Утверждаю Директор школы Е.А.Атанова

## Примерное десятидневное меню

МКОУ «Мармыжанская средняя общеобразовательная школа»

Советского района Курской области

7-11 лет

День1 Завтрак

№ по	Наименование блюда	Macca	Пище	вые веще	ества (г)	Энерге		Витам	ины		Mı	инеральні	ые вещест	гва
сборник		пор				ТИ		(мі	5)			(M	ıг)	
у		ций	Б	Ж	У	ческая	B 1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
						ценнос								
						ТЬ								
93	Суп молочный с	200	5.75	5.21	18.84	145.20	0,09	0.91	30.60	0.36	161.62	137.98	24.14	0.51
	макаронными изделиями													
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
3	Бутерброд с маслом и	30/	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
	сыром	5/20												
	Фрукт /яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	0,0	0,0	16,0	0,0	0,0	2,2
	Итого		20,13	18,25	102,75	611,55	0,29	10,91	30,75	5.81	399,61	354,98	67,05	4.85

		<b>D</b>		Пищевая	и ценность			Витал			Мин	неральны		ва
	Наименование блюд	Выход порции,	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.		(м	г)	_		(мі	·)	
№ рец.		гр	Белки	жиры	Ы	ь	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>№</b> 111	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.80	0.09	6.60	0,00	0,08	19.68	53.32	21.60	0.87
№ 304	Рис отварной	150	3,86	7,01	25,5	212,0	0,05	5,96	0,14	1,5	4,81	73,0	24,0	0,57
№ 288/355	Фрикадельки мясные в томатно- сметанном соусе	75/75	10,51	11,78	13,75	202,50	0,07	0,97	47,91	1,58	34,02	119,38	25,85	1,07
№ 382	Какао с молоком	200	1.33	1.44	14.44	100,0	0,04	1.11	17,3	0,1	121.97	130,0	34,0	0.03
	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,5	24,33	131,0	0,05	0,000	0,000	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,000	0,000	0,00	18,9	86,1	32,2	2,32
	итого		26,34	24,92	121,35	879,10	0,42	14,64	65,35	3.26	209.38	494.30	144,65	5,41

День 2 Завтрак

№ по	Наименование блюда	Macca	Пище	вые веще	ства (г)	Энерге		Вита	мины		Ми	неральны	е вещест	гва
сборник		пор				ТИ		(N	<b>и</b> г)			(M)	г)	
У		ций	Б	Ж	У	ческая	B 1	С	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
						ценнос								
						ТЬ								
<b>№</b> 168	Каша вязкая молочная	205	6,21	7,47	25,09	192,0	0,08	1,95	7,0	0,1	182,62	21,1	67,0	0,31
	манная													
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Итого		12,51	8,17	76,49	390,9	0,08	2,05	7,0	0,1	198,62	43,5	122,0	1,71

			Пищевая	и ценност	Ъ			Витаг			Ми	неральные		за
	Наименование блюд	Выход порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	B1	(M	A A	E	Ca	(MT)		Fe
№ рец.							DI		A	L	Ca	r	Mg	T'e
№ 53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,63	170,04	56,78	5,48
№ 102	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	0,7	30,46	69,74	28,24	1,62
№ 694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,66	36,98	86,60	27,75	1,01
№ 608	Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.70	228.75	0,01	0,15	28.75	0,03	43.75	166.38	32.13	1,50
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
№ 378	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0,04	10,0	0.00	0.00	8,0	0	0	0,6
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,00	0,00	0,00	18,9	86,1	32,2	2,32
	итого		40.92	30.39	153.16	953.61	0.98	37.02	54.26	9.30	217.72	578.86	177.10	12.93

День 3 Завтрак

№ по сбор	Наименование блюда	Масс а пор	Пищев	ые веще	ства (г)	Энергет	Витами (мг)	ИНЫ			Минерал (мг)	пьные вег	цества	
нику		ций	Б	Ж	У	ческая	B 1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
						ценност ь								
№209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	0,10	0,0	22,0	76,8	4,8	1,0
№168	Каша вязкая молочная рисовая	200	6,21	7,47	25,09	192,0	0,08	1,95	7,0	0,1	182,62	21,1	67,0	0,31
№ 382	Какао с молоком	200	1.33	1.44	14.44	100,0	0,04	1.11	17,3	0,1	121.97	130,0	34,0	0.03
	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34,0	172,6	0,07	0,00	4,05	0,00	18,0	43,0	7,6	0,58
	Итого		17,84	15,31	73,83	527,6	0,22	3,06	28,45	0.2	344,59	270,9	113,4	1,92

