

Согласовано:
 Директор ГБОУ СО "Екатеринбургская
 школа № 4"

А.А.Алябьева

Утверждаю:
 Директор ООО "СЛАВЯНКА"

Д.Ю.Юшков

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак и обед 5-10 классы

День: 1

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша молочная с маслом	200/5	8,37	9,64	60,00	359,70
629/96	Какао на молоке	200	5,32	5,59	28,27	184,67
	Йогурт 2,5%	125	3,50	3,10	13,75	97,31
	Кондитерское изделие	45	2,75	6,39	21,82	145,70
	Батон витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого завтрак		605	22,31	25,02	138,33	857,88
Обед						
131/82	Икра морковная	100	1,61	7,83	10,00	116,92
296/82	Уха рыбацкая	250	8,35	5,80	16,63	166,75
670/96	Фрикадельки из мяса говядины	100/50	17,38	10,47	12,70	214,00
337/82	Капуста припущенная	180	5,78	9,07	10,35	145,80
	Сок	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,06	0,81	20,70	105,70
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого обед		973	40,19	34,84	119,28	971,97
Итого за день		1578	62,5	59,86	257,61	1829,85

День: 2

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
284/96	Омлет натуральный	200	14,60	20,70	4,70	324,40
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Батон витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Масло порционно	10	2,50	7,30	0,13	66,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого завтрак		550	20,07	28,71	47,12	572,90
Обед						
33/11	Салат овощной с растит.маслом (отварная свекла)	100	1,90	1,60	11,10	116,91
139/96	Суп куриный с макаронными изделиями	250/10	6,09	6,33	9,75	129,83
324/96	Котлета рыбная Лада	100	10,59	7,39	3,42	134,80
472/96	Картофельное пюре	180	3,68	4,16	26,50	194,00
588/96	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	37,60	1,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,06	0,81	20,70	105,70
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого обед		933	29,18	21,15	131,15	795,04
Итого за день		1483,00	49,25	49,86	178,27	1367,94

День: 3

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша молочная с маслом	200/5	6,10	8,20	39,60	269,03
1024/82	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	1,57	24,67	142,00
ТК 3	Бутерброд с маслом	10/30	3,50	6,60	24,20	154,00
ТК 2	Сыр порциями	15	6,30	4,50	0,00	53,80
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого завтрак		560	19,15	21,27	100,27	665,83
Обед						
тк5	Салат овощной с раст.маслом (из свежей капусты)	100	1,70	2,50	4,50	47,10
120/96	Щи со свежей капустой со сметаной	250/5	2,09	6,33	10,64	129,83
633/82	Печень тушенная	100/50	21,00	18,60	4,60	240,00
469/96	Макаронные изделия отварные	180	4,10	7,40	32,75	226,80
588/96	Компот из кураги	200	0,75	0,00	26,82	133,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,06	0,81	20,70	105,70
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого обед		983,00	35,96	36,5	122,09	995,23
Итого за день		1543,00	55,11	57,77	222,36	1661,06

День: 4

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
397/96	Запеканка творожная с повидлом	200/20	21,67	12,92	46,67	391,42
629,/30	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Батон витаминный	30	2,25	0,78	15,18	78,30
	Бутерброд с маслом	10/20	1,55	7,50	10,26	119,80
Итого за Завтрак		490	25,67	21,21	88,11	654,52
Обед						
33/11	Салат овощной с раст.маслом (картофель с зелен.горошком)	100	1,70	3,20	8,60	71,00
138/96	Суп гороховый с гренками	250/10	8,75	3,89	10,40	123,50
401/96	Гуляш мяса кури	75/75	12,50	6,50	5,00	128,50
36/06	Рис припущенный с овощами	180	4,60	6,08	47,88	209,80
81/03	Кисель	200	0,00	0,00	7,50	30,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,06	0,81	20,70	105,70
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		983	33,87	21,34	122,16	781,3
Итого за день		1473	59,54	42,55	210,27	1435,82

