

Утверждаю



Иван Н.В. Малышева

Примерное десятидневное меню

<u>Первый день понедельник</u>	выход						
<u>Завтрак</u>							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочными	200/5						
Чай с сахаром	200						
Батон с маслом и сыром	30/5/5						
Итого							
<u>Завтрак 2</u>							
Сок яблочный	150						
<u>Обед</u>							
салат из свежей моркови / зеленый горошек	50/30						
Суп гороховый	250/5						
Запек. Картоф. С мясом/макарон. С мяс.	180/200						
Компот из сухофруктов	200						
Хлеб пшеничный	50						
Хлеб ржаной	20						
Итого							
<u>Полдник</u>							
Овощи в молочном соусе	130						
Чай с сахаром	200						
Хлеб ржаной	20						
кондитерские изделия							
Итого							
Итого за день							

<u>Второй день вторник</u>	выход	белки	жиры	углеводы	витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>							
Каша из пшена и риса,молочная с маслом сливочным	200	6,82	8,62	28,3		235,3	7.091/1
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14		103,5	7.13/10
Хлеб с маслом 25/5	25.май	3369,916	399,069	22214,841		102427,71	7.050
Итого	430	#ССЫЛКА!	410,509	22257,281	#ССЫЛКА!	102766,51	
<u>Завтрак 2</u>							
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		92	7.033/12
<u>Обед</u>							
Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,86	3,38	6,1		53,495	7.5/1/1
Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,96	1,812	10,788		60,858	7.26/1/1
Суп гороховый на мясном бульоне	200	7,92	5,54	14,2		147,56	7.н086
Суп гороховый со сметаной	200	2,7	4,4	16,3		117	7.н086-7
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины./ Жаркое по домашнему	180/230	13,914/15,226	13,032/16,56	28,206/23,483		309,546/330,188	7.36/8/2 ,7.н070
Напиток из шиповника/Компот из кураги и изюма	200	1	0	18,18	0,05	75,7	7.063 7.4/10/4
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	6,928		32,88	7.003
Хлеб пшеничный	20	0,77	0,3	4,98		26,2	7.050
Итого	710/750	28,90/23,30	27,83/23,55	84,89/81,15	0,1	732,62/642,84	
<u>Полдник</u>							
Рагу из овощей	100	1,86	3,62	9,86		84,09	7.180-2
Чай с сахаром	200	0	0	11,82		49,28	7.032/1
Ватрушка с повидлом / Манник	80	3,904	6,08	22,12		172,832	7.150/1 , 7.103/4,3.8/20/2
Итого	380	5,764	9,7	43,8	0	306,202	
Итого за день	1750/1790	48,91/43,31	54,74/50,46	214,36/210,62	0,1	1624,64/1534,86	

<u>Третий день среда</u>							
<u>Завтрак</u>							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,42	7,88	26,96		200,28	7.11/4/4
Какао с молоком	200	2,8	2,82	17,18		116,14	7.067
Батон с маслом	20	1,52	0,18	10,02		46,2	7.062
	10	2.389	2.467	0		32.384	7.435/2
Итого	425	10,74	10,88	54,16		362,62	
<u>Завтрак 2</u>							
фрукты	160	0,56	0,56	16,61		0	7.131-1
<u>Обед</u>							
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	0,95	3,09	7,91		69,21	7.27/1/1
Салат из помидоров и огурцов с зеленью	60	0,49	1,21	2,17		19,37	7.333
Суп крестьянский с мясом со сметаной	200	2,33	6,025	14,525	0	126,2	7.274/3
Суп -лапша с мясом со сметаной	200	8,55	8,28	13,8		159,38	7.47с/7
Капуста тушеная	150	9,06	7,95	10,83		158,27	7.8/3/4
Голубцы ленивые в мол.соусе	230	8,1	8,4	7,2		138,18	7.н243
Котлета из говядины	90	13,32	12,78	3,74		282,42	7.163/2
Компот из кураги и изюма	200	0	0	13,62	0,05	56,86	7.4/10/4
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,2	7.050
Итого	1130 / 1180	46,01 / 46,96	45,31 / 48,4	82,60 / 90,51	0,05	1059,27 / 1128,48	
<u>Полдник</u>							
Суфле из рыбы	80	10,52	10,408	3,192		164,83	7.14/7/4
Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94		54,72	7.022-3
Кондитерские изделия	35	1,12	0,98	28,315		122,5	7.309/4 7.308/6
Итого:	315	11,68	11,38	44,45		342,05	
Итого за день:	2,03 / 2,08	69,02 / 69,97	72,26 / 75,35	197,86 / 205,77	0,01	1801,34 / 1870,55	

