

Школа - _____ Отд./корп _____ День _____ 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ттк №134	Омлет натуральный	200		442,00	16,00	20,80	47,94
	гор.напиток	493урцп, Пермь 2013	Чай с сахаром	200		60,00	0,10	0,00	15,00
	хлеб	108урцп, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	15		35,25	1,14	0,12	7,38
	закуска	10.1.1скур.	Горошек зелёный	60		24,00	1,86	0,12	3,90
	фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100		47,00	0,40	0,30	10,30
					96,00				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	Бурцп, Пермь 2018	Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	60		42,00	0,60	3,60	1,80
	1 блюдо	ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250		134,25	2,10	6,25	17,40
	2 блюдо	ТТК № 132	Гуляш из говядины	100		249,84	15,41	11,80	20,50
	гарнир	ТТК № 223	Картофельное пюре	150		141,80	3,96	6,73	16,35
	сладкое								
	хлеб бел.	108урцп, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70		164,50	5,32	0,56	34,44
	хлеб черн.								
	напиток	512урцп, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200		81,00	0,30	0,00	20,10
фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100		38,00	0,80	0,20	7,50	
					169,00				
Полдник	напиток	51бурцп, Пермь 2013	Кефир	250		125,00	7,25	6,25	10,00
	выпечка	51бурцп, Пермь 2013	Булочка Дорожная	50		267,10	4,20	8,30	43,90
						42,00			
Ужин	закуска	10бурцп, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60		14,40	0,66	0,12	2,28
	2 блюдо	ТТК № 8	Щницель мясной с соусом сметанным	105		164,00	11,22	8,40	11,91

гарнир	ТТК № 174	Картофель отварной с луком	160		235,56	3,60	9,93	52,92
хлеб бел.								
хлеб черн.	109урцп, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55		95,70	3,63	0,66	18,37
фрукты								
напиток	518урцп, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200		92,00	1,00	0,20	0,40
				113,00				

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 272	Каша манная вязкая	200		237,93	11,70	4,69
	гор.напиток	501урцп, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200		79,00	3,20	2,70
	хлеб							
	закуска	ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60		207,52	2,74	13,84
	фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100		96,00	1,50	0,50
					96,00			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	17урцп, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	60		45,00	0,66	3,72
	1 блюдо	ТТК № 245	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	250		137,10	6,10	7,10
	2 блюдо	ТТК № 312	Плов из булгура с индейкой	200		382,10	14,65	17,10
	гарнир							
	сладкое							
	хлеб бел.	108урцп, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80		188,00	6,08	0,64
	хлеб черн.							
	напиток	519урцп, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200		97,00	0,70	0,30
фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100		47,00	0,80	0,40	
					169,00			
Полдник	напиток	516урцп, Пермь 2013	Ряженка	250		125,00	7,25	6,25
	выпечка	540урцп, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	50		191,40	4,73	5,52
						42,00		
Ужин	закуска							
	2 блюдо	ТТК № 225	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	170/30		401,71	15,08	17,43
	гарнир							

хлеб бел.							
хлеб черн.							
фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100		72,00	0,60	0,60
напиток	ТТК № 180	Компот из смеси ягод	200		110,00	0,50	0,00
				113,00			

2
Углеводы
37,23
15,90
18,00
21,00
2,22
12,20
42,20
39,36
22,80
8,10
10,00
40,00
46,13

15,40
27,00

Школа - _____ Отд./корп _____ День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 362	Запеканка из творога с соусом шоколадным	180/30		508,61	18,27	19,35	65,34
	гор.напиток	494урцп, Пермь 2013	Чай с лимоном	200		61,00	0,10	0,00	15,20
	хлеб								
	закуска								
	фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100		43,00	0,90	0,20	8,10
					96,00				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	76урцп, Пермь 2013	Винегрет овощной	100		130,00	1,30	10,80	6,80
	1 блюдо	ТТК № 250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250		104,30	2,60	3,50	15,60
	2 блюдо	ТТК № 28	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	70/70		176,43	16,70	8,84	8,22
	гарнир	Пермь 2013	Рис отварной	150		204,60	3,69	6,08	33,81
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	109урцп, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70		121,80	4,62	0,84	23,38
	напиток	512урцп, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200		81,00	0,30	0,00	20,10
	фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100		47,00	0,40	0,40	9,80
					169,00				
Полдник	напиток	пром.произв. /4.1.48 скур	Йогурт фруктово-ягодный	240		170,40	6,96	3,60	27,36
	выпечка	577урцп, Пермь 2013	Творожники песочные	60		181,44	5,48	6,53	26,75
						42,00			
Ужин	закуска	6.7.3 скур.	Огурцы соленые	60		7,80	0,48	0,06	0,96

