

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Управления образования
МО «Мелекесский район»

Л. В. Калашникова

« » 20 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Средняя школа
им. В. А. Маркелова с. Старая Сахча»

А. П. Шагвалиева

« » 20 г

Примерное цикличное 10 – дневное

меню школьного возраста 12 – 18 лет

МБОУ «Средняя школа им. В. А. Маркелова с. Старая Сахча»

Мелекесского района Ульяновской области»

Сезон: осень – весенний

2022 год

Нужда: 1

всего:

Сезон:

осенне-весенний

12-18 лет

№ п/п	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe							
Завтрак																										
3.03	Пшеничная / Свар порridge	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20						
7.15	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	280	11,09	15,78	40,80	327,01	0,360	0,32	2,160	0,072	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87							
693.08	Каша с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,050	0,230	2,0	0,050	0,05	152,20	124,50	0,034	0,0030	149,63	0,190	21,30	0,40							
5.10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0,0	0	10,0	32,5	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88							
Итого за завтрак			26,49	27,47	102,74	728,86	0,50	0,63	5,43	0,14	0,22	575,82	420,16	0,86	0,04	285,43	0,46	39,45	2,35							
Обед (полноценный рацион питания)																										
53.350	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зеленый"	100	1,28	5,060	3,760	51,61	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,75	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46							
0.09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,13	0,01	35,50	0,13							
124.26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80							
239.44	Тертая из рыбы тушеная в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94							
520.09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,46	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	39,50	1,42							
349.10	Котлет из смеси свеклофрукто - витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66							
5.08	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33							
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,15	29,74	122,58	770,03	0,59	0,42	23,68	0,14	0,06	351,26	636,21	0,90	0,03	183,19	0,91	177,60	7,05							
Ланч																										
Итого за 2 приема пищи			26,65	28,59	135,07	825,72	0,64	0,55	23,80	0,20	0,06	424,44	692,67	0,90	0,03	170,07	0,12	196,10	6,72							
Итого за 2 приема пищи (полный)			51,64	57,21	225,32	1498,89	1,09	1,05	29,11	0,29	0,28	927,38	1096,37	1,76	0,08	468,62	1,37	217,05	9,40							
Итого за 2 приема пищи (полный)			53,1	56,1	237,8	1554,6	1,1	1,2	29,2	0,3	0,3	1000,3	1112,8	1,8	0,1	455,4	0,6	237,6	9,1							

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на личный период

Приложение 1

Возраст:

12-18 лет

№ п/п	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
Завтрак																					
28,01	Фрукт порционное / Яблоко 1шт	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,20	16,00	11,0	0,00	0,00	1,70	0,0	5,00	0,12		
223,24	Закусочная творожная с соусом молочным (салатный)	230	25,61	3,6	80,7	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204,0	0,0	0,0	0,0	39,4	0,01	39,4	1,35		
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	38,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,30	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87		
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,180	0,000	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,00	0,88		
Итого на завтрак			32,33	37,10	145,28	786,38	0,26	0,38	15,50	0,09	0,20	238,05	53,28	0,83	0,02	42,67	0,03	49,66	3,22		
Обед (полноценный рацион питания)																					
38,13	Салат из свежих овощей и огурцов с соусом заправочный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48		
* 7,01 ЭД	Салат "Витаминный" заправочный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,083	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,066	153,40	0,0016	12,70	0,97		
1184,02	Варка со свежей картошкой и картофелем	230	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16		
291,17	Плов с грибами	250	28,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13		
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,28		
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33		
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,790	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44		
Итого на Обед (полноценный рацион питания)			34,57	40,26	140,90	1070,36	0,52	0,36	45,46	1,28	0,00	152,00	468,21	1,21	1,21	513,72	0,11	139,10	5,78		
Итого на 2 приема пищи			37,13	41,28	151,00	1107,20	0,56	0,40	68,92	0,75	0,00	180,20	526,63	1,20	0,97	564,84	0,11	135,44	6,27		
Итого на 2 приема пищи (всего)			66,90	77,36	286,18	1856,74	0,78	0,74	60,96	1,37	0,20	390,05	522,49	2,04	1,24	556,39	0,14	188,76	9,00		
Итого на 3 приема пищи (всего)			69,5	78,4	296,3	1893,6	0,8	0,8	84,4	0,8	0,2	418,3	579,9	2,0	1,0	607,5	0,1	185,1	9,4		

