



Зими́на Ли́лия Влади́мировна
я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью
2022.04.15 09:40:19+04'00'

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы _____Л.В. Зими́на

« 31 » августа 2021г

Десятидневное меню на осенне-зимний период

с 12 часовым режимом пребывания

структурное подразделение государственное бюджетное общеобразовательное учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школы имени Героя Советского Союза И.Е. Болесова пос. Алексеевский муниципального района Красноармейский Самарской области детский сад «Сказка»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 1 День 1							
<i>Завтрак:</i>	Каша манная молочная	150/200	5,6/7,47	7,23/9,64	21,96/29,28	180,27/240,36	132
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с маслом	35/5 50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	1
Итого за завтрак			14,03/17,59	18,12/21,67	55,71/73,85	448,34/568,68	
<i>Второй завтрак.</i>	Фруктовый напиток	100/100			6/6	25,0/25,0	545
<i>Обед.</i>	Икра кабачковая	30/60	0,78/1,6	1,6/3,2	1,7/3,4	23,7/47,4	13
	Суп крестьянский мк/б	150/200	1,8/2,5	2,016/2,8	12,24/17	74,34/103,25	100
	Мясо отварное / курица отварная	70/80	15,58/17,8	9,95/11,37	2,18/2,5	192,5/220,0	273/110
	Капуста тушеная	110/136	1,903/2,35	3,44/4,256	5,401/6,677	75,84/93,772	134
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	11,6/14	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
Итого за обед			24,48/29,7	17,711/22,49	73,11/92,5	555,48/696,42	
<i>Уплотнённый</i>	Рыба, запеченная в омлете	60/80	10,64/14,18	2,77/3,69	1,75/2,34	73,99/98,66	
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
	Хлеб пшеничный	25/25	2,84	0,44	18,74	115	К/к
	Печенье	20	0,6	0,7	15,5	70,8	59
Итого за уплотнённый			19,48/23,02	8,41/9,33	55,19/55,78	375,29/423,36	
<i>Итого за день</i>			57,99/67,47	46,2/59,49	198,01/228,13	1404,11/1703,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 1 ен 2							
<i>Завтрак.</i>	Каша овсяная молочная	150/200	7,65/10,2	11,25/15,0	28,35/37,8	244,5/326,0	130
	Какао с молоком	180/180	5,4	4,5	19,2	138,9	397
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	3
Итого за завтрак			18,23/22,0	24,65/24,40	65,6/82,75	512,6/633,4	
<i>Второй завтрак.</i>	Компот из с/м ягод	100/100	0,1	0,04	8,7	34,72	375
<i>Обед.</i>	Салат из свеклы отварной с чесноком и растительным маслом.	30/60	0,5/1	2,125/4,250	2,55/5,1	31,05/62,1	20
	Щи на мк/б	150/200	1,26/1,68	1,005/1,34	5,535/7,38	36,99/49,32	67
	Рис отварной	90/90	2,18	3,22	2,01	125,82	315
	Котлета рубленая	70/75	11,5/12,0	10,6/11,9	10,5/11,2	184/199,6	282/305
	Томатная подлива	30/30	0,348	1,26	/2,406	22,35	348
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	11,6/14	46,5/55,8	К/к
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
Итого за обед			14,81/21,12	15,78/22,57	47,39/91,83	470,63/655,66	
<i>Уплотнённый полдник.</i>	Запеканка из творога	120/20/140/20	21,48/24,56	14,46/16,87	20,58/24,01	296,4/345,8	237
	Сгущенное молоко	20/20	1,0	1,7	11,2	64,1	К/к
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
Итого за уплотнённый			6,95/8,1	7,19/8,39	40,64/48,9	290,5/290,08	
<i>Итого за день</i>			43,95/53,78	48,74/61,118	200,73/242,56	1491,23/1814,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 1 День 3							
<i>Завтрак:</i>	Каша пшеничная молочная	150/200	5,07/6,76	7,815/10,42	19,395/25,86	168,70/224,94	70
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	3
