


Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека по
Ставропольскому краю в городе Георгиевске и
Георгиевском районе


Г.Н. Басова
« 7 »  2023 г.



Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ № 4
им. И. Ю. Бережного с. Правокумского»
О. В. Радочинская
«  » 2023 года



ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 5-9-х классов (детей СВО)

МОУ «СОШ № 4 им. И. Ю. Бережного с. Правокумского»

на период 2023-2024 учебный год

2-я возрастные группы.

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях » / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

№№ рец.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Понедельник 1 неделя													
	Завтрак:													
183	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,78	0,06	-	0,22	49,5	192,8	10,6	2,25	
14	Масло сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр порциями (российский)	200/7	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
377	Чай с лимоном	30	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	732	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт		0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	Итого за прием:	60	17,72	23,66	90,92	664,76	0,23	24,34	118	52,3	574,1	323,5	60,35	6,15
	Обед:	250												
0,71	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100/150	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
82	Борщ с капустой и картофелем	180	2,34	5,64	11,2	117	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72
232	Рыба (минтай), запечённая в сметанном соусе	200	30,3	10,73	0,075	185	0,08	0,2	9,31	1,36	104,2	259,5	77,6	1,02
312	Пюре картофельное	30	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
350	Кисель из ягод свежемороженых	30	0,13	0,05	24,54	121	0,01	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07
	Хлеб пшеничный	900	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано-пшеничный)		1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:		39,61	21,62	81,13	680,21	0,39	36,03	9,31	4,81	236	429,36	169,8	5,04
	Итого за день:		57,33	45,28	172	1344,97	0,61	60,37	128	57,1	810,1	752,86	230,1	11,19
	Вторник 1 неделя	106/50												
	Завтрак:	200												
210	Омлет натуральный	10	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
131	Горох овощной отварной консервированный	30	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4
379	Кофейный напиток с молоком	610	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	Масло сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%		0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	60	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Банан калиброванный 1 шт	250	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	100/10	19,11	28,05	73,02	622,8	0,5	26,3	60,4	5,92	247,7	377,2	125,6	4,14
	Обед:	180												

0, 71	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	200	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
102	Суп картофельный с горохом	30	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
295	Биточки рубленные из бройлер- цыплят	30	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09
143	Рагу из овощей	860	2,34	3,69	13,49	213	0,09	18,75	69	18,8	55,7	67,5	24,39	0,9
389	Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке		1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный		1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)		1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	100/5	23,99	20,46	80,24	865,81	0,45	35,67	140	31,8	181,55	319,17	110,1	8,07
	Итого за день:	180	43,1	49,82	153,3	1488,61	0,95	61,97	200	37,7	429,25	696,37	235,7	12,21
	Среда 1 неделя	200/7												
	Завтрак:	10												
238	Котлеты рыбные	30	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
312	Пюре картофельное	20	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
377	Чай с лимоном	552	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный		1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	60	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	250	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	Итого за прием:	100/150	21,85	13,24	67,59	479,71	0,32	27	9,31	3,26	126,18	399,49	125,4	3,78
	Обед:	180												
75	Икра свекольная	200	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
101	Суп картофельный с рисовой крупой	30	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
250	Бефстроганов из мяса говядины	30	19,76	30	6,65	377	0,06	1,79	0	8,72	56,32	222,5	29,18	3,12
203	Макаронные изделия отварные с маслом	900	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
348	Компот из сухофруктов		0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный		1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)		1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	200/40	32,42	39,1	116,6	1008,09	0,28	13,74	22,1	20	168,58	414,38	102,5	7,81
	Итого за день:	200	54,27	52,34	184,2	1487,8	0,6	40,74	31,5	23,3	294,76	813,87	227,9	11,59
	Четверг 1 неделя	10												
	Завтрак:	30												
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	680	24,99	23,69	78,51	627,43	0,16	2	109	2	428,8	439,5	67,39	1,68
382	Какао с молоком		4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	60	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	250	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
15	Сыр порциями (российский)	100/300	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3

	Итого за прием	200	31,13	34,68	110,2	879,41	0,38	3,59	173	2,71	590,3	592,1	98,59	2,75
	Обед:	20												
0, 71	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	30	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
88	Щи из свежей капусты с картофелем	800	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,8	0	1,09	49,25	49	22,1	0,82
291	Плов из птицы (бройлер- цыплят)		21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
342	Компот из свежих плодов (яблок)		0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный		1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	100/50	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	180	27,32	16,25	104,4	682,71	0,35	30,8	33,6	9,99	133,02	354,8	118	5,24
	Итого за день	200	58,45	50,93	214,6	1562,12	0,73	34,39	207	12,7	723,32	946,9	216,6	7,99
	Пятница 1 неделя	10												
	Завтрак:	30												
260	Гуляш из говядины	830	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	103	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37
171	Каша гречневая рассыпчатая		8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
377	Чай с сахаром	60	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	250	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Банан калиброванный 1 шт	100/150	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	180	22,65	25,47	138,9	879,03	0,42	23,25	143	5,42	134,39	405,45	247,1	8,23
	Обед:	200												
321	Капуста тушеная	30	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15,49	0,61	0,17
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15-% жир	30	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
273	Котлеты рубленые из говядины, запеченные с молочным соусом	900	13,62	16,28	14,71	263,2	0,08	0,92	20,3	3,8	47,35	165,26	50,09	2,44
12	Пюре картофельное		3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
50	Кисель из ягод свежемороженых		0,13	0,05	24,54	121	0,01	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07
	Хлеб пшеничный		1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	220/10	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	10	26,77	27,67	104,6	814,84	0,57	39,97	20,3	53,2	183,97	412,78	135,6	6,79
	Итого за день:	200	49,42	53,14	243,4	1693,87	0,984	63,22	163,2	58,6	318,36	818,23	382,73	15,02
	Понедельник 2 неделя	30												
	Завтрак:	675												
82	Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным		7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	2,4	138,1	184,37	47,6	1,23
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	60	0,08	7,25	0,13	0,19	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр порциями (российский)	250/15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
77	Чай с лимоном	100/150	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	180	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2