2 блюдо	ТТК № 175	Оладьи по-кунцевски	100		202,62	10,96	11,70	13,37
гарнир	ТТК № 211	Картофель отварной	150		153,00	2,85	7,35	19,05
хлеб бел.								
хлеб черн.	109урцп, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60		104,40	3,96	0,72	20,04
фрукты								
напиток	577урцп, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200		136,80	1,40	0,00	17,80
				113,00				

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 252	Каша пшениная вязкая	170		252,80	6,10	8,40
	гор.напиток хлеб	499урцп, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200		118,00	2,20	2,20
		ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70		216,80	11,40	9,60
	фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100		38,00	0,80	0,20
					96,00			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	14урцп, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100		65,00	0,70	6,10
	1 блюдо	ТТК № 137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		144,57	5,37	5,41
	2 блюдо	ТТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110		178,77	8,68	10,67
	гарнир	ТТК № 295	Булгур рассыпчатый	180		192,24	2,16	6,40
	сладкое							
	хлеб бел.	108урцп, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90		211,50	6,84	0,72
	хлеб черн.							
	напиток	ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200		44,00	0,20	0,10
	фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100		47,00	0,40	0,30
				169,00				
Полдник	напиток	пром.произ- во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч. сладкий "Снежок"	225		181,80	6,75	5,62
	выпечка	543урцп, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	75		218,00	5,90	4,00
					42,00			
Ужин	закуска	10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	60		34,80	1,32	0,24

2 блюдо	ТТК № 5	Тефтели из рыбы (тресковых пород) , соус томатный	120		195,70	9,10	9,40
гарнир	ТТК № 150	Картофельное пюре	200		189,11	5,28	8,97
хлеб бел.	108урцп, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40		94,00	3,04	0,32
хлеб черн.							
фрукты							
напиток	512урцп, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200		81,00	0,30	0,00
				113,00			

4

Углеводы
38,20
22,40
21,20
7,50
1,90
18,60
11,99
31,50
44,28
10,70
10,30
24,75
39,63
6,72

18,80
21,80
19,68
20,10

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 255	Макаронные изделия отварные с сыром	120/30		281,73	10,68	8,91
	гор.напиток	501урцп, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200		79,00	3,20	2,70
	хлеб							
	закуска	ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70		194,56	6,70	9,84
	фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100		47,00	0,80	0,40
					96,00			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	ТТК № 285	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	60		45,00	0,60	3,60
	1 блюдо	ТТК № 256	Суп картофельный с фрикадельками	180/20		210,65	9,01	11,63
	2 блюдо	ТТК № 364	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	100		138,84	10,10	8,40
	гарнир	ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150		217,64	6,68	3,68
	сладкое							
	хлеб бел.							
	хлеб черн.	109урцп, Пермь 2013	Хлеб ржаной	20		34,80	1,32	0,24
	напиток	ТТК № 180	Компот из смеси ягод	200		110,00	0,50	0,00
фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100		96,00	1,50	0,50	
					169,00			
Полдник	напиток	516урцп, Пермь 2013	Ацидофилин	250		125,00	7,25	6,25
	выпечка	573урцп, Пермь 2013	Гребешок из дрожжевого теста	50		268,30	6,60	7,50
						42,00		
Ужин	закуска	ТТК № 369/1	Соус клубничный	60		50,75	0,12	0,03
	2 блюдо	ТТК № 243	Сырники из творога запеченные	150		395,00	21,36	19,20
	гарнир							
	хлеб бел.							

