

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ Мышкинской СОШ

Яковлева Е.В.

2021г.



*Председатель общественной
родительского комитета*

Мроч / Мроч

Примерное десятидневное меню (завтрак, обед) МОУ Мышкинская СОШ
7-11 лет

сборник тех.нормативов рецептур для ОО о общ.питания № рецептуры		прием пищи наиме	масса порции (г)	пищевые			ЭЦ (ккал)	минералы				витамины,		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	P	В	А	
1 неделя 1 день														
Завтрак														
сборник тех.нормативов рецептур для ОО о общ.питания № рецептуры	прием пищи	наименования блюда	масса порции (г)	пищевые			ЭЦ (ккал)	минералы				витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	P	В	А	С
завтрак														
№262	1994	Каша молочная с маслом	200/5	5,7	9,9	20,8	226,7	143	0,6	18	124	0,14	0,02	0
№23	1997	Сыр	20	4,26	6,72	0	123	180,4	0,14	11	123	0,006	0,04	100
		хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	32,8	1,17	14,7	108,3	0,054	0	0
№642	1994	какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	126	0,7	11	113	0,07	0,04	2,4
№303	2004	булочка	100	7,6	2,2	34,8	244	40	1,2	12	96,6	0,08	0	0
		Итого:		23,06	20,44	97,76	745,7	522,2	3,81	66,7	564,9	0,35	0,1	102,4
Обед														
№62	1997	Салат из капусты	100	1,3	2,5	4,7	67	63	0,2	14	63	0,06	0,14	6,3
№148	1994	Суп на курином бульоне с вермишелью	200	3,1	6,6	16,5	128	185	0,2	2,8	182	0,13	0	0,9
№401	1994	Гуляш мясной	80	13,18	11,4	0	187,8	59,6	0,48	6,5	127	0,017	0,2	0,69
№463	1994	Рис отварной	150	3	5,95	13,8	132,5	109	0,4	9	80	0,045	0	1,35
№591	1994г	Кисель + витамин С	200	1,36	0	22	110	44	0,2	2	56	9,9	18,5	12,6

		Хлеб пшенич.	60	4,08	0,78	27,12	120,6	13,2	2,34	28,3	108,3	0,108	0	0
		Банан	100	1,5	0,5	21	96	18	0,6	32	68	0,04	0	10
		Соль йодир.												
Итого:				27,52	27,73	105,12	841,9	491,8	4,42	94,6	684,3	10,3	18,819	31,84
Полдник														
№645	1994	Кефир	200	5,8	5	8	106	28,1	0,34	1,4	62	240	180	13
		Печенье	30,00	2,25	2,94	22,32	125,10	32,40	0,02		46,00	8,70	27,00	6,00
Итого:				8,05	7,94	30,32	231,1	60,5	0,36	1,4	108	248,7	207	19
Всего за день:				58,63	56,11	233,2	1818,7	1074,5	8,59	162,7	1357,2	259,35	225,916	153,24
1 неделя 2 день														
завтрак														
№393	1997	Сосиски отварные	80	8,5	6,96	20,32	202,8	143,2	0,14	25	159	0,152	0	0
№469	1994	Макароны с маслом	150	3	5,95	11,2	112,5	107	0,2	11	70	0,045	0	0
№324	1997	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	44	0,8	5	67	0,03	0	0,1
		Хлеб пшеничн.	60	4,08	0,78	27,12	120,6	13,2	2,34	28,3	108,3	0,108	0	0
3628	1994	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	32	0,2	2	26	0	1,8	0
	ТТК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	41	2,2	9	41	0,03	10	0
Итого:				21,08	18,69	104,74	631,9	380,4	5,88	80,3	471,3	0,365	11,8	0,1
Обед														
№36	1997	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52	45	0,5	13	66	0,03	5,1	0,137
№120	1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	85	0,3	9,1	185	0,103	7,23	0,17
№403	1994	Плов с мясом	230	12,13	10,35	36,8	289,15	44,5	0,31	8,7	122	0,046	2,44	0
№588	1994г	Компот из сухофруктов + витамин С	200	3	4,95	20,2	112,5	137	0,4	13	122,8	0,045	16,8	0
	ТТК	Печенье	40	3	3,92	29,76	196,6	31,2	0,64	8	118	0,032	0	0,12
		Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	12,1	2,34	28,3	108,3	0,108	0	0
Итого:				27,61	29,3	124,88	882,25	354,8	4,49	80,1	722,1	0,364	31,57	0,427
Полдник														

