	0,06	22	25	13	1
828	Чай с сахаром*	200	1,62	2	12,61	73,5	0,02	0,73	11		68	50	8	
1148	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
894	Хлеб ржаной	30	1,22		7,98	39,4	0,03			0,26	6	26	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>			14,28	16	77,76	512,6	0,34	9,58	109	1,7	144	316	101	7
<b>Обед</b>														
813	Икра кабачковая пром.производства	20	4,33	4	17,23	126,2	0,13	1,04		1,89	22	59	19	1
1058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	250	2,01	2	7,39	60,5	0,03	28	20	0,15	35	39	14	1
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	2,42	4	21,02	130,5			22	0,05	1	1		
1075	Плов из птицы	200	0,53		3,49	16,4								
928	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,83	1	6,72	36,8	0,03	2,58	4	0,22	19	32	20	
897	Хлеб пшеничный	30	1,83		11,97	59,1	0,05			0,39	9	39	13	1
1147	Хлеб ржаной	30	0,95		6,15	293,8	0,01			0,14	3	8	2	
<b>Итого за Обед</b>			12,9	11	73,97	723,3	0,25	31,62	46	2,84	89	178	68	3
<b>Итого за день</b>			27,18	27	151,73	1235,9	0,59	41,2	155	4,54	233	494	169	10