День: 5

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259/96	Каша молочная с маслом	200/5	8,37	9,64	60,00	358,70
630/96	Какао на молоке	200	5,32	5,59	28,27	184,67
	Батон витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
695/96	Ватрушка с повидлом	75	3,30	6,50	19,30	124,75
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		610	19,76	22,43	133,86	785,62
Обед						
ТТК	Салат овощной с раст.маслом (из свежих огурцов)	100	0,27	2,19	0,85	40,38
110/96	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	2,90	6,66	6,50	111,11
430/96	Запеканка картофельная с мясом свинины	280	19,63	17,20	11,50	363,92
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,06	0,81	20,70	105,70
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		928	30,12	27,92	81,83	825,91
Итого за день		1538	49,88	50,35	215,69	1611,53

День: 1

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша молочная с маслом	200/5	6,28	7,23	44,75	269,00
1024/82	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	3,57	24,67	142,00
	Батон витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
ТК 2	Сыр порционно	15	6,30	4,50	0,00	53,80
	Йогурт 9%	130	3,64	11,70	15,21	180,70
	Кондитерское изделие	45	2,75	6,39	21,82	186,75
Итого за Завтрак		625	24,19	33,69	120,94	902,75
Обед						
ТК 5	Салат овощной с раст.маслом (из свежей капусты с морковью)	100	1,70	2,50	4,50	87,40
120/96	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,09	6,33	8,64	107,83
437/04	Биточек рыбный	100	13,50	15,85	5,55	142,00
470/96	Картофель отварной	180	3,60	5,90	11,40	176,40
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,06	0,81	20,70	105,70
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		928	27,96	32,25	99,69	842,13
Итого за день		1553	52,15	65,94	220,63	1744,88

День: 2

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
285/96	Омлет натуральный	200	16,50	16,70	5,80	326,70
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,05	0,01	15,00	65,00
ТТК 1	Бутерброд с маслом	30	2,25	0,78	15,18	70,50
	Фрукты	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		540	19,20	17,89	47,78	509,20
Обед						
66/05	Сельдь с отварным картофелем с раст.маслом	40/60	6,60	16,10	9,90	127,70
167/96	Суп-пюре со сметаной	250/5	5,51	5,44	25,06	171,28
55/12	Гуляш из мяса свинины	100/50	17,03	11,98	3,93	182,00
469/96	Макароны отварные	180	6,38	4,92	39,30	226,80
924/82	Компот из свежих плодов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,04	0,54	13,80	70,50
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,54	13,80	70,50
Итого за Обед		945	40,35	39,52	132,61	958,78
Итого за день		1 485	59,55	57,41	180,39	1467,98

День: 3

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
243/96	Запеканка капустная	250	5,85	9,58	32,58	285,76
642/96	Какао на молоке	200	5,32	4,59	28,27	184,67
	Батон витаминный	45	3,55	0,45	21,73	105,75
1091/82	Пирожок с картофелем	75	3,50	3,88	17,00	117,32
Итого за Завтрак		570	18,22	18,50	99,58	693,50
Обед						
ТТК 6	Салат овощной с растит.маслом (отварная морковь с изюмом)	100	3,10	9,80	9,50	111,75
161/96	Суп молочный	250	5,50	4,75	20,75	145,00
394/96	Жаркое по-домашнему со свининой	280	20,72	25,09	40,32	398,50
588/96	Компот из кураги	200	0,75	0,00	20,85	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,06	0,81	20,70	105,75
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		943	36,39	41,31	134,20	983,80
Итого за день		1513	54,61	59,81	233,78	1677,30

День: 4

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
296/96	Пудинг творожный со сгущен. молоком	200/20	28,56	13,46	47,67	428,20
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,02	0,01	15,00	60,00
	Батон витаминный	30	2,37	0,30	14,49	78,30
Итого за Завтрак		460	30,95	13,77	77,16	566,50
200						
29/96	Салат овощной (отварная свекла с соленым огурцом)	100	1,60	3,23	20,50	62,80
161/96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	4,86	19,76	172,60
63/03	Кнели из мяса кури	100	11,70	8,20	5,60	143,60
477/96	Капуста припущенная	180	1,90	2,97	4,64	78,80
924/82	Компот из свежих плодов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,04	0,54	13,80	70,50
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,54	13,80	70,50
Итого за Обед		900	22,86	20,34	104,92	708,80
Итого за день		1360	53,81	34,11	182,08	1275,30