		Сок в ассортименте (апельсин. Яблоко, вишня)	200	1	0,1	29,7	128	6,9	0,06	46	58	23	28	13
№109	1986	Булочка домашняя	60	4,75	8,27	37,81	244,49	21,1	0,04	18,2	86,6	11,13	43,58	3,8
Итого:				4,75	8,27	37,81	244,49	21,1	0,04	18,2	86,6	11,13	43,58	3,8
Всего за день:				53,44	56,26	267,43	1758,64	756,3	10,41	178,6	1280	11,859	86,95	4,327
1 неделя 3 день														
завтрак														
№39	1997	Помидоры свежие (нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	12	9	0,45	10	73	0,03	12,5	0
№416	1994	Котлета мясная из гов.	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	61,2	0,76	18,6	137,6	0,072	0,32	0,16
№463	1994	Греча отварная	150	4,9	4,79	21,9	121,5	30,2	1	15	84	0,15	5,6	0,07
№762	1997	Кофейный напиток	200	2,84	2	25,4	119,4	64	0	0	77	0,02	0,4	0
	ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	12,6	1,17	28,3	108,3	0,054	0	0
	ТТК	Печенье	40	2,25	2,94	22,32	125,1	35,2	0,32	4	59	0,16	0	0,06
Итого:				20,78	18,94	94,92	611,9	212,2	3,7	75,9	538,9	0,486	18,82	0,29
Обед														
№27	1994	Салат витаминный	100	0,49	5,98	5,1	93	69,2	0,12	12	31,2	0,014	8,1	0
№128	1994	Рассольник со сметаной	200/10	2,75	11,2	11,16	125,6	192	0,2	3,83	156	0,1	1,8	11,16
№309	1994	Рыба запеченая с овощами	80	13,56	4,59	2,8	198,6	94,4	0,36	3,7	124,1	0,1	0,765	0
№472	1994	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	31	0,6	16,5	118	0,12	0	0
		Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	11	0,4	8	30	0,04	12	0
		хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	12,3	2,34	28,3	108,3	0,108	0	0
		Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	59	0,9	12	46	0,02	5	0
	ТТК	Соль йод.												
Итого:				26,78	27,95	117,38	828,3	468,9	4,92	84,33	613,6	0,502	27,665	11,16
Полдник														
		Йогурт	200	0,8	0,3	2,86	18	22,8	0,03	0,1	32	22,4	17,2	2,6

		Печенье	604,5	5,88	44,64	22,32	250,2	25,2	0,04	12	36	17,4	54	6
Итого:				6,68	44,94	25,18	268,2	25,2	0,07	12,1	68	39,8	71,2	8,6
Всего за день:				54,24	91,83	237,48	1708,4	706,3	8,69	172,33	1220,5	40,788	117,685	20,05

1 неделя 4 день

завтрак														
№297	1994	Запеканка творожная со сгущ	120/30	13,84	14,29	38,5	344	222	1,2	40	255	15	0,3	0,23
№642	1994	Какао	200	0,46	1,23	28,6	146	101	0,7	11	123	0,07	2,4	0,035
		Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	12,8	0,24	2,2	58,3	8	18	2,4
Итого:				34,46	17,18	105,76	667	335,8	2,14	53,2	436,3	23,07	20,7	2,665

Обед

№28	1997	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	72	25	0,5	13	66	0,03	5,1	0,14
№138	1994	Суп гороховый	200	7,4	5,9	16,2	138,9	117,4	0,1	5	180	0,08	1	0,07
№422	1994	Тефтели мясные из гов.	80/50	6,6	5,3	12,1	142,4	37,8	0,22	7,8	91	0,024	0	0
№463	1994	Рис отварной	150	4,6	5,25	39,2	216	29,3	0,2	16,6	78	0,03	0	0
№588	1994	Компот из сухофруктов + вит	200	3	4,95	20,2	112,5	147	0,4	13	90	0,045	16,8	0
		Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	33,5	2,34	28,3	108,3	0,108	0	0
		Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	48	49	0,1	11	57	0,06	14	0
	ТТК	Соль йод.												
Итого:				27,68	26,38	125,02	850,4	439	3,86	94,7	670,3	0,377	36,9	0,21

