

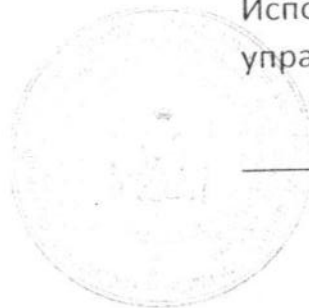
СОГЛАСОВАНО:

Начальнику территориального отдела
управления Роспотребнадзора
по Красноярскому краю
в г. Минусинске

26.01.2019 Малегина Т.И.

Утверждаю :

Исполняющий обязанности руководителя
управления образования



Давыдов С.И.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МОУ ШУШЕНСКОГО РАЙОНА

Осенне-зимний период

**Примерное сбалансированное меню питания школьников на 10 дней .
Сборник под ред.М.П. Могильного -М.ДеЛи Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день													
>Завтрак 11-18 лет													
243	Сосиска отварная	100	24,81	27,59	44,42	189,90	0,1			18,7	81,2	10,1	0,9
309	Макароны отварные	200	22,1	19,1	22,2	244,5	0,06			12,1	37,6	8,14	0,81
ПР	Хлеб пшеничный	50	8,58	8,20	19,66	86,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
382	Какао с молоком/ фрукт	200/200	13,78	12,67	22,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого:		64,7	59,0	93,0	606,27	0,2	1,33		168,63	247,31	50,4	3,93
Обед 11-18 лет													
46	Салат из св. капусты с морковью,яблоком	100	1,094	4,98	6,88	48,41	0,035	19,64		34,56	22,77	13,1	0,46
96	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		33,98	47,43	22,2	0,83
259	Жаркое по-домашнему из говядины	250	16,20	18,09	16,58	395,0	0,12	6,76		28,69	180,22	42,84	3,02
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,58	4,20	9,66	146,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной/ Йогурт фруктовый	60/200	4,24	4,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		23,55	27,94	129,2	1093,93	0,9	33,80	15,6	105,13	351,97	122,10	6,58
	Всего за день:		38,91	45,53	222,2	1700,2	1,15	35,23	15,6	273,82	599,2	172,7	10,57

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2 день													
Завтрак 11-18 лет													
173	Каша пшеничная молочная	250	16,13	22,74	9,12	309,9	0,15	0,3	348,0	124,20	268,80	20,31	3,21
3	Бутерброд с сыром, сл. маслом	30/20/15	9,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
338	Фрукт / хлеб пшеничный	200/50	3,28	4,28	21,57	94,00	0,72	85,72	0,28	48,57	32,85	18,57	0,42
	Итого:		27,8	31,32	54,99	604,9	0,91	86,4	407,28	325,57	419,78	60,06	6,25
Обед 11 -18 лет													
52	Салат из свеклы с подсолн. маслом (сезон)	100	1,13	4,8	1,87	74,24	0,01	5,32	7,5	28,37	32,50	16,55	1,06
20	Салат из св. огурцов (сезон)	100	0,60	4,81	1,87	53,28	0,02	3,75		17,85	31,67	10,54	0,45
103	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	2,05	2,22	19,55	87,20	0,07	4,86		23,6	46,18	19,04	0,8
290	Куры тушеные в сметанном соусе	100/30	23,98	13,99	44,21	199,20	0,52	0,82	36,12	36,38	94,8	19,43	0,84
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		27,0	2,61	61,50	19,01	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	60	8,58	8,20	19,66	86,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18
	Итого:		37,0	32,04	156,91	1096,0	1,36	16,55	70,62	129,01	330,85	85,76	5,32
	Всего за день:		64,8	63,36	211,9	1700,9	2,27	102,95	157,02	454,58	750,63	145,82	11,57