День: 5

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Йогурт 9%	130	3,64	11,70	15,21	180,70
33//07	Макароны запеченные с сыром	200/20	10,86	14,50	56,50	372,50
630/96	Чай с сахаром	200	0,30	0,05	10,80	60,00
	Батон витаминный	30	2,25	0,78	15,50	70,50
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		635	17,45	27,43	109,81	730,7
Обед						
76/96	Салат из квашенной капусты с раст.маслом	100	1,67	4,30	2,83	59,50
131/96	Рассольник со сметаной	250/5	5,75	5,00	9,75	105,00
10//03	Рыба запеченная под молочным соусом	100/50	15,76	6,88	6,75	195,75
28//03	Пюре розовое	180	3,68	7,56	7,55	158,00
	Сок	200	0,75	0,00	26,82	92,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,06	0,81	20,70	105,75
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		978	33,93	25,41	96,48	828,8
Итого за день		1613	51,38	52,84	206,29	1559,5

День: 1

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша молочная с маслом	200/5	7,28	7,23	34,75	269,03
642/96	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	3,57	21,67	121,00
ТК 1	Бутерброд с маслом	10/30	1,55	7,50	10,26	119,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	11,70	47,00
	Кондитерское изделие	45	3,26	1,26	29,96	156,75
Итого за Завтрак		590	15,34	19,96	108,34	713,58
Обед						
131/82	Икра свекольная	100	1,62	7,80	7,10	108,47
97/11	Суп картофельный с горохом	200	10,65	4,86	10,90	123,50
598/82	Филе куриное в сметанном соусе	75/75	15,94	12,20	14,05	315,00
470/96	Картофель запеченный	180	3,60	2,88	32,00	157,50
	Кисель	200	1,00	0,20	20,20	82,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,06	0,81	20,70	105,75
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		923	39,13	29,61	127,03	1005,02
Итого за день		1513	54,47	49,57	235,37	1718,60

День: 2

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2-а	Омлет с сыром	200	17,33	18,55	10,65	398,08
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,05	0,01	16,00	65,80
	Батон витаминный	20	0,85	0,20	9,66	47,00
ТК 1	Бутерброд с маслом	10/20	1,55	7,50	10,26	119,80
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		560	20,18	26,66	58,37	677,68
Обед						
ТК 6	Салат овощной с раст.маслом (свежая капуста с кукурузой)	100	1,33	4,80	9,50	112,90
132/96	Суп картофельный со сметаной	250/5	5,66	6,83	24,38	232,75
642/82	Плов с мясом свинины	250	14,98	18,87	48,55	318,20
	Сок	200	1,00	0,01	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,06	0,81	20,70	105,75
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		908	29,29	32,18	145,41	974,4
Итого за день		1468	49,47	58,84	203,78	1652,08

День: 3

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша молочная с маслом	200/5	8,87	7,94	38,85	298,00
642/96	Какао с молоком	200	5,32	5,59	23,27	184,67
	Бутерброд с сыром	15/45	6,02	4,01	21,73	129,02
	Йогурт 9%	130	3,64	11,70	15,21	180,70
1091/82	Пирожок с картофелем	75	3,50	3,88	17,00	117,32
Итого за Завтрак		670	27,35	33,12	116,06	909,71
Обед						
ттк4	Салат овощной (Рыжик-из свежей моркови с яблоком)	100	1,10	4,90	11,90	82,50
216,82	Суп Крестьянский со сметаной	250/5	6,45	11,49	13,52	182,35
423,/96	Тефтели из свинины с соусом	100/50	8,08	10,85	15,83	210,50
482/96	Капуста тушенная	180	3,63	5,30	11,90	124,20
66/03	Напиток ягодный	200	1,00	0,20	20,20	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,06	0,81	20,70	105,75
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		978	26,58	34,41	116,13	928,10
Итого за день		1648	53,93	67,53	232,19	1837,81