хлеб черн.							
фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100		72,00	0,60	0,60
напиток	ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200		90,00	0,20	0,20
				113,00			

5
Углеводы
39,70
15,90
19,80
8,10
2,40
17,46
5,71
39,45
6,68
27,00
21,00
10,00
43,60
12,50
40,00

15,40
22,00

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	ТТК №273	Каша рисовая вязкая	180		237,11	12,10	4,39
	гор.напиток	496урцп, Пермь 2013	Какао с молоком	200		144,00	3,60	3,30
		хлеб						
	закуска	ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60		207,52	2,74	13,84
	фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100		43,00	0,90	0,20
					86,00			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	17урцп, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100		75,00	1,10	6,20
	1 блюдо	ТТК № 258	Суп картофельный с горохом	250		108,00	2,30	4,25
	2 блюдо	ТТК № 292	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	150		357,78	18,99	15,10
	гарнир							
	сладкое							
	хлеб бел.	108урцп, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80		188,00	6,08	0,64
	хлеб черн.							
	напиток	519урцп, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200		97,00	0,70	0,30
	фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120		56,40	0,48	0,48
					169,00			
Полдник	напиток	516урцп, Пермь 2013	Кефир	250		125,00	7,25	6,25
	выпечка	541урцп, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	60		229,68	5,68	6,63
						42,00		
Ужин	закуска	10.1.1скур.	Горошек зеленый	80		32,00	2,48	0,16
	2 блюдо	ТТК № 135	Омлет натуральный	180		369,29	13,78	17,85
	гарнир							

хлеб бел.	108урцп, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40		94,00	3,04	0,32
хлеб черн.							
фрукты							
напиток	512урцп, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200		81,00	0,30	0,00
				113,00			

6

Углеводы
37,30
25,00
18,00
8,10
3,70
15,13
36,48
39,36
22,80
11,76
10,00
38,40
5,20
38,35

19,68
20,10

хлеб черн.	109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30		52,20	1,98	0,36	10,02
фрукты								
напиток	512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200		81,00	0,30	0,00	20,10
				113,00				

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 588	Каша пшениная вязкая	150		223,05	5,38	7,41
	закуска	ТТК № 589	Бутерброд с сыром и маслом	60		185,82	9,77	8,11
	гор.напиток	466, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200		115,00	2,60	3,20
	хлеб							
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100		96,00	1,50	0,50
					96,00			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	76 УРПЦ Пермь 2018	Винегрет овощной	60		78,00	0,78	6,48
	1 блюдо	ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и гренками	170/20/20		144,57	5,37	5,41
	2 блюдо	ТТК № 287	Запеканка картофельная с печенью	150		400,00	20,00	16,00
	гарнир							
	сладкое							
	хлеб бел.							
	хлеб черн.	109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60		104,40	3,96	0,72
	напиток	ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200		90,00	0,20	0,20
фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100		47,00	0,80	0,40	
					169,00			
Полдник	напиток	пром.произв. / 4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	250		177,50	7,25	3,75
	выпечка	53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	60		274,10	4,02	7,00
						42,00		

Ужин	закуска	ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70		194,56	6,70	9,84
	2 блюдо	ТТК №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20		319,30	12,10	10,10
	гарнир	106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60		14,40	0,66	0,12
	хлеб бел.							
	хлеб черн.							
	фрукты							
	напиток	512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200		81,00	0,30	0,00
					113,00			

8

Углеводы

33,70

18,17

19,00

21,00

4,08

18,60

44,00

20,04

22,00

8,10

28,50

30,70

--

19,80
45,00
2,28
20,10

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30		488,50	17,70	18,90
	гор.напиток	ТТК№ 41	Чай с молоком	200		83,00	2,00	1,85
	хлеб							
	закуска							
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100		47,00	0,40	0,40
					96,00			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	ТТК № 361	Салат из помидоров и огурцов с укропом	100/2		109,30	4,00	8,50
	1 блюдо	ТТК № 233	Суп картофельный с фасолью	230		136,39	4,51	4,92
	2 блюдо	ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120		219,80	6,70	12,90
	гарнир	ТТК № 205	Макаронные изделия отварные	150		144,90	5,66	0,68
	сладкое							
	хлеб бел.	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60		141,00	4,56	0,48
	хлеб черн.							
	напиток	512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200		81,00	0,30	0,00
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100		43,00	0,90	0,20
					169,00			
Полдник	напиток	пром.произ- во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч.сладкий "Снежок"	225		181,80	6,75	5,50
	выпечка	543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75		245,10	6,12	5,10
						42,00		
Ужин	закуска	148,УРПЦ Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	60		6,60	0,42	0,06