		Выход	Пищева	ая ценнос	СТЬ			Витам			Мин	еральны		ва
	Наименование блюд	порции,	Белки	Жиры	Углев	Энерг.		(M	г) 			(МГ	<u>'</u>	
№ рец.		гр	20011111	31tmp 21	оды	ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
№54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,70	1,55
№ 88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,76	3,68	6,88	66,96	0.02	7,6	0,78	0,80	60,14	27,38	11,76	0,78
№ 304	Плов из птицы	200	18,74	15,69	32,94	348,0	0,05	1,00	45,71	3,76	42,95	189,8	43,52	2,09
859	Компот из свежих	200	0,2	0,20	22,30	110,0	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80
	плодов													
	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,5	24,33	131,0	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,00	0,000	0,00	18,9	86,1	32,2	2,32
	итого		30,26	26,69	126,67	892,17	0.28	17.76	64.26	6.69	177.85	368.96	111.18	8.09

День 4 Завтрак

№ по	Наименование блюда	Macc	Пищев	ые веще	ества (г)	Энергет	Витамі	ины			Минера.	пьные веп	цества	
сбор		а пор				И	(мг)				(мг)			
нику		ций	Б	Ж	У	ческая	B 1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
						ценност								
						Ь								
219	Сырники из творога со сгущенным	160/	33,64	22,81	20,52	421,20	0,13	0,45	102,6	0,0	280,44	410,58	46,80	1,39
	молоком	40												
№ 349	Компот из смеси	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
	сухофруктов	200	0,40	U	23,00	98,30	U	0,62	0,10	U	17,40	31,54	13,32	0,54
	Фрукт/банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0,04	10,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,6
	итого		35,62	23,31	67,2	614,56	0,17	11,27	102,7	0,0	307,92	442,52	62,12	2,53
									6					

		Выход	Пищева	я ценност	Ъ	1			мины		Mı	инеральны		ъва
№ рец.	Наименование блюд	порции,	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. ценност	B1	(M	іг) А	Е	Ca	(M)	Mg	Fe
№ 49	Салат «Витаминный» с зеленым горошком	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
№ 96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	3,28	4,8	16,76	116,11	0,09	6,57	0,9	0,12	23,77	26,38	10,8	0,86
№ 302	Гречка отварная рассыпчатая	100	3.0	4.27	14.60	175.33	0.04	0,00	12.8	0,00	16.62	120.67	80.0	1.6
<b>№</b> 301	Куры тушеные в сметанном соусе	80	17.65	14.58	4.70	221	0.05	0.02	43.0	0,82	54.50	132.90	20.30	1.62
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,5	24,33	131,0	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,00	0,00	0,00	18,9	86,1	32,2	2,32
	итого		40.91	32.87	128.74	1008.48	0.62	25.54	56.97	6,75	204.6	520.0	193.09	10.83

День 5 Завтрак

№ по	Наименование блюда	Macca	Пищеві	ые вещес	тва (г)	Энергет	Витам	ины			Минерал	пьные вег	цества	
сбор		пор				И	(мг)				(мг)			
нику		ций	Б	Ж	У	ческая	B 1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
						ценност								
						Ь								
№ 302	Гречка отварная рассыпчатая	105	3.0	4.27	14.60	175.33	0.04	0,00	12.8	0,00	16.62	120.67	80.0	1.6
№ 382	Какао с молоком	200/15	1.33	1.44	14.44	100,0	0,04	1.11	17,3	0,1	121.97	130,0	34,0	0.03
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Фрукт /яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,0	0,0	0,0	16,0	0,0	0,0	2,2
	ИТОГО		10,83	6,81	76,24	490,23	0,11	11,21	30,1	0,1	170,59	273,07	169,0	4,83

№ по сборни	Наименование блюда	Масса пор	Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергет	Витамі (мг)	ины			Мин (мг)	еральні	ые вещ	ества	
ку		ций	Б	Ж	У	ческая ценност ь	B 1	С	A	Е	Ca	P		Mg	Fe
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	0,03	7,95	0,00	0,00	20,13	3 24	,10	12,81	0,53
№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,95	4,8	6,87	94,49	0,05	15,54	0,82	0,08	37,48	3 17	',4	8,5	0,68
№ 304	Рис отварной	150	3,86	7,01	25,5	212,0	0,05	5,96	0,14	1,5	4,81	73	3,0	24,0	0,57
№ 229	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,0	0,10	3,35	0,01	1,31	52,11	23	8,46	59,77	0,96
№ 31	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	37	1,08	198,1 6	36,84
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,000	0,00	0,00	18,9	86	5,1	32,2	2,32
	итого		31,31	26,56	88,55	775,91	0,37	40,14	0,9	9	2,91 3	58,53	810,1	4 335,	41,9