День: 4

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
297/96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	23,88	17,62	35,55	428,20
376/11	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,00	60,00
	Батон витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Фрукты	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		575	26,70	18,33	76,84	605,70
Обед						
ТК 9	Салат овощной с раст.маслом (картофель с соленым огурцом)	100	0,60	0,80	2,30	75,00
93/11	Борщ со сметаной	250/5	1,90	6,66	21,40	111,10
673/82	Печень по строгановски	100/50	12,01	14,87	3,35	290,85
255/96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,36	6,24	46,80	260,00
924/82	Компот из свежих плодов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,04	0,54	13,80	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		963	29,92	29,97	136,55	1030,25
Итого за день		1538	56,62	48,30	213,39	1635,95

День: 5

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша молочная с маслом	250/5	8,28	9,23	45,75	358,70
630/96	Чай с молоком и сахаром	200	3,76	6,35	16,30	147,00
ТТК	Бутерброд с маслом	10/30	2,37	9,12	15,36	154,00
	Йогурт 9%	130	3,64	11,70	15,21	180,70
Итого за Завтрак		11817	18,05	36,40	92,62	740,04
Обед						
ТТК 5	Салат овощной с растит.маслом (свекла отварная, картофель, морковь)	100	1,35	9,92	7,70	125,00
167/96	Суп-пюре с гренками	250/20	5,51	4,44	23,06	115,24
309/96	Рыба запеченная в омлете	100	13,57	11,67	3,49	200,72
28//03	Пюре розовое	180	3,68	4,16	26,50	158,00
ТТК 9	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	19,00	74,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,04	0,54	13,80	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		958	29,41	31,59	115,63	856,26
Итого за день		12775	47,46	67,99	208,25	1596,30

День: 1

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша молочная с маслом	200/5	6,85	9,64	52,80	269,10
1024/82	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	3,57	21,67	121,00
	Батон витаминный	30	2,25	0,78	15,18	70,50
	Йогурт 9%	130	3,64	11,70	15,21	180,70
Итого за Завтрак		565	15,59	25,69	104,86	641,30
255						
13//11	Салат из квашенной капусты с раст.маслом	100	0,45	3,65	2,16	84,00
106/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	200/50	10,16	12,20	24,80	145,00
741/82	Суфле из мяса кур	100	14,22	7,77	2,12	141,20
477/96	Овощи припущенные	180	0,00	14,99	18,60	161,30
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,04	0,54	13,80	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		908	31,13	40,21	103,76	806,80
Итого за день		1473	46,72	65,90	208,62	1448,10

День: 2
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТК 1	Бутерброд с маслом	10/30	2,0	9,25	11,39	138,70
284/96	Омлет натуральный	200	13,17	25,70	3,67	298,90
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,05	0,01	18,05	65,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		550	15,62	35,36	44,91	550,40
Обед						
ТК 5	Салат овощной с растит.маслом (картофель с зеленым горошком)	100	2,00	4,60	10,75	113,30
129/83	Свекольник со сметаной	250/10	4,23	7,50	10,50	136,50
673/82	Кнели из свинины	100	16,22	8,60	7,73	231,00
161/01	Пюре гороховое	180	7,90	5,00	22,45	232,60
924/82	Компот из свежих плодов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	30	2,06	0,37	10,40	54,37
Итого за Обед		900	35,53	26,37	103,14	948,27
Итого за день		1450	51,15	61,73	148,05	1498,67

День: 3
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Йогурт 9%	130	3,64	11,70	15,21	180,70
257/96	Каша молочная с маслом	200/5	6,95	7,64	49,35	269,00
642/96	Какао на молоке	200	5,32	5,59	23,27	184,67
	Батон витаминный	20	2,37	0,30	14,49	70,50
1091/82	Пирожок с картофелем	75	3,75	6,10	24,95	136,12
Итого за Завтрак		680	22,03	31,33	127,27	840,99
Обед						
76/96	Икра свекольная	100	1,61	7,83	10,00	116,92
128/96	Щи из квашен. капусты со сметаной	250/5	2,62	7,92	11,20	107,83
324/96	Биточек рыбный	100	11,01	12,33	4,45	128,00
470/96	Картофель отварной с маслом	180	4,10	5,22	10,80	173,04
588/96	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	37,60	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,06	0,81	20,70	105,75
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		928	26,26	34,97	116,83	854,34
Итого за день		1608	48,29	66,30	244,10	1695,33