2 блюдо	ТТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110		178,77	8,68	10,67
гарнир	ТТК № 194	Капуста свежая тушеная	150		134,74	5,98	7,94
хлеб бел.	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60		141,00	4,56	0,48
хлеб черн.							
фрукты							
напиток	506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200		126,00	0,30	0,00
				113,00			

9

Углеводы

62,21

14,60

--

--

--

9,80

--

--

--

--

4,20

18,54

19,50

29,04

--

--

29,52

--

--

20,10

--

8,10

--

--

--

24,75

--

43,60

--

--

1,14

11,99
9,84
29,52
31,10

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 270	Каша молочная кукурузная вязкая	180		325,60	16,20	6,20
	гор.напиток	464,УРЦППермь 2018	Кофейный напиток	200		63,00	1,40	1,20
	хлеб							
	закуска	ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60		207,52	2,74	13,84
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100		47,00	0,40	0,30
					96,00			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	60		42,00	0,60	3,60
	1 блюдо	ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250		134,25	2,10	6,25
	2 блюдо	ТТК № 275	Гуляш из оленины	100		244,10	13,10	15,30
	гарнир	ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150		217,64	6,68	3,68
	сладкое							
	хлеб бел.	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60		141,00	4,56	0,48
	хлеб черн.							
	напиток	512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200		81,00	0,30	0,00
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100		38,00	0,80	0,20
					169,00			
Полдник	напиток	516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	250		125,00	7,25	6,25
	выпечка	572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	55		208,20	5,61	10,23

					42,00			
Ужин	закуска	10.1.1скур	Горошек зеленый	80		32,00	2,48	0,16
	2 блюдо	ТТК №135	Омлет натуральный	180		369,29	13,78	17,85
	гарнир							
	хлеб бел.	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40		94,00	3,04	0,32
	хлеб черн.							
	фрукты							
	напиток	519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200		97,00	0,70	0,30
					113,00			

10

Углеводы

51,40

11,40

18,00

10,30

--

--

--

--

1,80

17,40

13,50

39,45

--

29,52

--

20,10

7,50

--

10,00

23,32

5,20
38,35
19,68
22,80

хлеб черн.	109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35		60,90	2,31	0,42	11,69
фрукты								
напиток	ТТК №180	Компот из смеси ягод	200		110,00	0,50	0,00	27,00
				113,00				

Школа

-

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки
Завтрак	гор.блюдо	ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30		488,50	17,70
	гор.напиток	ТТК№41	Чай с молоком	200		83,00	2,00
	хлеб						
	закуска						
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100		47,00	0,40
						96,00	
Завтрак 2	фрукты						
Обед	закуска	16,УРПЦПерм ь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60		51,60	1,44
	1 блюдо	ТТК № 276	Солянка из птицы со сметаной	200		304,00	6,60
	2 блюдо	ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150		362,72	16,98
	гарнир						
	сладкое						
	хлеб бел.	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30		70,50	2,28
	хлеб черн.						
	напиток	ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200		44,00	0,20
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100		43,00	0,90
					169,00		
Полдник	напиток	пром.произв. / 4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	250		177,50	7,25
	выпечка	573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	50		268,30	6,60
						42,00	

Ужин	закуска	ТТК № 369/1	Соус клубничный	60		50,75	0,12
	2 блюдо	ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150		395,00	17,80
	гарнир						
	хлеб бел.						
	хлеб черн.						
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100		72,00	0,60
	напиток	ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200		90,00	0,20
					113,00		

День 12

Жиры	Углеводы
18,90	62,21
1,85	14,60
0,40	9,80
4,44	1,50
7,20	53,20
17,60	34,10
0,24	14,76
0,10	10,70
0,20	8,10
3,75	28,50
7,50	43,60

