

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Нижнесуэтуцкая СШ»

 О.В. Форсель

« 16 » *Июль* 20 *21* г.

**Примерное цикличное меню
для организации питания
учащихся 11 лет и старше
(весенний период)**

с. Нижний Суэтук, 2021 год

Циклическое десятидневное меню для организации питания в школе с 11 лет и старше

Сезон: весенний

Литература: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П. Могильного 2005 г. 628 стр.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	Fe	Р	Mg
1 день														
Завтрак														
173	1.Каша вязкая пшеничная молочная	200	10,5	12,5	54,0	356,0	0,21	2,6	0,30	0,17	248,34	0,30	260,82	56,52
382	2. Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170	0,007	2,34	0,28	0,05	219,15	0,9	194,75	34,8
15	3. Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,16	0,04	0,03	100,00	0,11	54,00	5,00
ГП	4.Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	108	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	5.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
Обед														
33	Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,00	0,00	35,15	1,33	40,94	20,90
102	2. Суп картофельный с бобовыми	250	17,81	11,35	28,36	281	0,43	20,8	0,11	1,75	60,4	0,11	157,36	58,68
П.Ф.	3.Котлета куриная « Курочка Ряба»	100	13,08	21,67	16,58	314,17	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	31,47
203	4. Макароны изделия отварные с маслом	180	5,87	8,87	39,10	264,00	0,10	0,00	0,03	0,10	11,84	0,03	50,62	9,00
389	5. Сок персиковый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	4,0	0,02	0,00	14	0,6	14	8,0
ГП	6.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	65	14
ГП	7Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90	0,09	0,00	0,04	0,00	17,50	1,95	79	23,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			76,34	72,41	307,61	2146,07	1,17	40,33	1,46	2,27	515,75	8,36	976,06	241,17

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Fe	Mg	Р
2 день														
Завтрак														
173	1. Каша вязкая рисовая молочная	200	8,02	15,00	44,01	312,00	0,10	2,60	3,00	0,16	241,76	0,51	45,08	232,06
376	2. Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57	0,00	--	0,01	0,00	5,25	2,90	4,40	8,24
ГП	3. Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	27,84	90,00	10	--	0,60	--	18	1,38	23,50	32,5
ГП	4. Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	7,00	20,00
14	5. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	0,02	0,04	1,90
15	6. Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36	0,00	0,16	0,04	0,05	100,00	0,11	5,00	54,00
Обед														
53	1. Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	7,91	0,01	73,66	5,48	56,78	170,04
88	2. Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	250	10,98	11,64	12,54	85	0,22	60,86	0,09	1,41	63,99	3,22	31,54	75,08
437	3. Гуляш из мяса говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	0,09	0,72	0,00	0,07	9,78	2,08	43,5	280
302	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,25	10,10	50,37	258,75	0,01	0,00	0,05	0,09	27,22	5,53	13,55	245,12
349	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	31,80	130,0	0,02	0,80	0,04	0,70	32,40	0,70	21,00	29,20
ГП	6. Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
ГП	7. Хлеб ржаной	50	4,08	0,72	27,84	129	10	--	0,04	0,00	18	1,38	14,10	79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			70,24	72,73	318,71	1911,38	20,53	75,26	4,13	4,06	594,28	18,35	194,28	950,70

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Р	Mg
3 день														
ЗАВТРАК														
54-2к-2020	1.Каша жидкая молочная кукурузная	200	7,2	11	46,2	312,2	0,02	0,24	0,5	0,30	134,0	1,3	135,0	29,0
376	2. Чай с лимоном	200	0,2	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,01	0,10	5,25	2,90	8,24	4,40
14	3. Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	65,00	0,03	0,03	0,04	0,00	120,3	0,03	0,95	0,04
ГП	4. Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	0,50	20	7,00
ГП	5. Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,00	0,09	0,00	0,40	0,00	17,50	1,95	79	23,50
Обед														
54	1. Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	0,01	2,13	9,16	33,86	1,55	30,78	16,7
96	2. Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	250	10,15	10,93	25,68	252	0,33	1,31	0,12	25	15,31	1,38	133,92	45,68
232	3. Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	20,30	4,83	0,40	297,2	16,10	0,01	0,18	2,53	63,07	1,90	313,82	46,65
312	4. Картофельное пюре	180	3,71	7,83	17,20	156,52	0,16	0,12	0,14	21,43	45,56	1,18	103,59	42,19
ГП	5. Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,11	--	0,03	0,00	20,00	1,10	65	14
ГП	6. Хлеб ржаной	50	4,08	0,72	27,84	129	1,0	0,00	0,04	--	18	1,38	79	23,5
648	Кисель из концентратов	200	0,00	0,00	15,3	49,6	0,02	0,03	0,00	5,6	3,2	0,00	15,8	2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			61,46	50,11	248,30	1851,93	18,07	3,1	15,55	84,84	667,39	21,68	1114,90	260,62

!