День 6 Завтрак

№ по сбор	Наименование блюда	Масса пор	Пищевь	іе вещесті	ва (г)	Энерге ти	Витамиі (мг)	ны			Минерал (мг)	тьные веп	цества	
нику		ций	Б	Ж	У	ческая ценнос ть	B 1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>№</b> 168	Каша вязкая молочная манная	205	6,21	7,47	25,09	192,0	0,08	1,95	7,0	0,1	182,62	21,1	67,0	0,31
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/ 5/20	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,8	44,00	0,030	10,00	0,00	0,0	16,00	0,00	0,00	2,2
	итого		19,04	18,64	102,73	610,35	0,26	11,46	18,90	5,47	374.96	246,4	48,81	4,57

				Пищевая	я ценность			Витам			Ми	неральнь	ые вещест	гва
!	Наименование блюд	Выход порции,		210	Углевод	Энерг.		(M	г)			(M	т)	
№ рец.		гр	Белки	Жиры	Ы	ценност ь	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
<b>№</b> 111	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0,00	0,08	19,68	53,32	21,60	0,87
<b>№</b> 321	Капуста тушеная с мясом	200	9,0	7,5	7,36	255,0	0,05	19,0	0,26	0,23	71,06	46,73	23,03	0,90
	сок	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	2,8	0,00
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,000	0,00	0,00	18,9	86,1	32,2	2,32
	итого		18,66	13,94	76,3	633,04	0,55	49,07	0,26	0,35	146,06	210,72	88,73	4,4

День 7 Завтрак

№ по	Наименование блюда	Macca	Пищевн	ве вещес	тва (г)	Энерге	перге Витамины			Минеральные вещества					
сбор		пор				ТИ	(мг)			(мг)					
нику		ций	Б	Ж	У	ческая	B 1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
						ценнос									
						ТЬ									
№ 448	Оладьи со сметаной	150/10	8,3	8,5	56,0	323,8	0,2	0,3	16,7	4,5	70,4	112,8	18,9	1,3	
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
	Фрукт/яблоко	150	06	0,6	14,7	66,0	0,05	15,0	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	3,3	
	Итого		9,1	9,1	84,7	417,8	0,25	15,3	16,7	4,5	100,4	112,8	18,9	1,7	

		Drwan	Пищевая ценность						мины		Минеральные вещества (мг)				
No may	Наименование блюд	Выход порции, гр	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. ценность	B1	(M	A E		Ca	P	Mg	Fe	
№ рец. 209	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	0,12	9,87	3,96	0,7	25,52	103,9	32,01	1,29	
309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,0	18,4	0,7	12,0	41,0	7,2	0,73	
№637	Мясо птицы отварное	80	16,88	10,88	0,0	165,0	0.03	0.00	16,0	0,82	31,2	114,4	16,0	1,44	
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54	
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,000	0,00	0,00	18,9	86,1	32,2	2,32	
	итого		33,25	21,26	101,69	728,76	0,33	10,69	38,52	0,96	107,1	377,34	102,73	6,32	

День 8 Завтрак

№ по сборник	Наимен	ование б	блюда	Масса порци	Пищев	вые вещес	ства (г)	Энерг	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
у				й	Б	Ж	У	кая ценно	B 1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
								СТЬ									
183	Каша жи из гречн маслом			200/10	3,36	5,25	17,88	127,85	0,13	0,70	0,04	1,12	83,78	103,35	47,32	2,65	
859	Компот плодов	из свеж	сих	200/15	0,2	0,20	22,30	110,0	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80	
	Ватруш	ка		75	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06	0	0,18	1,6	40,16	139,6	10,47	1,66	
	итого				13,94	16,14	44,65	391,44	0,21	0,70	0,22	2,72	135,94	245,35	57,79	5,11	