<u>Четвертый день четверг</u>							
<u>Завтрак</u>							
Запеканка творожная	150	19,25	26,15	14,48		415,2	7.н039/1
Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47		65,54	7.351
Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22		66,9	7.12/10
Хлеб пшеничный с маслом	40	3,04	0,36	20,04		92,4	7.062
Итого	410	25,08	29,67	57,21		640,04	
<u>Завтрак 2</u>							
Фруктовое пюре	125	1,313	0,088	19,08		77,88	3.042
<u>Обед</u>							
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	3,71	5,28		58,14	7.20/1/1
Салат из белокачанной капусты с помидорами с растит.маслом	50	0,76	2,06	3,01		30,41	7.276
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,44	3,28	7,24		66,46	7.044с-1
Картофельное пюре	150	3	4,305	22,185		149,04	7.3/3/1
Филе птицы отварное	80	13,864	13,11	0,52		195,18	7.203/47
Компот из чернослива	200	0,05	0	18,08	0,05	74,84	7.028
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,2	7.050
Итого	740/ 790	23,27 / 23,96	23,42 / 27,13	77,78 / 83,06		634,53 / 692,67	
<u>Полдник</u>							
Макаронные изделия отварные	110	3,86	2,981	26,71		157,89	7.н151-8
Снежок/Кефир	170	4,42	5,44	18,51		141,03	7.286 , 7.075-1
Кондитерские изделия	35	3,47	5,40	18,32		149,40	7.081
Итого	315	11,75	13,83	63,54	0	448,33	
Итого за день	1595 / 1645	61,447/ 62,133	71,133 / 74,848	217,65 / 222,93	0,05	1838,18 / 1896,32	

<u>Пятый день пятница</u>							
<u>Завтрак</u>							
Каша манная молочная с маслом	200	4,22	6,66	22,5		181,6	7.5/4/4
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18		116,14	7.13/10
Батон с маслом	20	1,52	0,18	10,02		46,2	7.062
Итого	425	8,54	9,66	49,7	#ССЫЛКА!	343,94	
<u>Завтрак2</u>							
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		92	7.033/12
<u>Обед</u>							
Салат из отварного картофеля с реп.луком,с соленым огурцом,с раст.маслом	50	0,74	3,04	5,66		57,51	7.31/1/1
Салат из свежих помидоров	50	0,62	2,6	2,73		35,03	7.288/2
Щи с мясом со сметаной	200	1,66	2,6	8,1		62,92	7.137
Плов из мяса говядины	180	13,518	15,444	27,666		324,324	7.4/8/2
Компот из кураги	200	0,2	0	18,08	0,05	74,84	7.110
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,2	7.050
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Итого	690 / 690	20,158 / 20,278	21,304/21,744	83,32/86,25	0,05	615,71/638,19	
Итого за день:							
<u>Полдник</u>							
Рыба с овощами в омлете	110	14,17	7,34	2,64		151,78	7.н016/5
Тефтели рыбные в соусе	100	13,08	8,94	3,98		138,04	7.11/7/2
Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94		54,72	7.022-3
Ватрушка со сметаной	80	5,85	9,77	26,89		217,01	7.6/12/5
Итого:	390/380	20,06 / 18,97	17,11 / 18,71	42,47 / 43,81		423,51 / 409,77	
Итого за день:	1705 / 1695	49,78 / 48,818	52,40 / 54,44	195,73 / 200		1512,56 / 1521,3	