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
4 день														
ЗАВТРАК														
3	1.Каша жидкая молочная из манной крупы	200	9,16	15,00	49,8	312,50	0,12	0,16	0,3	2,60	245,90	1,10	56,52	209,53
376	2. Чай с молоком	200	0,20	0,00	15,00	57	0,000	0,000	0,01	0,10	22,00	2,90	4,40	8,24
15	3. Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,03	0,04	0,16	100,00	0,09	4,00	54,00
ГП	4.Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,00	0,09	0,00	0,04	--	17,50	1,95	4,00	79
ГП	5.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,50	7,00	32,50
Обед														
Г.П.	1.Зеленый горошек	100	3,1		6,5	38,4	0,4	4,05	7,91	0,01	73,66	5,48	56,78	170,04
103	2.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,93	7,94	23,86	212	0,09	2,19	0,17	4,23	32,25	1,33	39,61	318,63
289	3.Рагу овощное с курицей	200	29,56	31,11	2,63	343	0,08	3,18	0,12	29,23	54,1	2,27	46,62	122,85
349	5.Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	31,80	130,0	0,02	0,80	0,04	0,70	32,40	0,70	21,00	29,20
ГП	5.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65
ГП	6.Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90	0,09	0,00	0,04	0,00	17,50	1,95	14,10	79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			74,81	59,35	263,70	1665,90	0,78	6,34	1,89	75,13	780,89	15,9	271	1215

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
5 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
173	1.Каша вязкая пшеничная молочная	200	9,57	15,10	42,79	316,80	0,16	0,17	0,32	2,6	252,85	1,6	0,30	260,82
382	2.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170	0,070	0,05	0,28	2,34	219,15	0,90	0,28	194,75
ГП	3.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,50	7,00	32,50
ГП	4.Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,00	0,09	0,00	0,04	--	17,50	1,95	4,00	79
14	5.Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	0,00	0,10	0,10	0,00	1,20	0,02	0,04	1,90
15	6. Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,00	0,04	0,05	0,16	100	0,11	5,00	54,00
Обед														
82	1.Борщ с капустой свежей и картофелем, с мясом и со сметаной	250	3,21	9,22	21,26	150	0,24	1,66	0,09	74,96	64,53	14,12	0,10	89,95
492	2.Плов из курицы	150	14,5	13,86	25,09	285	0,18	0,08	1,69	0,28	71,2	1,24	43,2	64,7
648	3.Кисель из концентратов	200	0,00	0,00	15,3	49,6	0,02	0,03	0,00	5,6	3,2	0,00	15,8	2
ГП	4.Хлеб ржаной	50	4,08	0,72	27,84	54,00	0,05	0,00	0,02	0,00	18	1,38	0,02	47,40
ГП	5.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	90,00	0,36	0,00	0,01	0,00	20,00	1,95	0,01	26,00
	6.Банан	100	1,50	0,50	21,00	144	0,04	--	0,83	10,00	8,00	0,60	42,00	28,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			56,16	58,98	273,17	1569,40	1,19	3,55	16,48	148,15	893,55	27,37	13,02	1155,27

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые	Энерге	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------------	------	---------	--------	--------------	--------------------------

