

Утверждаю
Директор школы
« 09 » января» 2025 год

С.Б. Бояркина



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ двухразового питания обучающихся

**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Кондинская основная общеобразовательная школа»**

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 и старше

При составлении десятидневного меню двухразового питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет использованы следующие источники:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР.2.4. 0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков.М.-2020г./Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю.Попова,18 мая 2020г
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных ОУ, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания, 2008.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015. – 44с.
5. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск -2021.- 289с.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Неделя -1; День -1 Понедельник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
189	Каша рисовая	255	6,36	8,92	40,43	314,63	0,08	1,73	0,056	1,64	178,65	37,7	0,54	
	молочная жидкая													
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0			9,9	18,48		0,03	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого завтрак	555	23,26	16,06	104,69	712,23	0,14	1,73	0,056	32,54	282,33	65,1	3,37	
	Обед													
38	Салат из моркови и яблок	100	1,08	0,18	8,62	40,4		6,25		24,28		30,75	1,08	
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	6,86	21,76	124,09		0,69		215,65		181,45	33,51	
54-8м-2020	Тефтели из говядины	100	13,53	12,1	8,25	195,36	0,06	1,3	13,8	17,6	137,5	18,7	1,98	
130	Пюре из гороха с маслом	185	20,75	4,6	45,7	295,4		6,12		104,6		297,4	96,3	
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:	935	53,93	26,9	146,05	990,31	0,14	21,7	13,82	608,23	593,78	753,86	172,51	
	Итого день:	1490	77,19	42,96	250,74	1702,54	0,28	23,43	13,876	640,77	876,11	818,96	175,88	

Неделя -1; День -2; Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
53	Суп молочный с макарон.	250	7,2	4,9	40,17	242,13	0,15	1,41	0,565	268,08	224,96	41,65	0,84	
118	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	0	2,8	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Печенье	55	4,2	5,3	41	229,16	0	0	0	16	49,5	11	1,1	
	Итого завтрак:	555	16	10,77	104,95	675,09	0,2	5,41	0,565	308,58	317,06	66,35	6,14	
	Обед													
22	Салат из свежих овощей с растительным маслом	1,45	7,09	3,41	83,2		18,52		35,27		16,53	0,73		
76	Борщ с капустой	250	7,1	9,3	11,7	156,4	0	8	198,4	46,6	97,9	29,1	1,9	
54-9р-2020	Рыба, за печенная в сметанном соусе	100	18,9	25,1	5,37	322,8	0,11	0,31	96,25	52,5	30	2,5	0,12	
54-4г-2020	рис отварной	180	4,32	6,48	43,74	250,47	0,04		31,95	7,2	86,4	27,9	0,63	
54-5хн-2020	Компот из свежих фруктов и ягод (яблок и вишни)	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	9	7	6	0,5	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)		40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	
	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	
	Итого обед:		930	38,69	48,95	120,72	1075,77	0,21	28,83	329,13	171,57	306,5	109,43	
	Итого день:		1485	54,69	59,72	225,67	1750,86	0,41	34,24	329,695	480,15	623,56	175,78	

Неделя -1; День -3; Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины мг				Минеральные вещества (мг)			Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
54-6т-2020	Сырники	250	42,75	22,5	56	598,25	0,1	0,625	99	217,5	475	52,5	1,375	
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого завтрак:	550	49,85	23,24	118,27	878,85	0,16	0,715	99,03	238,59	567,4	83,8	4,975	
	Обед													
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	4,05	67,12		2,3		20,2		16,1	0,7	
62	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,23	9,78	11,4	142,94		0,88		55,04		51,57	23,85	
54-22м-2020	Рагу из курицы	280	29,45	11,9	24,52	304,19	0,19	15,8	36,4	44,8	269,9	131	3,02	
54-5хн-2020	Компот из свежих фруктов и ягод (яблок и вишни)	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	9	7	6	0,5	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:	930	40,8	31,66	96,47	777,15	0,25	20,98	38,93	150,04	362,1	232,07	30,87	
	Итого день:	1480	90,65	54,9	214,74	1656	0,41	21,695	-60,1	388,63	362,1	315,87	35,845	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	