0,03	12,50
19,20	40,00
0,60	15,40
0,20	22,00

Школа - _____ Отд./корп _____ День 13

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ттк №134	Омлет натуральный	200		442,00	16,00	20,80	47,94
	гор.напиток	493урцп, Пермь 2013	Чай с сахаром	200		60,00	0,10	0,00	15,00
	хлеб	108урцп, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	15		35,25	1,14	0,12	7,38
	закуска	10.1.1скур.	Горошек зелёный	60		24,00	1,86	0,12	3,90
	фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100		47,00	0,40	0,30	10,30
						96,00			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	Бурцп, Пермь 2018	Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	60		42,00	0,60	3,60	1,80
	1 блюдо	ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250		134,25	2,10	6,25	17,40
	2 блюдо	ТТК № 132	Гуляш из говядины	100		249,84	15,41	11,80	20,50
	гарнир	ТТК № 223	Картофельное пюре	150		141,80	3,96	6,73	16,35
	сладкое								
	хлеб бел.	108урцп, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70		164,50	5,32	0,56	34,44
	хлеб черн.								
	напиток	512урцп, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200		81,00	0,30	0,00	20,10
	фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100		38,00	0,80	0,20	7,50
					169,00				
Полдник	напиток	51бурцп, Пермь 2013	Кефир	250		125,00	7,25	6,25	10,00
	выпечка	51бурцп, Пермь 2013	Булочка Дорожная	50		267,10	4,20	8,30	43,90
						42,00			
Ужин	закуска	10бурцп, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60		14,40	0,66	0,12	2,28
	2 блюдо	ТТК № 8	Щницель мясной с соусом сметанным	105		164,00	11,22	8,40	11,91

гарнир	ТТК № 174	Картофель отварной с луком	160		235,56	3,60	9,93	52,92
хлеб бел.								
хлеб черн.	109урцп, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55		95,70	3,63	0,66	18,37
фрукты								
напиток	518урцп, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200		92,00	1,00	0,20	0,40
				113,00				

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 272	Каша манная вязкая	200		237,93	11,70	4,69
	гор.напиток	501урцп, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200		79,00	3,20	2,70
	хлеб							
	закуска	ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60		207,52	2,74	13,84
	фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100		96,00	1,50	0,50
					96,00			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	17урцп, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	60		45,00	0,66	3,72
	1 блюдо	ТТК № 245	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	250		137,10	6,10	7,10
	2 блюдо	ТТК № 312	Плов из булгура с индейкой	200		382,10	14,65	17,10
	гарнир							
	сладкое							
	хлеб бел.	108урцп, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80		188,00	6,08	0,64
	хлеб черн.							
	напиток	519урцп, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200		97,00	0,70	0,30
фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100		47,00	0,80	0,40	
					169,00			
Полдник	напиток	516урцп, Пермь 2013	Ряженка	250		125,00	7,25	6,25
	выпечка	540урцп, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	50		191,40	4,73	5,52
						42,00		
Ужин	закуска							
	2 блюдо	ТТК № 225	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	170/30		401,71	15,08	17,43
	гарнир							

хлеб бел.							
хлеб черн.							
фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100		72,00	0,60	0,60
напиток	ТТК № 180	Компот из смеси ягод	200		110,00	0,50	0,00
				113,00			

14
Углеводы
37,23
15,90
18,00
21,00
2,22
12,20
42,20
39,36
22,80
8,10
10,00
40,00
46,13

15,40
27,00

Школа - _____ Отд./корп _____ День 15

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 362	Запеканка из творога с соусом шоколадным	180/30		508,61	18,27	19,35	65,34
	гор.напиток	494урцп, Пермь 2013	Чай с лимоном	200		61,00	0,10	0,00	15,20
	хлеб								
	закуска								
	фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100		43,00	0,90	0,20	8,10
					96,00				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	76урцп, Пермь 2013	Винегрет овощной	100		130,00	1,30	10,80	6,80
	1 блюдо	ТТК № 250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250		104,30	2,60	3,50	15,60
	2 блюдо	ТТК № 28	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	70/70		176,43	16,70	8,84	8,22
	гарнир	Пермь 2013	Рис отварной	150		204,60	3,69	6,08	33,81
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	109урцп, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70		121,80	4,62	0,84	23,38
	напиток	512урцп, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200		81,00	0,30	0,00	20,10
	фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100		47,00	0,40	0,40	9,80
					169,00				
Полдник	напиток	пром.произв. /4.1.48 скур	Йогурт фруктово-ягодный	240		170,40	6,96	3,60	27,36
	выпечка	577урцп, Пермь 2013	Творожники песочные	60		181,44	5,48	6,53	26,75
						42,00			
Ужин	закуска	6.7.3 скур.	Огурцы соленые	60		7,80	0,48	0,06	0,96