рецептуры	Наименование блюда	а Порции (г)	Б	Ж	У	тическая Ценность (ккал)	В1	С	Е	А	Са	Fe	Mg	Р
6 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
54-18к-2020	1.Суп молочный рисовый	200	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	0,91		30,60	158,82	0,25	23,06	137,46
14	2. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	0,00	0,10	0,01	0,00	1,20	0,02	0,04	1,90
382	3.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00	0,70	0,00	0,28	0,05	219,15	0,90	34,80	194,75
ГП	4. Хлеб ржаной	50	4,8	0,72	27,84	129	10	0,05	0,02	0,00	18	1,38	14,10	47,40
ГП	5.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,6	25,8	126,00	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	0,50	0,04	32,50
Обед														
33	Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,00	0,00	35,15	1,33	40,94	20,90
108	2.Суп картофельный с клецками	250	11,67	11,84	23,11	196,70	0,18	15,72	0,20	2,99	49,55	1,74	47,59	382,35
203	3.Макаронные изделия отварные	180	5,87	8,87	39,10	264,00	0,10	0,00	0,03	0,10	11,84	0,92	9,00	50,62
П.Ф.	4. Котлета домашняя	100	10,2	9,9	26,4	236,5	0,08	1,12	0,18	0,16	32,66	1,29	26,23	175,32
389	6.Сок яблочный	200	1,00	--	11,7	94	0,02	0,00	0,02	4,0	16	0,04	0,02	14,00
ГП	6.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238	0,11	0,00	0,01	0,00	20,00	1,10	5,60	26
ГП	7. Хлеб ржаной	50	4,8	0,72	27,84	129	10	0,05	0,02	0,00	18	1,38	14,10	47,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			62,29	55,44	185,11	1252,10	11,46	45,37	1,46	18,917	617,21	31,33	197,5	1053,58

№	Прием пищи,	Мас	Пищевые	Энерге	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------------	-----	---------	--------	--------------	--------------------------

рецептуры	Наименование блюда	са Порции (г)				тическа я Ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Р	Mg
7 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
175	1.Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	8,02	15,00	44,01	312,00	0,1	0,16	3,00	2,60	241,76	0,51	232,06	45,08
376	2.Чай с лимоном	200	0,20	--	15,00	57	0,00	0,00	0,01	0,10	5,25	2,90	0,01	8,24
ГП	3.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	20
ГП	4.Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,00	0,09	0,00	0,02	0,00	17,50	1,95	0,40	79
15	5.Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36	0,00	0,04	0,05	0,16	100,00	0,11	54	5,00
ОБЕД														
53	1. Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	7,91	0,01	73,66	5,48	56,78	170,04
97, 226	2.Суп картофельный рыбный	250	9,08	7,56	33,64	245,00	0,28	1,65	0,20	35,70	41,30	2,17	193,35	61,34
302	3.Каша гречневая рассыпчатая	180	8,54	8,42	41,98	215,63	0,01	0,08	0,04	0,00	22,68	4,61	0,04	204,27
288	4.Курица (голень) отварная	120	24,42	18,22	1,96	160,70	0,04	0,27	0,13	0,42	31,25	1,76	170	21,41
331	5. Соус сметанный с томатом	30	0,48	2,95	2,30	38,00	0,01	0,03	0,01	0,04	6,61	0,06	0,01	4,54
349	5.Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	31,80	130,0	0,02	0,80	0,04	0,70	32,40	0,70	21,00	29,20
ГП	8.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	65,00	14
ГП	9. Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90	0,09	0,00	0,04	0,00	17,50	1,95	79	23,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			83,16	65,85	307,88	1966,06	0,81	2,28	3,57	53,68	779,37	19,18	883,95	611,14

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые	Энерге	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------------	------	---------	--------	--------------	--------------------------

рецепту ры	Наименование блюда	а Порц ии (г)	Б	Ж	У	тическ ая Ценнос ть (ккал)	В1	А	Е	С	Ca	Fe	Mg	Р
8 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
120	1.Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,59	8,19	29,51	150,00	0,06	0,08	0,17	1,95	105,58	0,47	0,17	122,18
376	2.Чай с молоком	200	0,20	0,00	15,00	57	0,000	0,000	0,01	0,10	22,00	2,90	4,40	8,24
ГП	3.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	0,50	7,00	32,50
ГП	4.Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	17,10	90	0,09	0,00	0,04	--	17,50	1,95	23,50	79,00
14	5.Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	0,00	0,10	0,01	0,00	1,20	0,02	0,04	1,90
Обед														
54	1. Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	0,01	2,13	9,16	33,86	1,55	30,78	16,7
104	2.Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,13	12,29	19,80	196,30	0,07	1,36	0,10	1,48	40,74	1,27	0,1	145,48
292	3.Птица, тушеная в соусе с овощами	180	10,21	10,10	50,37	258,75	0,01	0,08	0,14	0,00	27,22	5,53	0,04	204,27
330	4.Соус сметанный	30	0,48	2,95	2,30	38,00	0,01	0,04	0,01	0,06	6,61	0,06	0,97	6,81
376	5.Чай с сахаром	200	0,20	0,05	0,28	57	0,00	0,00	0,00	0,10	5,25	2,90	0,01	8,24
ГП	6.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	14	65
ГП	7.Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,00	0,09	0,00	0,04	0,00	17,50	1,95	23,50	79
Всего за день			45,93	48,93	235,04	1445,46	13,94	2,40	0,76	34,61	320,65	21,20	85,63	802,59