	Итого за прием:	20	16,65	24,18	108,4	666,51	0,46	24,21	176	5,65	449,6	422,97	150,4	3,68
	Обед:	30												
75	Икра свекольная	905	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
99	Суп из овощей со сметаной 15% жирности		1,59	4,98	9,15	95,25	0,05	10,37	0	1,14	34,85	49,27	20,75	0,77
279	Тефтели из говядины с соусом томатным		8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	4,36	27,95	98,26	19,5	0,81
171	Каша гречневая рассыпчатая		8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
342	Компот из свежих яблок	106	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	200	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	10	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	20	24,14	24,88	125,6	882,81	0,44	15,15	79	17,5	151,4	447,83	221,6	9,34
	Итого за день:	30	40,79	49,06	234	1549,32	0,9	39,36	255	23,2	601	870,8	372	13,02
	Вторник 2 неделя	614												
	Завтрак:													
219	Омлет натуральный	60	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
382	Какао с молоком	250	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	100/150	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	180	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	200	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
15	Сыр порциями (российский)	30	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	Итого за прием:	30	17,56	27,81	43,46	496,72	0,37	1,59	64,6	4,41	247,1	349,8	52,3	3,46
	Обед:	900												
71	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)		0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем		2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами		15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
103	Каша рисовая вязкая	100/5	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
189	Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке	180	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	200	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	40	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	585	26,35	15,57	105,5	680,21	0,32	22,34	9,31	4,33	134,7	466	154,5	6
	Итого за день:		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	Среда 2 неделя	60												
	Завтрак:	250												
68	Котлеты из мяса говядины	100/150	6,8	15,46	8,79	203	0,19	2,32	1,68	27,9	98,1	91,9	30,12	1,11
03	Вермшель отварная с маслом	180	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
77	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57

338	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	30	0,6	0,6	14,7	67,62	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	890	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Итого за прием:		15,15	22,27	84,16	602,14	0,33	15,15	23,8	30	147,75	171,3	59,82	5,08
	Обед:													
75	Икра морковная		1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
84	Борщ с фасолью и картофелем	200/40	3,56	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	1,39	54,17	99,5	34,4	1,7
290	Птица (бройлер- цыпленок), тушенная в соусе сметанном с луком	200	15,52	13,16	4,56	198,9	0,06	2,71	48,8	8,29	51,83	121,56	19,63	1,31
303	Каша вязкая пшеничная	10	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
342	Компот из свежемороженых ягод	30	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	605	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)		1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	60	27,96	23,05	108,7	818,79	0,32	13,71	48,8	19	183,81	411,91	116,5	7,74
	Итого за день:	250	43,11	45,32	192,9	1420,93	0,65	28,86	72,6	49	331,56	583,21	176,3	12,82
	Четверг 2 неделя	100/280												
	Завтрак:	200												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	20	35	26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,3	4,67	232,58	253,4	40,17	1,65
179	Кофейный напиток с молоком	30	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	840	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный		1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:		40,07	36,86	97,29	881,98	0,3	3,87	143	6,08	367,58	371,6	64,07	2,37
	Обед:													
71	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100/5	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
01	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
59	Жаркое по- домашнему из говядины	200	27,65	13,7	31,5	525,26	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
48	Компот из сухофруктов	20	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	595	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:		33,73	16,83	97,31	848,97	0,21	16,32	0	3,95	112,86	388,37	90,44	7,9
	Итого за день:	60	73,8	53,69	194,6	1730,95	0,51	20,19	143	10	480,44	759,97	154,5	10,27
	Пятница 2 неделя	250												
	Завтрак:	100/170												
05	Биточки рубленые из бройлер- цыплят	180	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09
03	Каша гречневая вязкая	200	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
07	Чай с лимоном	20	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	910	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57

14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%		0,08
	Итого за прием:		18,45
	Обед:		
121	Капуста тушеная	60	1,17
108	Суп картофельный с клецками	250	8,6
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	90/140	13,32
201	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64
142	Компот из свежих яблок	200	0,16
	Хлеб пшеничный	20	1,32
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98
	Итого за прием:	850	32,19
	Итого за день:		50,64
	Итого за весь период:		#####
	В среднем 1 день		#####

7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15,73	80,87	675,71	0,13	3,63	70,6	6,97	72,01	189,37	55,17	3,02
0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15,49	0,61	0,17
8,4	14,33	167,25	0,1	9,11	15	5,56	45,3	176,52	47,35	1,4
18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,1	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
33,93	118,1	913,99	0,338	23,06	63,23	53,7	152,49	407,05	98,71	12,78
49,66	198,9	1589,7	0,466	26,69	133,8	60,6	224,5	596,42	153,88	15,8
#####	#####	#####	####	#####	####	####	#####	#####	#####	#####
#####	#####	#####	####	#####	####	####	#####	#####	#####	#####