Итого за завтрак			13,5/17,12	18,7/22,45	53,14/70,41	436,77/553,26	
<i>Второй завтрак:</i>	Фрукты	100	0,8	0,6	20,6	94	442
<i>Обед.</i>	Салат из капусты и морковки с растительным маслом	30/50	0,495/0,99	1,59/3,18	1,71/3,42	23,7/47,4	13
	Рассольник ленинградский	150/200	1,26/ 1,68	3,09/ 4,125	9,96/ 13,28	72,45/ 96,6	76
	Жаркое по-домашнему	170/200	13,9/16,35	3,34/6,28	15,0/17,64	205/241,0	276
	Кисель с сахаром	150/180	0/0	0/0	26,49/31,8	105,75/126,9	332
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/к
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/к
Итого за обед			23,38/29,12	21,92/27,55	113,75/135,66	549,5/688,1	
<i>Уплотнённый</i>	Суп с рыбными консервами	150/200	6,89/8,61	6,72/8,40	11,47/14,34	133,80/167,25	87
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
	Хлеб пшеничный	40/50	2,6/3,25	0,4/0,5	18,74/23,42	81,6/102	ШК
	Вафли	20/20	0,6	0,7	15,5	70,8	602
Итого за уплотнённый			9,83/12,26	7,56/9,06	55,41/66,07	266,3/347,6	
<i>Итого за день</i>			43,88/54,25	46,9/57,3	223,3/272,73	1415,57/1839,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 1 е 4							
<i>Завтрак.</i>	Каша из смеси круп молочная	150/200	6,64/9,74	11,17/16,4	31,98/46,904	190,12/278,85	178/189
	Кофейный напиток	150/180	5,76/7,68	7,44/9,92	21,18/28,24	174/232	ШК
	Хлеб с маслом	35/5/50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	1
Итого за завтрак			11,91/15,73	15,69/18,97	54,93/72,79	406,1/523,8	
<i>Второй завтрак.</i>	МОГУТ	125	3,2	2,5	16	99	127
<i>Обед.</i>	Огурец соленый	30/60	0,37/0,74	2,075/4,15	2,28/4,56	30,95/61,9	б/н
	Свекольник вегетарианский	150/200	1,2/ 1,6	3,10/ 4,14	11,3/ 15,06	67,99/ 99,66	55
	Картофельное пюре	150/150	3,2	5,4	20,4	143,9	335
	Рыба жаренная	70/80	12,74/14,56	6,65/7,6	3,22/3,68	112,7/125,6	339
	Томатный соус	30	0,348	1,26	2,406	22,35	348
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	20,82/24,98	84,75/101,7	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
Итого за обед			20,80/24,81	19,41/22,86	23,41/61,70	563,82/620,04	
<i>Уплотнённый полдник.</i>	Домашняя булочка молочная	40/60	4,12/6,4	3,2/5,6	24,6/43,7	145,4/249,9	VK
	Какао с молоком	150/180	4,5/5,4	3,75/4,5	15,99/19,2	115,74/138,9	397
Итого за уплотнённый			4,22/5,76	3,2/5,5	34,3/34,6	226,14/285,3	
<i>Итого за день</i>			42,6/55,8	44,0/54,0	212,33/271,6	1390,18/1796,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 1 ен 5							
<i>Завтрак.</i>	Омлет натуральный	80/100	7,8/9,65	12,3/15,93	1,4/1,82	148,2/189,28	215
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/к
	Хлеб с маслом	35/5/50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	1
Итого за завтрак			13,95/17,7	20,25/24,98	43,15/46,37	491,77/481,08	
<i>Второй завтрак:</i>	Напиток лимонный	100	0,8	0,1	14,5	54,81	436
<i>Обед:</i>	Салат из репчатого лука	30/50	0,6/1,0	2,78/4,6	3,5/5,8	41,45/69,08	11
	Суп картофельный на мк/б	150/200	1,41/1,88	1,695/2,260	11,97/16,625	72,9/101,25	77
	Бефстроганов из отварного мяса	60/80	16,134/21,51	11,868/15,824	3,864/5,152	187,998/250,664	278 67
	Гречневая каша рассыпчатая	110/130	8,55/10,26	7,23/8,676	41,175/49,41	270,51/324,612	К/К
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	3,22/3,68	109,9/125,6	К/К
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/23,42	91,6/115	
Итого за обед			31,114/40,098	24,278/32,228	110,5/136,58	749,8/932,356	
<i>Уплотнённый</i>	СЫЭНИКИ ИЗ ТВОРОГА	50/100	5,75/11,5	3,2/6,4	10,2/20,4	93,4/186,8	231
	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	11,2	64,1	