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые	Энерге	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------------	-------	---------	--------	--------------	--------------------------

рецептуры	Наименование блюда	Порции (г)	Б	Ж	У	энергетическая Ценность (ккал)	В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
9 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
173	1.Каша вязкая пшеничная молочная	200	10,5	12,5	54,0	356,0	0,21	2,6	0,30	0,17	248,34	0,30	260,82	56,52
382	3.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00	0,70	0,00	0,28	0,05	219,15	0,90	34,80	194,75
ГП	3.Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	0,40	0,00	15	1,15	0,01	23,70
ГП	4.Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,50	0,01	32,5
15	5. Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	60,00	0,00	0,03	0,04	0,16	100	0,11	0,04	42,30
Обед														
Г.П.	1.Зеленый горошек	100	3,1		6,5	38,4	0,4	4,05	7,91	0,01	73,66	5,48	56,78	170,04
84	2.Борщ с фасолью и картофелем	250	3,21	9,22	21,26	150,00	0,09	1,66	0,09	32,04	79,40	1,97	0,1	89,95
291	3. Плов из курицы	200	14,79	17,13	61,48	397,90	0,11	2,33	0,14	2,33	27,04	1,84	59,99	216,95
349	5.Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	31,80	130,0	0,02	0,80	0,04	0,70	32,40	0,70	21,00	29,20
ГП	5.Хлеб ржаной	50	4,08	0,72	27,84	129	10	0,00	0,04	--	18	1,38	0,02	47,40
ГП	6.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,11	--	0,03	0,00	20,00	1,10	0,02	26,00
386	7.Кисломолочный продукт	200	2,80	3,20	4,10	112,80	0,00	0,00	0,00	1,30	120	0,00	90	14
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			62,39	54,1	332,89	2009,10	10,74	4,51	2,63	137,89	891,42	14,80	63,97	1305,45

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
10 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
177	1.Каша вязкая рисовая молочная	200	8,02	15,00	44,01	312,00	0,10	0,16	3,00	2,60	241,76	0,50	3,00	232,06
15	5. Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	60,00	0,00	0,03	0,04	0,16	100	0,11	0,04	42,30
ГП	3.Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,00	0,40	0,00	17,50	1,95	0,04	79,00
ГП	4.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238	0,11	--	0,03	0,00	20,00	1,10	0,03	65,00
382	5.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170	0,07	0,05	0,28	1,0	219,15	0,90	0,00	194,75
Обед														
99	1.Суп из овощей с мясом	250	9,32	8,50	17,27	159,24	0,13	1,45	0,10	31,11	55,24	1,31	0,10	85,10
227	2. Рыба припущенная	120	16,92	4,03	0,33	121,00	13,42	0,01	0,18	2,11	52,56	1,60	0,15	261,52
312	3.Картофельное пюре	180	4,74	10	21,98	200	0,20	0,12	0,18	27,38	58,21	1,51	0,14	103,59
330	4.Соус сметанный	30	0,32	1,97	1,53	25,33	0,01	0,03	0,01	0,04	4,41	0,04	0,01	4,54
389	5.Сок яблочный	200	1,00	--	11,7	94	0,02	0,00	0,02	4,0	16	0,04	0,02	14,00
648	6.Кисель из концентратов	200	0,00	0,00	15,3	49,6	0,02	0,03	0,00	5,6	3,2	0,00	15,8	2
	7. Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	45,00	0,03	0,005	0,80	10,00	16	2,5	0,00	11,00
ГП	8.Хлеб ржаной	50	4,08	0,72	27,84	129	10	0,00	0,04	--	18	1,38	0,04	79,00
ГП	9.Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238	0,11	--	0,03	0,00	20,00	1,10	0,03	65,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			71,95	52,35	299,97	1949,17	24,20	3,46	18,42	97,29	853,56	12,03	93,72	132,75