Неделя -1; День -4; Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
451	Пирог с картошкой и луком	200	13,42	8,83	81,14	462,86	0,18	32,2				28,22	1,82	
37	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92		0,82		124,44		109,65	26,75	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,8	70,6	0	15	0	24	16,3	12	1,7	
	Итого завтрак:	550	17,79	13,36	121,89	687,38	0,18	48,02	0	148,44	16,3	149,87	30,27	
	Обед													
2	Салат витаминный	100	1,16		10,34	144,8		0,9		30,16		29,6	18,44	
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79		0,8		18,43		59,12	22,52	
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	280	28,11	27,1	24,08	452,14	0,19	13,3	49,28	35,8	322,56	62,72	4,8	
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:	930	38,53	31,87	109,34	973,13	0,25	15,09	49,31	105,48	414,96	182,74	49,36	
	Итого день:	1480	56,32	45,23	231,23	1660,51	0,43	69,02	49,31	253,92	431,26	332,61	79,63	

Неделя -1; День -5; Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
54-1о-2020	Омлет натуральный	250	21,12	32,4	5,25	395	0,1	0,5	328	195,3		350		
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	14	0	0	2,8	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
2	бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	215,99	217	42,91	1,74	
	Итого завтрак:	605	44,59	48,97	132,33	1151,64	0,37	1,8	328,17	435,79	259,6	406,61	5,94	
	Обед													
63	Салат "Зимний"	100	1,58	3,62	5,82	60,72		3,76		20,2		16,1	0,7	
44	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24		0,81		25,5		0,5	2,3	
487	Гуляш из мяса кур	100	17,14	15,71	7,14	252,85		6,42		215,65		181,45	33,51	
227	Макароны отварные	180	6,62	6,36	42,36	253,3		13,86		38,57	1882,2	26,6	25,27	
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого обед:	930	35,35	32,43	143,23	1018,7	0,06	24,85	0	323,92	1960,68	242,15	64,01	
	Итого день:	1535	79,94	81,4	275,56	1030,7	0,43	26,65	328,17	759,71	2220,28	648,76	69,95	

Среднее значение с 1 по 5 день	1494	71,758	56,842	239,588	1560,122	0,392	35,007	132,1902	504,636	902,662	458,396	74,825
--------------------------------	------	--------	--------	---------	----------	-------	--------	----------	---------	---------	---------	--------

Неделя -2; День -1(6); Понедельник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
115	Каша ячневая молочная	255	8,98	8,28	49,14	319,28		1,15		195,3		350		
	Снежок	200	5,6	5	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18	0,25	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	
	Печенье	55	4,2	5,3	41	229,16	0	0	0	16	49,5	11	1,1	
	Всего завтрак:	580	23,79	19,11	142,67	842,93	0,09	2,45	0,02	349,29	203,16	397,9	3,35	
	Обед													
51	Огурец соленый	100	0,83	0	1,8	14,5		5,5		25,5		0,5	2,3	
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09		0,69		215,65		181,45	33,51	
54-6м-2020	Биточек из говядины с картофельным пюре	100	18,3	31,4	18,2	300,9	0,66	0,12	30,72	38,57	1882,2	26,6	25,27	
54-11г-2020		180	3,69	7,29	24,76	174,96	0,14	12,24	38,52	56,8	100,8	34,2	1,26	
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:	930	32,57	42,43	127,83	891,85	0,86	18,64	69,27	357,61	2075,4	274,05	65,94	
	Итого день:	1510	56,36	61,54	270,5	1734,78	0,95	21,09	69,29	706,9	2278,56	671,95	69,29	

Неделя -2; День -2(7); Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
107	Каша манная молочная жидкая	255	7,7	10	38,63	317,48		0,54		167,52		153,19	25,41	
37	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92		0,82		124,44		109,65	26,75	
	Булочка	100	7,3	2,4	58,1	283	0	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Итого завтрак:	555	18,77	16,33	122,68	754,4	0	1,36	0	299,16	34,8	270,44	53,76	
	Обед													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,83	5,02	5,29	69,72		0,42		43		31,6	17,16	
42	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,33	32,38	149,6		118		30,1		85,8	33,4	
54-21м-2020	Курица отварная с макаронными изделиями	100	32,16	22,5	1,13	154,75	0,08	3,62	30	21,25	220	11,25	1,9	
227		180	6,62	7,36	42,36	253,3		13,86		15,72		66,32	24,82	
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	0	2,8	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:	930	51,53	42,27	122,37	870,05	0,16	139,48	30	102,07	305,2	190,77	65,72	
	Итого день:	1485	70,3	58,6	245,05	1624,45	0,16	140,84	22	401,23	340	461,21	119,48	