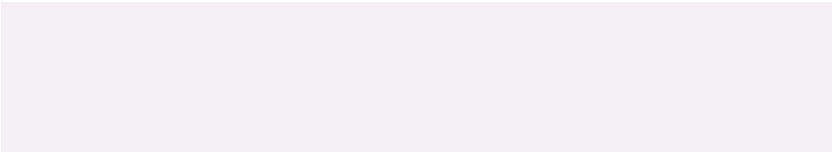
<u>Шестой день понедельник</u>							
<u>Завтрак</u>							
Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,44	7,7	22,48		197,58	7.127
Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22		66,9	7.12/10
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	20	1,52	0,18	10,02		46,2	7.062
Итого	420	8,28	9,30	43,72		310,68	
<u>Завтрак 2</u>							
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		92	7.033/12
<u>Обед</u>							
Салат из отварного картофеля ,моркови,свеклы с соленым огурцом с репчатым луком,с раст.маслом	50	0,9	6	5,2		78	7.29/1/1
Салат из моркови с яблоками	50	0,65	2,04	10,77		57,7	7.289
Суп овощной с мясом со сметаной	200	6,375	7,7	7,6		134,25	7.043с-1
Каша перловая							
Пюре из гороха со сливочным маслом	150	9,66	4,62	24,29		186,41	7.362-1
Шницель из говядины	80	13,32	12,78	3,76		282,42	7.н234
Компот из кураги и изюма	200	0	6,02	13,62	0,05	56,86	7.4/10
Хлеб ржаной	40	2,64	0	16,72		72,4	7.003
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	10,02		26,2	7.050
Итого	740	34,17 / 34,42	33,40 / 37,36	86,78 / 81,21	0,05	816,23 / 836,53	
<u>Полдник</u>							
Суфле творожное	100	12,17	14,81	13,14		261,51	7.н166-2
Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47		65,54	7.351
Йогурт питьевой / Кефир	170	8,483	5,423	14,433		144,28	7.023-1 , 7.075-1
Итого	290	22,123	21,97	39,04		471,33	
Итого за день	1665	67,99 / 68,24	71,47 / 75,43	189,78 / 184,21	0,1	1760,02 / 1780,32	

<u>Седьмой день вторник</u>							
<u>Завтрак</u>							
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	4,06	6,9	20,34		170,8	7.162
Какао с молоком	200	3,78	3,6	19,42		133,86	7.14/10
Батон с маслом с сыром	20	1,52	0,18	10,02		46,2	7.062
Итого	420	9,36	10,68	49,78	#ССЫЛКА!	350,86	
<u>Завтрак 2</u>							
фрукт/ биоiogурт	150	0,75	0,15	15,15		69	7.283 / 7.79/5/3
<u>Обед</u>							
Зеленый горошек	50	0,71	0,04	1,45		9,813	7.017
Салат из огурцов с растит.маслом	50	0,48	2,06	2,11		25,9	7.065
Рассольник домашний с мясом со сметаной	200	1,8	4,4	11		93,4	7.036с
Бигус с мясом	230	14,812	6,923	37,237		285,82	7.061
Напиток из вишни	200	0,05	0	8,04		31,03	7.15/13
Компот из изюма	200	0,1	0,02	17,34	0,05	71,76	7.078
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,2	7.050
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Итого	940	21,4 / 21,63	14,06 / 12,04	102,47 / 101,81	0,05	626,51 / 610,42	
<u>Полдник</u>							
Свекла тушеная в сметаном соусе	100	1,68	2,44	11,68		71,92	7.16/3/2
Чай с сахаром	200	0	0	11,82		49,28	7.032/1
Шанежка с картофелем	70	4,13	5,313	35,87		224,55	7.148/2
Итого	370	5,81	7,753	59,37		345,75	
Итого за день	1924	40,04 / 40,23	37,70 / 37,70	230,31 / 229,65	0,1	1454,40 / 1438,31	