2 блюдо	ТТК № 175	Оладьи по-кунцевски	100		202,62	10,96	11,70	13,37
гарнир	ТТК № 211	Картофель отварной	150		153,00	2,85	7,35	19,05
хлеб бел.								
хлеб черн.	109урцп, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60		104,40	3,96	0,72	20,04
фрукты								
напиток	577урцп, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200		136,80	1,40	0,00	17,80
				113,00				

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 252	Каша пшениная вязкая	170		252,80	6,10	8,40
	гор.напиток хлеб	499урцп, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200		118,00	2,20	2,20
		закуска	ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70		216,80	11,40
	фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100		38,00	0,80	0,20
					96,00			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	14урцп, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100		65,00	0,70	6,10
	1 блюдо	ТТК № 137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		144,57	5,37	5,41
	2 блюдо	ТТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110		178,77	8,68	10,67
	гарнир	ТТК № 295	Булгур рассыпчатый	180		192,24	2,16	6,40
	сладкое							
	хлеб бел.	108урцп, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90		211,50	6,84	0,72
	хлеб черн.							
	напиток	ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200		44,00	0,20	0,10
	фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100		47,00	0,40	0,30
				169,00				
Полдник	напиток	пром.произ- во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч. сладкий "Снежок"	225		181,80	6,75	5,62
	выпечка	543урцп, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	75		218,00	5,90	4,00
					42,00			
Ужин	закуска	10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	60		34,80	1,32	0,24

2 блюдо	ТТК № 5	Тефтели из рыбы (тресковых пород) , соус томатный	120		195,70	9,10	9,40
гарнир	ТТК № 150	Картофельное пюре	200		189,11	5,28	8,97
хлеб бел.	108урцп, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40		94,00	3,04	0,32
хлеб черн.							
фрукты							
напиток	512урцп, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200		81,00	0,30	0,00
				113,00			

16

Углеводы
38,20
22,40
21,20
7,50
1,90
18,60
11,99
31,50
44,28
10,70
10,30
24,75
39,63
6,72

18,80
21,80
19,68
20,10

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 255	Макаронные изделия отварные с сыром	120/30		281,73	10,68	8,91
	гор.напиток	501урцп, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200		79,00	3,20	2,70
	хлеб							
	закуска	ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70		194,56	6,70	9,84
	фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100		47,00	0,80	0,40
					96,00			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	ТТК № 285	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	60		45,00	0,60	3,60
	1 блюдо	ТТК № 256	Суп картофельный с фрикадельками	180/20		210,65	9,01	11,63
	2 блюдо	ТТК № 364	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	100		138,84	10,10	8,40
	гарнир	ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150		217,64	6,68	3,68
	сладкое							
	хлеб бел.							
	хлеб черн.	109урцп, Пермь 2013	Хлеб ржаной	20		34,80	1,32	0,24
	напиток	ТТК № 180	Компот из смеси ягод	200		110,00	0,50	0,00
фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100		96,00	1,50	0,50	
					169,00			
Полдник	напиток	516урцп, Пермь 2013	Ацидофилин	250		125,00	7,25	6,25
	выпечка	573урцп, Пермь 2013	Гребешок из дрожжевого теста	50		268,30	6,60	7,50
						42,00		
Ужин	закуска	ТТК № 369/1	Соус клубничный	60		50,75	0,12	0,03
	2 блюдо	ТТК № 243	Сырники из творога запеченные	150		395,00	21,36	19,20
	гарнир							
	хлеб бел.							

хлеб черн.							
фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100		72,00	0,60	0,60
напиток	ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200		90,00	0,20	0,20
				113,00			

17
Углеводы
39,70
15,90
19,80
8,10
2,40
17,46
5,71
39,45
6,68
27,00
21,00
10,00
43,60
12,50
40,00