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 день													
Завтрак 11-18 лет													
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/15	23,63	17,22	36,17	388,08	0,10	0,34	104,1	227,2	319,60	37,40	1,53
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный с маслом слив.	60/15	4,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Конфеты шоколадные	40	3,2	29,0	31,0	124,1	0,01	0,2	2,1	21,4	124	31,5	0,12
	Итого:		30,81	25,09	75,03	590,04	0,15	1,81	104,1	391,47	469	73,33	4,15
Обед 11-18 лет													
63	Салат из моркови с курагой с подсолн. маслом (сезон)	100	1,20	4,06	10,42	83,96	0,04	2,85		30,11	56,50	39,50	0,84
24	Салат из св. помидор, огурцов с подсолн. маслом (сезон)	100	0,88	4,88	3,65	62,16	0,03	14,44		14,19	25,47	13,96	0,66
96	Рассольник ленинградский	250	1,41	3,96	6,32	71,80	0,046	12,62		39,40	39,20	17,7	0,66
268	Котлета мясная рубленая	100	9,87	17,33	8,80	380,67	0,08	0,27	4,67	34,53	140,0	26,67	1,87
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	291,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01
350	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	60	8,58	8,20	19,66	86,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной Кисломолочн. продукт	60/200	12,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		34,15	35,01	121,49	1110,96	1,096	31,98	4,67	156,73	536,37	254,77	10,56
	Всего за день:		64,96	61,0	213,2	1701,0	1,246	33,79	106,6	541	1005,37	328,1	14,71

№ реп.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4 день													
Завтрак 11-18 лет													
268	Котлеты из говядины	100	9,30	12,30	28,27	220,98	0,190		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58
174	Каша перловая	250/15	8,1	2,0	40,9	449,5	0,34	-	0,6	38,0	32,0	75,1	2,8
6	Бутерброд с ветчиной	30/20	4,64	5,90	12,8	71,66	0,01	0,14	52,0	176,0	100,0	7,0	0,2
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	60	8,58	8,20	19,66	86,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		17,3	19,0	99,6	759,56	0,23	4,35	84	412,93	438,6	98,87	4,43
Обед 11-18 лет													
53	Салат из свеклы с зел.горошком	100	1,048	4,12	9,68	80,08	0,01	6,84		27,52	29,70	15,76	1,37
104	Суп с мясными фрикадельками	250	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92
234	Котлеты рыбные	100	14,71	14,81	10,30	143,41	0,10	0,48	13,34	59,26	187,69	28,74	0,83
312	Пюре картофельное	200	3,08	6,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,70	0,86
348	Компот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,0		40,48	36,60	26,20	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	60	8,58	8,20	19,66	86,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной / Фрукты	60/200	28,24	0,44	12,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		47,5	42,0	112,85	941,38	2,09	20,93	46,49	203,07	448,52	137,74	6,3
	Всего за день:		64,8	61,0	212,45	1700,94	2,32	25,28	130,49	616	887,12	236,61	10,73

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5 день.													
Завтрак 11-18 лет													
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	9,39	8,72	25,25	293,60	0,48	2,60	79,65	97,30	132,0	26,70	1,52
321	Капуста тушеная	250	6,2	3,2	9,6	76,1	0,01	58,0	-	58,0	40	20,0	0,8
6	Бутерброд с в/к колбасой	30/20	5,3	12,26	14,82	155	0,09			11,2	59,9	9,2	0,77
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00
	Хлеб пшеничный	60	8,58	8,20	19,66	86,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		28,1	24,1	65,07	525,29	0,59	4,63	79,65	241,83	303,01	61,46	4,29
Обед 11-18 лет													
45	Салат из св.капусты (сезон)	100	1,36	4,0	4,61	68,56	0,01	15,84		41,79	27,16	12,80	0,53
23	Салат из помидор (сезон)	100	0,88	4,86	8,99	59,28	0,04	43,80		18,16	17,83	12,50	0,62
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,44	3,93	28,74	183	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
255	Печень по-строгановски	100/50	23,92	11,79	33,69	194,25	0,21	8,87	607,1	34,90	251,28	18,34	5,25
309	Макароны отварные с маслом	200	5,10	7,5	28,50	201,90	0,06			12,00	34,50	7,50	0,75
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	8,58	8,20	19,66	86,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной Фрукты	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		36,8	36,02	148,13	1178,51	1,08	77,85	607,1	166,27	480,25	121,64	10,55
	Всего за день:		64,9	60,12	213,2	1704,1	1,59	81,08	678,7	403,1	779,26	183,1	14,62