<u>Восьмой день среда</u>							
<u>Завтрак</u>							
Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливочным маслом	200	5,8	7,46	23,76		190,54	7.н027
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14		103,5	7.067
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	20,00	1,52	0,18	10,02		46,2	7.062
Итого	420	10,12	10,46	47,92		340,24	
<u>Завтрак 2</u>							
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		92	7.033/12
<u>Обед</u>							
Кукуруза консервированная	50	1,185	0,215	9,34		49	7.375
Салат из свежих помидоров и огурцов с растит.маслом	60	0,51	2,08	2,5		28,41	7.130/1
Суп крестьянский с мясом со сметаной	200	2,025	5,05	14,275		117,25	7.274/3
Рагу из овощей с кабачками	180	2,81	5,96	16,83		124,49	7.237/1
Рагу из овощей	150	3,105	5,93	17,22		140,84	7.180
Тефтели из говядины	80	11,58	10,92	5,26		181,59	7.20/8
Компот из яблок и чернослива	200	0,12	0,02	17,04	0,05	70,76	7.3/10
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,2	7.050
Итого	1130 /1120	24,61 / 25,28	30,62 / 28,75	118,37 / 125,21	50,11	853,84 / 874,43	
<u>Полдник</u>							
Биточки рыбные	70	13,15	5,85	6,16		141,54	7.355/1
Чай с сахаром	200	0	0	11,82		49,28	7.032/1
Кондитерские изделия	35	1,68	0,98	27,20		122,5	7.309/4
Итого	305	14,83	6,83	45,18		313,32	
Итого за день	2070 / 2060	52,98 / 53,65	54,71 / 52,84	231,71 / 238,55	50,11	1669,18 / 1689,77	

<u>Девятый день четверг</u>							
<u>Завтрак</u>							
Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,80		220,13	7.н038/5
Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22		66,9	7.12/10
Батон с маслом с сыром	20	1,52	0,18	10,02		46,2	7.062
Итого	370	14,62	16,69	25,04		333,23	
<u>Завтрак 2</u>							
Фрукты	130	0,65	0,13	13,13		59,8	7.131-2
<u>Обед</u>							
Салат из свеклы с чесноком	60	1,45	3,02	10,77		72,23	7.143
Суп овощной с курой со сметаной	200	1,8	4,8	9,05		83,08	7.044с-6
Макаронные изделия отварные	130	5,11	3,016	35,48		201,18	7.н151-1
Котлеты из мяса кур /Гуляш из мяса кур	80	15,32	4,05	4,44		124,73	7.н114
Компот из кураги	200	0	0	13,62	0,05	56,86	7.110
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,2	7.050
Итого	730	27,84	15,55	100,10 / 95,01		656,67 / 634,99	
<u>Полдник</u>							
Картофель отварной	100	1,84	2,86	15,94		102,24	7.1/3/3
Биточки картофельные запеченные	150	4,05	5,76	26,15		163,7	7.21/3
Молоко кипяченое	200	5,26	5,62	8,54		115,82	7.386
Кондитерские изделия	20	1,45	2,05	6,63		57,05	7.308/6
Итого	320/370	8,55/10,76	10,53/13,43	31,11/41,32		275,11/336,57	
Итого за день:	834/884	53,97/56,18	49,26/52,16	169,42/174,54	0,05	1391,35/1431,13	

<u>Десятый день пятница</u>							
<u>Завтрак</u>							
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,46	6,06	27,5		200,28	4.14/4
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14		103,5	7.13/10
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	20	1,52	0,18	10,02		46,2	7.062
Итого	420	9,78	9,06	51,66		349,98	
<u>Завтрак 2</u>							
Фрукт	160	0,56	0,56	16,61		63,36	7.131-1
<u>Обед</u>							
Салат из капусты со сладкой кукурузой	60	1,18	3,13	8,05		61,55	7.425/1
Огурец консервированный	50	0,15	0,02	0,44		2,6	7.367-2
Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,72	2,98	13,7		89,12	7.258
Рыба,запеченная с картофелем по-русски	180	22,21	12,82	29,38		350,66	7.н117/1
Рис припущенный с овощами	150	3,9	3,9	16,6		118,9	4.36/3
Рыба,запеченная в молочном соусе	70	11,09	2,84	5,33		119,52	7.6/7/2
Напиток из ягод	200	0,14	0	15,12	0,05	64,66	4.15/
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,2	7.050
Итого	700/730	29,41/21,16	19,59/10,4	92,99/77,93		684,59/513,40	
<u>Полдник</u>							
Запеканка морковная	100	22,57	22,11	20,69		360,54	4.39/3
Чай с лимоном	200	0,04	0	14,78		62,4	7.022/1
Булочка творожная	90	2,88	2,52	72,81		122,5	7.2/12/2
Ватрушка с творогом	80	8,5	8,1	26,2		21,2	7.5/12/1
Итого:	390/400	25,49/13,52	24,63/14,45	108,28/67,11		545,44/279,87	
Итого за день:	1684/1724	67,42/47,20	60,19/40,82	269,58/213,35	0,05	1709,92/1273,16	