15,40
22,00

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	ТТК №273	Каша рисовая вязкая	180		237,11	12,10	4,39
	гор.напиток хлеб	496урцп, Пермь 2013	Какао с молоком	200		144,00	3,60	3,30
		ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60		207,52	2,74	13,84
	фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100		43,00	0,90	0,20
					86,00			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	17урцп, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100		75,00	1,10	6,20
	1 блюдо	ТТК № 258	Суп картофельный с горохом	250		108,00	2,30	4,25
	2 блюдо	ТТК № 292	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	150		357,78	18,99	15,10
	гарнир							
	сладкое							
	хлеб бел.	108урцп, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80		188,00	6,08	0,64
	хлеб черн.							
	напиток	519урцп, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200		97,00	0,70	0,30
фрукты	112урцп, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120		56,40	0,48	0,48	
					169,00			
Полдник	напиток	516урцп, Пермь 2013	Кефир	250		125,00	7,25	6,25
	выпечка	541урцп, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	60		229,68	5,68	6,63
					42,00			
Ужин	закуска	10.1.1скур.	Горошек зеленый	80		32,00	2,48	0,16
	2 блюдо	ТТК № 135	Омлет натуральный	180		369,29	13,78	17,85
	гарнир							

хлеб бел.	108урцп, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40		94,00	3,04	0,32
хлеб черн.							
фрукты							
напиток	512урцп, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200		81,00	0,30	0,00
				113,00			

18

Углеводы
37,30
25,00
18,00
8,10
3,70
15,13
36,48
39,36
22,80
11,76
10,00
38,40
5,20
38,35

19,68
20,10

хлеб черн.	109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30		52,20	1,98	0,36	10,02
фрукты								
напиток	512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200		81,00	0,30	0,00	20,10
				113,00				

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 588	Каша пшеничная вязкая	150		223,05	5,38	7,41
	закуска	ТТК № 589	Бутерброд с сыром и маслом	60		185,82	9,77	8,11
	гор.напиток	466, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200		115,00	2,60	3,20
	хлеб							
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100		96,00	1,50	0,50
					96,00			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	76 УРПЦ Пермь 2018	Винегрет овощной	60		78,00	0,78	6,48
	1 блюдо	ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и гренками	170/20/20		144,57	5,37	5,41
	2 блюдо	ТТК № 287	Запеканка картофельная с печенью	150		400,00	20,00	16,00
	гарнир							
	сладкое							
	хлеб бел.							
	хлеб черн.	109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60		104,40	3,96	0,72
	напиток	ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200		90,00	0,20	0,20
фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100		47,00	0,80	0,40	
					169,00			
Полдник	напиток	пром.произв. / 4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	250		177,50	7,25	3,75
	выпечка	53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	60		274,10	4,02	7,00
						42,00		

Ужин	закуска	ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70		194,56	6,70	9,84
	2 блюдо	ТТК №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20		319,30	12,10	10,10
	гарнир	106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60		14,40	0,66	0,12
	хлеб бел.							
	хлеб черн.							
	фрукты							
	напиток	512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200		81,00	0,30	0,00
					113,00			

20

Углеводы

33,70

18,17

19,00

21,00

4,08

18,60

44,00

20,04

22,00

8,10

28,50

30,70

--

19,80
45,00
2,28
20,10

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30		488,50	17,70	18,90
	гор.напиток	ТТК№ 41	Чай с молоком	200		83,00	2,00	1,85
	хлеб							
	закуска							
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100		47,00	0,40	0,40
					96,00			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	ТТК № 361	Салат из помидоров и огурцов с укропом	100/2		109,30	4,00	8,50
	1 блюдо	ТТК № 233	Суп картофельный с фасолью	230		136,39	4,51	4,92
	2 блюдо	ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120		219,80	6,70	12,90
	гарнир	ТТК № 205	Макаронные изделия отварные	150		144,90	5,66	0,68
	сладкое							
	хлеб бел.	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60		141,00	4,56	0,48
	хлеб черн.							
	напиток	512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200		81,00	0,30	0,00
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100		43,00	0,90	0,20
					169,00			
Полдник	напиток	пром.произ- во 4.1.50Скур	Продукт кисло-молоч.сладкий "Снежок"	225		181,80	6,75	5,50
	выпечка	543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75		245,10	6,12	5,10
						42,00		
Ужин	закуска	148,УРПЦ Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	60		6,60	0,42	0,06

2 блюдо	ТТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110		178,77	8,68	10,67
гарнир	ТТК № 194	Капуста свежая тушеная	150		134,74	5,98	7,94
хлеб бел.	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60		141,00	4,56	0,48
хлеб черн.							
фрукты							
напиток	506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200		126,00	0,30	0,00
				113,00			