№ реп.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6 день													
Завтрак 11-18 лет													
304	Рис отварной	200	3,2	4,7	6,54	36	210,2	62		8,2	65	12	
265	Котлета из говядины	200/50	14,18	16,32	38,70	300,96	0,08	0,24	113,7	285,68	181,87	18,28	1,11
3	Бутерброд с сыром	30/20	6,78	6,27		184				3,6	80,4	10,5	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	60	8,58	8,20	19,66	86,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		30,07	32,79	67,17	759,6	0,59	4,63	79,65	241,83	303,01	61,46	4,29
Обед 11-18 лет													
66	Салат из моркови с изюмом с р/м (сезон)	100	1,20	4,06	10,42	82,96	0,04	2,85		30,34	44,98	31,27	0,84
24	Салат из огурцов и помидор с р/м (сезон)	100	0,77	4,86	2,91	56,56	0,03	6,60		15,20	27,13	12,83	0,59
101	Щи со сметаной	250	1,57	2,17	9,69	68,6	0,04	6,60		21,36	44,78	18,22	0,7
279	Гуляш из говядины	100/50	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33,0	23,65	83,14	16,5	0,68
309	Макароны отварные	200	9,1	34,2	244,5	210,11	0,09		27,0	2,61	61,50	19,01	0,53
350	Кисель из концентрата	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	60	8,58	8,20	19,66	86,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной Кисломолочн.продукт	60/200	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		18,65	25,60	122,43	796,55	0,96	18,26	60,0	113,36	325,73	118,03	4,98
	Всего за день:		64,2	60,	212,34	1710,0	1,03	18,73	163,7	396,24	610,13	158,54	14,24

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7 день													
Завтрак 11-18 лет													
288	Птица отварная	100	8,53	8,33	54,78	292,25	0,56	1,55	24,5	168,58	143,98	25,37	0,6
312	Картофельное пюре	250	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
338	Фрукты Хлеб пшеничный	200/60	8,58	8,20	19,66	86,76	0,02	6,24	32,1	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		23,22	25,12	89,78	597,85	0,63	8,74	83,5	342,11	279,18	59,09	5,52
Обед 11-18 лет													
76	Сельдь с луком (сезон)	100	1,05	2,6	1,39	48,32	0,02	13,67		19,97	22,64	12,07	0,37
27	Салат из помидор со сл.перцем	100	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	11,46	4,39	3,4	155,0	0,01	7,9		37,90	29,4	15,42	0,6
284	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	200	20,59	27,77	20,62	394,90	0,08	0,75	37,50	45,18	132,18	35,05	1,5
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	8,58	8,20	19,66	86,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной Фрукты	60/200	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		41,03	36,08	124,22	1102,69	0,83	23,12	37,50	122,69	290,02	112,14	4,89
	Всего за день:		64,35	61,2	214,0	1700,54	1,42	31,81	119	460,8	569,2	171,23	10,41

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8 день													
Завтрак 11-18 лет													
234	Котлета рыбная	100	8,20	7,15	29,93	301	0,07	0,99	54,8	130,97	157,44	36,46	0,63
302	Каша рассыпчатая пшеничная	200	12,2	13,20	38,80	480,5	0,34	-	0,16	68,0	18,4	140,0	4,08
212	Омлет с колбасой	200	6,2	5,8	12,5	95,3	0,22	0,8	0,16	120	8,9	34,2	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	60	8,58	8,20	19,66	86,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	19,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40
	Итого:		32,3	31,22	100,89	698,45	0,12	2,46	54,8	294,24	306,84	72,39	3,25
Обед 11-18 лет													
20	Салат из св. огурцов (сезон)	100	0,60	4,81	1,87	53,28	0,02	3,75		17,85	31,67	10,54	0,45
52	Салат из свеклы с подсолн. маслом (сезон)	100	1,13	4,8	1,87	74,24	0,01	5,32	7,5	28,37	32,50	16,55	1,06
102	Суп с бобовыми	250	4,39	0,42	13,22	118,6	0,18	4,66		34,14	72,48	28,46	1,64
289	Рагу овощное с курицей	250	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	36,8	108,2	38,7	1,92
ПР	Хлеб пшеничный	60	8,58	8,20	19,66	86,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
350	Кисель фруктовый ,конфета шок.	200/40	4,8	5,04	33,04	142,60		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06
	Итого:		31,6	28,9	110,09	1004,75	0,98	26,86	22,1	141,06	310,05	111,19	6,59
	Всего за день:		63,9	60,12	210,98	1703,2	1,09	29,29	76,9	435,3	616,89	183,58	9,84