		Пищевая ценность					Витамины				Минеральные вещества			
	Наименование блюд	Выход порции,	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.		(м)	Γ)	_	(МГ)			
№ рец.		гр	Белки	жиры	Ы	ценност ь	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
6	Салат из моркови и яблок	80	0,84	0,16	5,62	40,80	0,06	6,26	0,0	0,0	24,32	7,15	21,2	8,0
<b>№</b> 111	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0,00	0,08	19,68	53,32	21,60	0,87
№ 304	Рис отварной	150	3,86	7,01	25,5	212,0	0,05	5,96	0,14	1,5	4,81	73,0	24,0	0,57
<b>№</b> 591	Гуляш из курицы	100	12,56	15,64	7,69	177,97	0,09	0,2	0,00	1,0	35,48	38,24	31,0	0,24
	сок	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	8,0	2,8	0,00
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,000	0,00	0,00	18,9	86,1	32,2	0,55
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,8	44,000	0,030	10,000	0,00	0,0	16,000	0,00	0,000	2,2
	итого		26,47	26,60	112,14	800,37	0,44	33,02	0,14	2,78	133,19	265,81	132,8	12,43

День 9 Завтрак

№ по	Наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерг	Витами	ИНЫ			Минеральные вещества				
сборник		порци				етичес	(мг)				(мг)				
y		й	Б	Ж	У	кая	B 1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
						ценно									
						сть									
93	Суп молочный с	205	5.75	5.21	18.84	145.20	0,09	0.91	30.60	0.36	161.62	137.98	24.14	0.51	
	макаронными изделиями														
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0	
	итого		12,05	5,91	70,24	344,1	0,09	1,01	30,60	0,36	183,62	160,38	79,14	1,91	

			Пищева	я ценност	ГЬ		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюд	Выход порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	B1	C	A	Е	Ca	Р	Mg	Fe
№ рец.		100	11.56	0.4	20.00	224.72	0.4	1.05	0.01	7.01	72.62	170.04	56.70	7.40
№ 53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,63	170,04	56,78	5,48
№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,95	4,8	6,87	94,49	0,05	15,54	0,82	0,08	37,48	17,4	8,5	0,68
№ 694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,66	36,98	86,60	27,75	1,01
690	Печенка в сметанном соусе	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31	6,36	25,61	0,00	0,00	20,40	241,17	16,25	5,10
№ 32	Кисель из вишни с сахаром	200	0,2	0	13,0	52,9	0,01	1,44	2,45	0,00	10,0	10,0	5,4	0,12
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12	0,000	0,00	0,00	18,9	86,1	32,2	0,55
	итого		39,86	29,8	107,13	831,48	7,08	64,81	28,78	8,65	197,39	611,31	146,88	12,94

День 10 Завтрак

**7-** 11лет

№ по сборник	Наименование блюда	Масса порци	Пищев	вые веще	ства (г)	Энерг етичес	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
y		й	Б	Ж	У	кая	B 1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
						ценно									
						сть									
	Каша молочная	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8	
520	«Дружба»	203	3,1	3,1	31,0	105,0	0,1	0,1	1,2	0,2	123,2	30,3	132,7	0,0	
№ 382	Какао с молоком	200/15	1.33	1.44	14.44	100,0	0,04	1.11	17,3	0,1	121.97	130,0	34,0	0.03	
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0	
	Итого		12,53	7,24	83,64	456,5	0,14	0,31	18,5	0,3	263,17	188,7	241,7	1,83	

			Пищева	я ценност	ГЬ				мины		Мин	неральные		sa
	Выход Наименование блюд порции,							(N	1T)			(MT)	)	
	паименование олюд	порции,	Белки			B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
№ рец.														
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	0,03	7,95	0,00	0,00	20,13	24,10	12,81	0,53
№ 96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	3,28	4,8	16,76	116,11	0,09	6,57	0,9	0,12	23,77	26,38	10,8	0,86
№ 304	Плов из птицы	200	18,74	15,69	32,94	348,0	0,05	1,00	45,71	3,76	42,95	189,8	43,52	2,09
№ 382	Какао с молоком	200	1.33	1.44	14.44	100,0	0,04	1.11	17,3	0,1	121.97	130,0	34,0	0.03
	Хлеб пшеничный	50	3,83	1,5	24,33	131,0	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	70	4,66	0,92	29,62	149,8	0,12 0,000 0,00 0,00		18,9	86,1	32,2	0,55		
№ 378	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0,04   10,0   0,00   0		8,0	0	0	0,6		
	итого		34.15	28.55	143.7	994.87	0,42 26,63 63,91 67,89				245.65	488,88	140,33	5.21