21

Углеводы

62,21

14,60

--

--

9,80

--

--

--

--

--

4,20

18,54

19,50

29,04

--

29,52

--

--

20,10

--

8,10

--

--

--

24,75

--

43,60

--

--

1,14

11,99
9,84
29,52
31,10

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	ТТК № 270	Каша молочная кукурузная вязкая	180		325,60	16,20	6,20
	гор.напиток	464,УРЦППермь 2018	Кофейный напиток	200		63,00	1,40	1,20
	хлеб							
	закуска	ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60		207,52	2,74	13,84
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100		47,00	0,40	0,30
					96,00			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	60		42,00	0,60	3,60
	1 блюдо	ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250		134,25	2,10	6,25
	2 блюдо	ТТК № 275	Гуляш из оленины	100		244,10	13,10	15,30
	гарнир	ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150		217,64	6,68	3,68
	сладкое							
	хлеб бел.	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60		141,00	4,56	0,48
	хлеб черн.							
	напиток	512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200		81,00	0,30	0,00
	фрукты	112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100		38,00	0,80	0,20
					169,00			
Полдник	напиток	516 УРЦП, Пермь 2013	Ацидофилин	250		125,00	7,25	6,25
	выпечка	572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	55		208,20	5,61	10,23

				42,00				
Ужин	закуска	10.1.1скур	Горошек зеленый	80		32,00	2,48	0,16
	2 блюдо	ТТК №135	Омлет натуральный	180		369,29	13,78	17,85
	гарнир							
	хлеб бел.	108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40		94,00	3,04	0,32
	хлеб черн.							
	фрукты							
	напиток	519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200		97,00	0,70	0,30
				113,00				

22

Углеводы

51,40

11,40

18,00

10,30

--

--

--

--

1,80

17,40

13,50

39,45

--

29,52

--

20,10

7,50

--

10,00

23,32

5,20
38,35
19,68
22,80

хлеб черн.	109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35		60,90	2,31	0,42	11,69
фрукты								
напиток	ТТК №180	Компот из смеси ягод	200		110,00	0,50	0,00	27,00
				113,00				

Школа

-

Прием пищи	Раздел	№ рец.
Завтрак	гор.блюдо	ТТК №187
	гор.напиток	ТТК№41
	хлеб	
	закуска	
	фрукты	
Завтрак 2	фрукты	
Обед	закуска	
	1 блюдо	ТТК № 276
	2 блюдо	ТТК №20
	гарнир	
	сладкое	
	хлеб бел.	
	хлеб черн.	
	напиток	ТТК № 277
	фрукты	
Полдник	напиток	пром.произв. / 4.1.48скур
	выпечка	
Ужин	закуска	ТТК № 369/1
	2 блюдо	ТТК № 243
	гарнир	
	хлеб бел.	
	хлеб черн.	
	фрукты	
	напиток	ТТК № 283

Отд./корп

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность
Оладьи с клубничным джемом	170/30		488,50
Чай с молоком	200		83,00
Плоды свежие (яблоко)	100		47,00
		96,00	
Салат из редиса с огурцами и яйцом	60		51,60
Солянка из птицы со сметаной	200		304,00
Жаркое по-домашнему со свининой	50/150		362,72
Хлеб пшеничный	30		70,50
Морс из брусники замороженной	200		44,00
Плоды свежие (апельсин)	100		43,00
		169,00	
Йогурт фруктово-ягодный	250		177,50
Гребешок из дрож.теста	50		268,30
		42,00	
Соус клубничный	60		50,75
Сырники из творога запечённые	150		395,00
Плоды свежие (виноград)	100		72,00
Кисель из ягод замороженных (брусника)	200		90,00
		113,00	

День 24

Белки	Жиры	Углеводы
17,70	18,90	62,21
2,00	1,85	14,60
0,40	0,40	9,80
1,44	4,44	1,50
6,60	7,20	53,20
16,98	17,60	34,10
2,28	0,24	14,76
0,20	0,10	10,70
0,90	0,20	8,10
7,25	3,75	28,50
6,60	7,50	43,60
0,12	0,03	12,50
17,80	19,20	40,00
0,60	0,60	15,40
0,20	0,20	22,00