белки	жиры	углеводы	витамин С	энергетич ценность
8,4	9,6	28,2	0,42	232
3,99	3,31	20,05	0,00	125,95
5,00	6,60	14,10	0,07	137,00
17,39	19,51	62,35	0,49	494,95
0,75	0,00	17,55		73,20
0,7/3,1	4,0/3,7	6,6/6,4	2,65/9,8	64 / 72
1,65	4,85	7,35	10,68	79,68
12,07/12,86	10,44/11,44	26,65/28,64	18,0/2,38	244,77/268,86
0,50	0,00	18,03	50,16	72,00
3,85	1,50	24,90		131,00
2,24	0,44	17,32		82,20
27,37/23,24	27,89/20,93	110,24/100,69	81,49/73,02	806,48/687,25
2,51	2,77	11,62	10,56	81,44
0,04	0,01	16,63	0,00	54,77
2,24	0,44	17,32		82,20
4,79	3,22	45,57	10,56	218,41
51.91/47.78	51.68/44.72	243.29/233.74	92.54/84.07	1641.84/1522.61

3,41	4,31	14,15		117,65
1,40	1,41	7,07		51,75
7,60	0,90	50,10		231,00
13,01	6,62	71,32		400,40
0,5	0,1	10,1		46
1,72	6,76	12,20		106,99
3,96	2,77	7,10		73,78
7,73/6,62	7,24/7,20	15,67/10,21		171,97/143,56
0,16	0,00	9,09	0,05	37,85
6,60	1,20	17,32		82,20
3,85	1,50	24,90		131,00
23,96/22,85	19,41/19,43	86,23/80,77	0,05	603,36/574,95
1,86	3,62	9,86		84,09
		5,91		24,64
4,88	7,60	27,65		216,04
11,53	3,22	83,30		410,39
49,00/47,89	111,95/111,97	251,75/246,29	0,05	2208,15/2179,74

3,21	3,94	13,48		100,14
1,54	1,56	7,89		55,47
7,60	0,90	50,10		231,00
12,35	6,40	71,47		386,61
0	0	0		0
1,90	6,18	15,82		138,42
2,68	3,07	7,01		71,31
6,04	5,30	7,22		105,51
0,06	0,01	8,52	0,05	35,38
6,60	1,20	41,80		181,00
7,60	0,90	50,10		231,00
25,73	19,60	129,83	0,05	794,96
13,15	13,01	3,99		206,04
0,00	0,00	5,91		24,64
3,20	2,80	80,90		350,00

12,83	16,83	9,36		268,75
7,35	8,70	57,35	0,00	327,68
0,66	0,71	5,61		33,45
7,60	0,90	50,10		231,00
28,44	27,14	122,42		860,88
0,5	0,1	10,1		46
1,48	6,08	11,32		115,01
0,72	1,64	3,62		33,23
9,68	9,04	14,84		192,40
0,00	0,00	6,81	0,05	28,43
6,60	1,20	41,80		181,00
7,60	0,90	50,10		231,00
26,08	18,86	128,49	0,05	781,07
2,15	3,42	9,89		82,91
0,00	0,00	5,91		24,64
5,90	7,59	51,24		320,79
8,05	11,01	67,04		428,34