ПРИМЕЧАНИЕ: * записка на лимитирующую

№ п/п	Прочие пища, наименование блюда	Масса порции	Берега: 1			Возвост:													
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	К	1	Mg	Fe		
Завтрак																			
4.20	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	100	6,71	12,42	4,82	158,06	0,035	0,123	3,68	0,010	0	99,40	16,36	38,500	0,006	162,00	0,035	35,50	0,73
*102,2.1.11	Салат французский с сахарной булочкой	100	0,63	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,04	0	25,00	17,00	10,15	0,013	144,06	0,001	11,0	1,25
4.19.28	Картофельная запеканка с ржаными мясным колбасным(или субпродуктом) под сыром сметанным	200	12,92	13,57	37,12	329,5	0,18	0,13	4	0,01	0,02	39,44	117,68	0,06	0,02	107,06	0,079	42,83	0,80
4.07	Сыр французский	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0	0	4,80	0,00	0,0	14,00	28,7	0	0	202,0	0	10,00	0,24
5.10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
Итого на завтрак			25,51	26,89	103,50	751,57	0,32	0,37	13,16	0,02	0,02	162,84	195,24	39,37	0,23	480,26	0,13	88,33	2,65
Итого на завтрак (показатели нормы)			19,5	14,8	107,9	656,0	0,3	0,3	13,3	0,0	0,0	88,4	195,9	11,0	0,3	462,3	0,1	62,8	3,2
Обед (показательный рацион питания)																			
72.26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86
126.48	Суп овощной на бульоне с гречихи пшеничными	250/50	7,25	7,0	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,070	0,57	30,93	0,20	12,40	0,40
33.09	Виточки "Детские" тушеные под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80
250.02	Горшочное пюре с мясным соусом	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17
149.10	Копилот из сыров сыростружка	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66
66.037.03	Копилотное изделие "Пенные"	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	128,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (показательный рацион питания)			52,42	35,26	194,31	1323,53	0,85	0,48	27,83	0,12	0,04	232,21	516,47	1,03	0,69	186,68	0,49	176,73	6,86
Итого за 2 приема пищи			77,93	62,15	297,81	2075,10	1,17	0,85	40,99	0,14	0,06	395,05	711,71	40,40	0,93	666,94	0,62	265,06	9,51
Итого за 2 приема пищи (норма)			71,9	50,0	302,2	1959,5	1,2	0,8	41,1	0,2	0,1	320,7	712,4	12,0	1,0	649,0	0,6	240,6	10,0

№ п/п	Примечание, наименование бренда	Масса порции	Несезон						Энергетическая ценность (ккал)	Вегетарианский (кг)						Минеральные вещества (кг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Итого за 1 порцию																					
18.01	Фрукт порчишено / Яблоко	150	0.40	0.4	10.0	42.70	0.04	0.02	10.00	0.00	0	16.0	11.0	0.0	0	1.7	0.000	5.00	0.12		
18.01.14	Овощ замороженный с экстрактом отрубей	200	14.20	47.97	21.08	466.50	0.17	0.48	6.25	0.25	-2.40	99.41	249.10	0.08	0.04	703.46	0.28	34.13	3.10		
68.17.09	Молоко жирн/ Кисломолоочный напиток	300	8.7	7.50	12.00	150.0	0.12	0.51	0.06	0.06	0	360.00	270.00	0.00	0	0.00	0.006	42.0	0.3		
5.10	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	177.6	0.08	0.02	1.18	0	0	10.0	32.5	0.7	0.0	9.2	0.020	0	0.88		
Итого за 1 порция																					
			29.38	56.51	82.44	836.80	0.41	1.03	17.49	0.31	-2.40	485.41	562.60	0.81	0.04	714.36	0.31	81.13	4.40		
Итого (полноценный рацион питания)																					
4.10	Салат "Солнышко"	100	0.98	0.20	8.08	38.25	0.05	0.05	11.63	0.045	0	38.0	36.0	0.0	0.066	17.16	0.033	24.5	0.98		
4.12.1.11	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.43	2.60	8.55	62.38	0.016	0.033	9.50	0.016	0	36.38	41.10	0.00	0.066	30.83	0.016	21.13	1.37		
392.33	Пельмени с бульоном и зеленью	130/120	16.16	14.26	36.61	330.00	0.23	0.24	0.61	0.023	0.11	29.28	167.52	0.05	0.03	28.12	0.061	22.82	0.93		
489.07	Рыб из птицы по-домашнему с овощами	250	15.73	14.66	28.92	236.0	0.61	0.56	27.84	0.002	0	84.11	217.14	0.066	0.018	74.20	0.033	61.6	2.93		
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.3	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0.000	14.0	28.70	0.078	0.200	202.0	0.000	10.00	0.24		
5.08	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1.84	0.33	23.9	126.7	0.12	0.06	0	0	0	24.5	110.6	0.016	0.0	17.1	0.03	32.9	1.33		
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.3	117.5	0.06	0.02	1	0	0	10.0	32.5	0.730	0.0	6.5	0.00	0.0	0.44		
Итого за 2 порции (полноценный рацион питания)																					
			38.71	30.11	143.96	934.84	1.09	1.03	45.98	0.07	0.11	199.89	592.26	0.94	0.32	345.06	0.16	151.82	6.85		
Итого за 2 порции (средн. возраст)																					
			39.2	32.5	144.4	939.0	1.1	1.0	43.9	0.0	0.1	198.3	597.4	0.9	0.3	358.7	0.1	148.5	7.2		
Итого за 2 порции пищи (зеленая)																					
			68.09	86.62	226.40	1771.64	1.50	2.06	63.47	0.38	2.51	685.30	1154.86	1.75	0.36	1059.42	0.46	232.95	11.25		
Итого за 2 порции пищи (зеленая)																					
			68.54	89.02	226.87	1795.77	1.47	2.04	61.34	0.35	2.51	683.68	1159.96	1.75	0.36	1073.09	0.45	229.58	11.60		