	Чай с сахаром	150/180	0,083/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
Итого за уплотнённый			6,833/12,6	4,9/8,1	31,1/75,5	196,6/302,4	
<i>Итого за день</i>			51,977/60,476	49,438/70,38	209,5/272,95	1457,61/1870,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 2 ен 6							
<i>Завтрак.</i>	Каша «Дружба» молочная	150/200	6,2/7,268	8,1/11,707	26,8/30,291	204,5/256,634	134
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/к
	Хлеб с маслом, сыром	35/5/10/50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	3
Итого за завтрак			13,08/16,56	18,99/23,74	53,85/70,35	421,44/532,82	
<i>Второй завтрак:</i>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442
<i>Обед:</i>	Салат из зеленого горошка с л о м	30/50	1,18/1,96	3,81/6,35	2,93/4,88	50,25/83,75	10
	Борщ с капустой, с картофелем на мк/б	150/200	1,095/1,46	2,94/3,92	7,65/10,2	61,5/82,0	57
	Тефтели рыбные	60/80	12,9/17,4	3,7/4,9	8,2/10,9	117/156,0	261
	Макаронные изделия отварная	110/120	4,29/4,68	4,1/4,92	22,92/25,008	152,075/165,9	204
	Томатный соус	30	0,348	1,26	2,406	22,35	348
	Кисель с сахаром	150/180	0/0	0/0	31,8/38,16	126,9/152,28	332
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/к
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/к
Итого за обед			20,80/24,81	17,76/22,86	56,69/61,70	563,82/620,04	
<i>Уплотнённый полдник.</i>	Блинчики	50/100	2,34/4,67	1,25/2,5	17,93/35,85	92,73/185,46	447
	Сгущенное молоко	30	1,5	2,55	16,8	96,15	
	Какао с молоком	150/180	4,5/5,4	3,75/4,5	15,99/19,2	115,7/138,9	397
Итого за уплотнённый			6,7/8,35	9,0/11,25	30,34/38,6	226,14/285,3	
<i>Итого за день</i>			45,47/59,18	41,88/54,33	227,96/294,18	1419,34/1812,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 2 ен 7							
<i>Завтрак.</i>	Каша ячневая молочная	150/200	5,28/7,04	5,7/7,6	27,6/36,8	184,2/245,6	176
	Какао с молоком	180/180	5,4	4,5	19,2	138,9	397
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	3
Итого за завтрак			15,61/18,6	18,29/20,73	64,85/81,75	488,27/671,27	
<i>Второй завтрак.</i>	Йогурт	125/125	3,5	3,1	5,6	70,6	127
<i>Обед.</i>	Икра кабачковая	30/60	0,78/1,6	1,6/3,2	1,7/3,4	23,7/47,4	13
	Суп гороховый с гречками на мк/б или кур/б	150/200	7,12/9,49	2,97/3,96	16,84/27,73	141,3/189,4	99
	Плов с мясом	150/200	9,45/12,6	10,275/13,7	28,2/37,6	245,25/327	91
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	11,6/14,0	46,5/55,8	К/к
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
Итого за обед			21,72/29,136	15,55/21,728	98,33/131,65	599,05/794,8	
<i>Уплотнённый</i>	Картофель жаренный	100/120	2,27/2,72	9,39/11,26	25,58/30,696	200,9/241	
	Чай с сахаром	150/180	0,083/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
	Хлеб пшеничный	15/30	0,174/0,348	0,63/1,26	1,203/2,406	11,175/22,35	К/к
Итого за уплотнённый			2,544/3,168	10,02/10,52	36,48/45,902	251,175/314,85	
<i>Итого за день</i>			43,37/54,404	46,96/59,078	205,15/264,902	1409,095/1851,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 2 ен 8							
<i>Завтрак.</i>	Каша гречневая молочная	150/200	5,23/6,98	7,815/10,42	18,75/25,0	166,78/222,38	175
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	ШК
	Хлеб с маслом	35/5/50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	ШК
Итого за завтрак			11,38/15,03	15,77/19,47	52,5/69,55	398,88/514,18	
<i>Второй завтрак:</i>	Напиток лимонный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	436
<i>Обед:</i>	Суп овощной на мэб	150/200	1,5/2,16	1,45/2,01	12,01/16,96	70,07/97,33	95