2,11	3,33	11,25		90,8
1,4	1,41	8,59		58,07
7,60	0,90	50,10		231,00
11,11	5,64	69,94		379,87
1,05	0,07	15,26		62,30
1,38	7,42	10,56		116,28
0,83	1,30	4,05		31,46
2	2,87	14,79		99,36
0,09	0,00	9,19	0,05	37,74
7,60	0,90	50,10		231,00
6,60	1,20	41,80		181,00
18,50	13,69	130,49	0,05	696,84
8,48	4,95	8,70		138,46
0,00	0,00	5,91		24,64
10,40	5,20	76,80		458,00

2,72	3,85	11,24		98,79
0,00	0,00	5,91		24,64
7,60	0,90	50,10		231,00
10,32	4,75	67,25		354,43
0,16	0	9,09		37,58
2,84	0,16	5,80		39,25
2,76	3,32	5,58		67,95
5,08	4,83	7,27		94,83
0,00	0,00	6,81	0,05	28,43
6,60	1,20	41,80		181,00
7,60	0,90	50,10		131,00
24,88	10,41	117,36		542,46
12,17	14,81	13,14		261,59
7,35	8,70	57,35		327,68
2,50	3,07	10,47		79,68
22,02	26,58	80,96	0,05	668,95
57,38	41,74	274,66	0,05	1603,42

2,03	3,45	10,17		85,40
1,89	1,80	9,71		66,93
7,60	0,90	50,10		231,00
11,52	6,15	69,98		383,33
0,5	0,1	10,1		46
1,30	4,08	21,54		115,00
2,55	3,08	3,04		53,7
6,44	3,01	16,19		124,27
0,10	0,00	9,04	0,05	37,42
7,60	0,90	50,10		231,00
6,60	1,20	41,80		181,00
24,59	12,27	141,71	0,05	742,39
1,68	2,44	11,68		71,92
0,00	0,00	5,91		24,64
7,31	12,21	33,61		301,33
8,99	14,65	51,20		397,89
45,60	33,17	272,99	0,05	1569,61

2,90	3,73	11,88		95,27
1,40	1,41	7,07		51,75
7,60	0,90	50,10		231,00
11,90	6,04	69,05		378,02
0,35	0,35	10,38		39,6
2,37	0,43	18,67		98,00
1,27	2,20	9,15		62,87
2,07	3,95	11,48		93,89
14,48	13,65	6,58		226,99
0,06	0,01	8,52	0,05	35,38
6,60	1,20	41,80		181,00
7,60	0,9	50,1		231
34,45	22,34	146,30	0,05	929,13
18,40	9,03	9,38		209,65
0,00	0,00	5,91		24,64
4,80	2,80	77,72		350,00
23,20	11,83	93,01		584,29
69,90	40,56	318,74	0,05	1931,04

12,83	16,83	9,36		268,75
0,66	0,71	5,61		33,45
7,60	0,90	50,10		231,00
21,09	18,44	65,07		533,20
0,50	0,1	10,1		46
0,68	2,72	4,58		48,79
3,93	2,32	27,29		154,75
19,06	4,01	5,24		144,12
0,09	0,00	9,19	0,05	37,74
6,60	1,20	41,80		181,00
7,60	0,90	50,10		231,00
37,96	11,15	138,20	0,05	797,40
22,57	22,11	20,69		360,54
0,00	0,00	5,91		24,64
7,25	10,25	33,13		276,63

2,73	3,03	13,75		100,14
0,74	0,65	7,00		39,04
7,60	0,90	50,10		231,00
11,07	4,58	70,85		370,18
1,05	0,07	15,26		62,3
1,97	5,22	13,42		102,58
0,86	1,49	6,85		44,56
12,34	7,12	16,32		194,81
0,00	0,00	6,81	0,05	28,43
6,60	1,20	41,80		181,00
7,60	0,90	50,10		231,00
29,37	15,93	135,30	0,05	782,38
7,86	10,07	2,53		146,75
0,00	0,00	5,91		24,64
3,20	2,80	80,90		350,00
84,64	141,62	361,65	0,05	3039,09