Неделя -2; День -3(8); Среда Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
112	Каша пшеничная молочная жидкая	255	7,5	9,02	42,6	282,35		1,5		165,45		230,47	58,83	
294	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
376	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152		0,97		198,2		169,1	19,43	
	Итого завтрак:	550	17,92	18,87	91,25	603,15	0,03	2,56	0,03	374,24	49,8	417,17	80,46	
	Обед													
27	Салат из свеклы с сыром	100	4,5	4,7	8,3	94		1,7		141		131	22	
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48		1,49		57,3		136,36	41,83	
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	30,1	33	520,3		16,5		38		70	5,2	
54-5хн-2020	Компот из свежих фруктов и ягод (яблоко и вишня)	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	9	7	6	0,5	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:	1040	43,04	43,79	98,98	962,18	0,06	23,69	5,06	261,5	48,8	356,96	71,63	
	Итого день:	1590	60,96	62,66	190,23	1565,33	0,09	26,25	5,09	635,74	98,6	774,13	152,09	

Неделя -2; День -4(9); Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
54-16к-2020	Каша «Дружба»	250	6,2	8,57	29,7	231,25	0,08	0,65	41,32	142	152,9	33,56	0,62	
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
379	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
	Итого завтрак:	550	12,35	24,13	82,79	604,05	0,13	1,56	41,35	166,19	211,4	90,66	12,72	
	Обед													
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	250	6,17	7,77	14,05	150,92	0,04	8,02	133,07	31,75	50,5	19	0,62	
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,8	2,9	252,3	0,05	0,55	130,5	36	182	25	2,4	
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,51	54	316,56		3,96		18		197,24	118,02	
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:	850	42,72	33,96	146,27	1056,37	0,15	12,53	263,57	116,65	336,18	268,64	123,87	
	Итого день:	1400	55,07	58,09	229,06	1660,42	0,28	14,09	304,92	282,84	547,58	359,3	136,59	

Неделя -2; День -5(10); Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
54-1от-2020	Запеканка творожная	250	42,56	26,75	23,5	578,5	0,1	0,47	119,36	352,45	482,12	53,2	1,5	
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18	0,25	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого завтрак:	550	52,25	30,68	90,47	940,79	0,2	1,77	119,38	496,84	661,28	98,6	4,55	
	Обед													
58	Салат морковный с маслом растительным	100	1,16	7,16	9,3	106,8		4,5		24,7		34,5	4,5	
76	Борщ с капустой	250	7,1	10,3	11,7	156,4	0	8	198,4	46,6	97,9	29,1	1,9	
54-12м-2020	Плов с курицей	280	38	11,31	16,48	440,6	0,12	3,36	205,8	25,76	327	151,2	2,8	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,5	44,53	32,03	1,02	
	Хлеб ржаной старорусский (витаминизированный)	40	2,12	0,48	16	78,4	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:	930	53,54	29,65	111,67	1037,99	0,21	17,08	404,38	167,56	554,63	274,23	13,02	
	Итого день:	1480	105,79	60,33	202,14	1978,78	0,41	18,85	523,76	664,4	1215,91	372,83	17,57	

Среднее значение с 6 по 10 день	1493	69,696	60,244	227,396	1712,752	0,378	44,224	185,012	538,222	896,13	527,884	99,004
---------------------------------	------	--------	--------	---------	----------	-------	--------	---------	---------	--------	---------	--------

Среднее значение за весь период	1493,5	70,727	58,543	233,492	1636,437	0,385	39,6155	158,6011	521,429	899,396	493,14	86,9145
---------------------------------	--------	--------	--------	---------	----------	-------	---------	----------	---------	---------	--------	---------