	Ежи мясные в томатном соусе	60/60	9,88	9,04	10,3	155	
	Свекла тушеная	100/150	1,63/2,44	3,0/4,5	8,17/12,255	68,54/102,81	140
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	11,6/14,0	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
Итого за обед			17,43/19,93	17,74/19,97	80,25/100,615	501,41/605,54	
<i>Уплотнённый полдник:</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	180/200	5,94/6,6	8,1/9,0	18,58/20,64	168,33/187,04	35
	Какао с молоком	150/180	4,5/5,4	3,75/4,5	15,99/19,2	115,74/138,9	397
	Хлеб ржано-пшеничный	15/30	2,84/3,55	0,44/0,55	18,74/23,42	91,6/115	К/к
	Пряник	20	1,5	2,0	15,0	83,4	
Итого за уплотнённый			10,38/11,75	10,54/11,55	62,02/71,86	226,14/436,94	
<i>Итого за день</i>			39,28/46,8	44,06/51,33	208,5/255,755	1380,01/1603,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 2 ен 9							
<i>Завтрак.</i>	Каша рисовая молочная	150/200	3,75/5,0	6,15/8,2	22,72/30,3	161,25/215,0	131
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/к
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	3
Итого за завтрак			12,22/15,36	19,12/25,45	56,48/74,85	429,32/543,32	
<i>Второй завтрак.</i>	Фрукты	100	0,8	0,6/0,6	20,6/20,6	94/94	ЮК
<i>Обед.</i>	Салат из моркови с раст.маслом	30/60	0,36/0,72	3,79/5,05	2,37/3,16	42/56	9
	Суп картофельный с рисом на мк/б	150/200	1,5/2,0	1,68/2,24	10,2/13,6	61,95/82,6	80
	Суфле из отварной курицы	90/90	18,81/18,81	16,11/16,11	3,96/3,96	212,94/212,94	112
	Овощное рагу	150/170	3/3,3	3,1/3,4	12,9/13,4	92,9/98,9	343
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	20,82/24,98	92,9/98,9	К/к
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	к/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/к
Итого за обед			41,14/44,03	33,81/38,32	67,25/80,35	735,83/720,33	
<i>Уплотнённый</i>	Оладьи	60/120	4,23/8,46	6,77/13,54	22,85/45,7	168,93/337,85	449
	Повидло	20/40	0/0	0/0	12,2/24,4	48,0/96,0	
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
Итого за уплотнённый			4,33/8,56	9,0/11,25	34,34/45,6	226,93/433,85	
<i>Итого за день</i>			42,064/54,5	49,78/62,128	178,63/221,41	1415,18/1843,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 2 День 10							
<i>Завтрак.</i>	Каша пшеничная молочная	150/200	5,58/7,44	6,0/8,0	27,42/36,56	181,2/241,6	178
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/к
	Хлеб с маслом	35/5/50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	3
Итого за завтрак			11,73/15,46	13,95/17,05	61,17/81,11	413,3/533,4	
<i>Второй завтрак:</i>	КоМпоТ ИЗ СВ/М ягоД	100	0,1	0,04	8,7	34,72	VK
<i>Обед:</i>	Огурец соленый	30/60	0,37/0,74	2,075/4,15	2,28/4,56	30,95/61,9	Б/Н
	Суп - лапша домашняя на мк/б	150/200	1,53/2,04	3,34/4,46	8,34/11,12	66,7/88,8	86
	Картофельная запеканка с отварным мясом	180/220	15,28/23,31	15,03/18,37	13,104/16,016	273,49/334,27	291
	Кисель с сахаром	150/180	0/0	0/0	31,8/38,16	126,9/152,28	332
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	к/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/к
Итого за обед			17,93/27,018	21,12/27,92	84,34/105,34	638,66/810,45	
<i>Уплотнённый полдник:</i>	Пирожки с овощным фаршем	60/70	5,1/6,0	6,0/7,0	25,52/29,78	178,09/207,78	454
	Какао с молоком	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	397
Итого за уплотнённый			8,6/10,2	8,8/10,4	41,22/48,58	280,99/331,08	
<i>Итого за день</i>			38,36/53,77	43,91/57,41	205,43/253,73	1387,67/1766,56	
среднее значение за период			44,89/56,02	46,18/58,65	206,95/257,79	1416,99/1780,22	