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9 день													
Завтрак 11-18 лет													
174	Каша рисовая молочная	250	9,12	5,37	27,83	276,22	0,23		6,25	5,12	163,75	56,25	3,22
243	Сосиска отварная	100	11,81	10,59	34,42	189,90	0,1			18,7	81,2	10,1	0,9
6	Бутерброд с маслом сл. сыром	15/30/20	2,36	7,49	14,89	136,0	0,034		40,0	8,40	22,5	4,2	0,36
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	16,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00
	Хлеб пшеничный	60	8,58	8,20	19,66	86,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		31,65	30,25	120,35	806,14	0,12	2,46	54,8	294,24	306,84	72,39	3,25
Обед 11-18 лет													
39	Салат картоф.с кукурузой и морквью	100	0,09	4,08	1,48	72,08	0,026	13,49		26,78	23,47	12,80	0,78
27	Салат из помидор и перца (сезон)	100	0,88	4,86	2,99	59,28	0,04	43,80		18,16	17,83	12,50	0,62
82	Борщ с капустой,картофем	250	1,27	3,88	6,85	73	0,02	8,74		42,02	36,88	18,5	0,88
260	Г уляш из говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,05	1,2		23,80	117,03	20,27	2,0
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01
388	Напиток из шиповника	200	0,45	0,1	33,99	141,20	0,02	12,0		3,02	11,5	7,62	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	60	8,58	8,20	19,66	86,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,98	26,86	22,1	141,06	310,05	111,19	6,59
	Итого:		32,25	29,55	92,65	899,40	1,09	29,29	76,9	435,3	616,89	183,58	9,84
	Всего за день:		63,9	59,8	213,0	1705,54	1,09	29,29	76,9	435,3	616,89	183,58	9,84

№реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
10 день													
Завтрак 11-18 лет													
268	Сосиска отварная	100	9,12	5,37	47,8	376,22	0,23		6,25	5,12	163,75	56,25	3,22
312	Картофельное пюре	250	5,8	8,3	14,83	257,2	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,47		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
	хлеб пшеничный	200/60	8,58	8,20	19,66	86,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		29,9	30,07	99,2	799,7	0,98	26,86	22,1	141,06	310,05	111,19	6,59
Обед 11-18 лет													
67	Винегрет овощной (сезон)	100	0,68	0,41	6,29	65,52	0,05	5,56		16,95	27,18	19,20	1,056
71	Овощи натуральные	100	0,54	-	5,28	44,2	0,05	2,56		12,95	24,18	12,20	1,036
104	Суп картоф.с фрикадельками №105	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63		2,43	188,25	27,50	0,83
229	Котлета из говядины	100/50	16,67	4,028	2,062	111,27	0,11	1,65	20,35	39,60	243,27	39,22	0,75
309	Макароны отварные с маслом	200	5,10	7,5	28,50	201,90	0,06			12,00	34,50	7,50	0,75
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	60	8,58	8,20	19,66	86,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной, Кисломолочн.пр-т	60/200	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		34,9	31,48	114,9	908,4	0,98	26,86	22,1	141,06	310,05	111,19	6,59
	Всего за день:		64,8	61,55	214,1	1708,1	1,09	29,29	76,9	435,3	616,89	183,58	9,84