ПРИМЕЧАНИЕ: * значения на значней порции

Таблица 2

Возраст:

12-18 лет

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У	Y	7	В1		В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
102,20	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,0	0,00	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,00	11,00	1,25		
2,30	Запеканка творожная "Сюрприз" с сыром молочным сладким	230	28,08	34,83	66,1	682,39	0,17	0,48	0,65	0,39	0,0	229,2	369,2	0,0	0,0	0,0	0,0	43,7	1,72		
301,16	Кордонный напиток с мороженым	200	5,09	3,2	24,66	141,28	0,04	0,130	1,30	0,030	0,03	120,40	90,00	0,20	0,250	187,85	0,09	14,00	0,12		
3,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88		
(Итого за завтрак)			39,81	38,97	139,28	1043,77	0,32	0,68	6,93	0,42	0,03	384,60	508,70	1,03	0,29	341,11	0,11	68,70	3,97		
38,13	Салат на свежих помидорах и огурцах с луком израсходованной растительным маслом	100	0,6	3,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0,0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,28	0,002	16,4	0,48		
44/60 УТ*	Салат "Виндзорский" израсходованной растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,60	0,0	49,6	72,3	0,60	0,066	133,4	0,002	12,70	0,91		
60236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16		
255,00	Пельмени по-строгановски /ИПД/	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72		
267,72	Шницель "Города" запеченный с овощами	100	20,04	10,74	4,40	235,48	0,036	0,024	0,00	0,048	0,048	17,92	194,90	0,0	0,066	22,2	0,14	28,03	1,86		
112,10	Макророновые мажорна отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10			
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,0	0	10	0,2		
5,08	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33		
3,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44		
(Итого за Обед (полноценный рацион питания))			34,67	28,61	135,12	892,97	0,66	2,23	55,23	0,65	0,05	148,83	601,40	1,34	40,08	833,61	6,93	111,16	10,47		
(Итого за Ужин (полноценный рацион питания))			38,2	28,5	142,4	954,0	0,5	0,3	63,8	0,2	0,1	179,7	543,1	1,0	1,0	636,6	0,3	116,8	6,0		
(Итого за 2 приема пищи)			74,48	67,58	274,40	1936,74	0,98	2,91	62,16	1,07	0,08	533,43	1110,10	2,37	40,36	1174,72	7,04	179,86	14,44		
(Итого за 2 приема пищи (заменю))			78,03	67,51	281,72	1997,78	0,81	1,03	70,75	0,58	0,13	564,33	1051,78	2,14	1,26	977,69	0,41	185,54	10,01		

№ п/п	Продукт пищи, наименование бренда	Масса порции	Несек 2			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)												Минеральные вещества (мг)											
			В	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe											
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
28,01	Фрукт порчено / Яблоко	120-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,04	0,02	10	0,000	0,20	16,00	11,00	0,00	0,00	1,7	0,0	5,00	0,12											
279,36	Творог "Детские" тушеные в овощном соусе	100	13,90	19,23	6,72	255,10	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,066	26,51	0,05	26,25	2,07											
318,00	Овощи, тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0,00	0,0	231,50	0,00	20,96	0,58											
407,00	Сыр творожный	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24											
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88											
	Итого за завтрак		22,6	22,4	87,1	622,4	0,4	0,4	24,3	0,1	0,2	102,6	290,4	0,8	0,3	490,9	0,1	62,2	3,9											
	Овощ (помидорный салат)																													
10,01	Салат из свежих овощей "Ассорти" - салатный	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10											
* / 03 311	Салат "Витаминный" - лимонный растительный	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,0	12,7	0,9											
99,21	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,053	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11											
416,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жирное	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,063	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,84											
519,01	Копченый сыр	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15											
5,08	Хлеб ржанопшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15											
5,01	Хлеб пшеничный	50	1,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44											
	Итого за Обед (помидорный салат)		26,7	30,3	118,9	873,5	0,8	0,5	40,6	0,3	0,0	192,5	392,6	0,9	0,8	195,9	0,1	146,7	4,1											
	Итого за Обед (салат из овощей)		28,8	29,3	128,3	894,2	0,8	0,4	56,3	0,3	0,0	148,3	429,7	0,9	0,8	332,5	0,1	121,4	4,9											
	Итого за 2 приема пищи		49,3	52,7	206,0	1495,9	1,2	0,9	64,9	0,3	0,2	295,1	683,0	1,7	1,0	686,8	0,2	208,9	8,0											
	Итого за 2 приема пищи (замена)		51,3	51,7	215,4	1516,6	1,2	0,8	80,6	0,3	0,2	250,9	720,1	1,7	1,1	823,4	0,1	185,6	8,8											