Полдник

№644	1994	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	32,10	0,30	2,60	84,00	240,00	180,00	13,00
		Пряник	25	0,98	7,65	15,63	145,00	38,10	0,32	4,00	137,40	0,04	0,00	0,06
Итого:				6,78	12,65	25,23	253,00	70,20	0,62	6,60	221,40	240,04	180,00	13,06
Всего за день:				68,92	56,21	256,01	1770,40	845,00	6,62	154,50	1328,00	263,48	237,60	15,94

1 неделя 5 день

завтрак														
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№262	1994	каша молочная с маслом	200/5	5,7	9,9	20,8	226,7	143	0,6	21	124	0,14	0,02	0
№23	1997	Сыр	20	4,26	6,72	0	123	180,4	0,14	11	143	0,006	0,042	100
		хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	36,6	1,17	28,3	108,3	0,054	0	0
№762	1997	Кофейный напиток	200	2,84	2	25,4	119,4	94	0	0	80	0,02	0,4	0
№109	1986	булочка	100	7,6	2,2	34,8	244	46	1,2	12	98	0,08	0	0
		Итого:		22,44	21,21	94,56	773,4	500	3,11	72,3	553,3	0,3	0,462	100
Обед														
№86	1994	Салат (яйцо, огурец, горошек)	100	3,69	9,37	3,72	111,05	36,4	0,2	16,96	82,3	0,057	6,3	0,05
№120	1994	Щи со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	95	0,2	4,1	187,2	0,103	7,23	0,17
№401	1994	Гуляш мясной	80	14,5	10,2	0	187,8	59,6	0,48	7,5	127	0,017	0,199	0,69
№469	1994	Макароны отварные	150	5,4	1,6	38	147	43	0,1	3,2	76	0,06	0	0
№773	1997	Напиток из шиповника + вит	200	0,4	0,2	23,8	97,76	54,2	0,5	17,8	72	0	20,1	0
		хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	32,4	2,34	28,3	108,3	0,108	0	0
		Соль йод.												
		Итого:		32,27	27,45	100,94	775,61	320,6	3,82	77,86	652,8	0,345	33,829	0,91
Полдник														
№241		Кисель	200	1,36		29,02	116,19	33	0,1	1,8	55,9	9,9	18,48	0
		Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	32,4	0,02	6	76	8,7	27	6
			230	3,61	2,94	51,34	241,29	65,4	0,12	7,8	131,9	18,6	45,48	6
		Всего за день:		58,32	51,6	246,84	1790,3	886	7,05	157,96	1338	19,245	79,771	106,91
2 неделя 1 день														
завтрак														
№284	№285	Омлет натуральный с колбасо	150	12,76	11,95	5,34	245	96,2	0,83	33,1	172,3	0,155	0	0,1
№23	1997	Сыр	20	4,26	6,72	0	123	170,4	0,14	11	143	0,006	0,042	100

		хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	23,3	2,34	28,3	108,3	0,108	0	0
№628	1994	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	44	0,2	2	56	0	1,8	0
	ТТК	Банан	100	1,5	0,5	21	96	48	0,6	32	58	0,04	10	0
		Итого:		22,6	19,95	89,46	670,6	381,9	4,11	106,4	537,6	0,309	11,842	100,1
Обед														
№40	1997	Салат из огурцов и помидор	100	1,3	2	5,8	67	51	0,9	11	63	0,06	4,3	0
№109	1994	Борщ со сметаной	200/10	4,6	6,2	12,9	127,04	128	0,3	4,92	167	0,05	7,2	0,17
№394	1994	Жаркое по домашнему	230	18,2	12,3	43,7	322,9	158,1	1,32	22,3	228	0,238	2,6	2,2
№591	1994г	Кисель + вит С	200	0	0	22	106	76	0,2	2	40	0	12,3	0
		Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	32,4	2,34	28,3	108,3	0,108	26,4	12,6
		Соль йод.												
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	9	11	0,03	10	0
		Итого:		28,58	21,68	121,32	790,54	461,5	7,26	77,52	617,3	0,486	62,8	14,97
Полдник														
		Сок в ассортименте (апельсин, яблоко, вишня)	200	1,00	1,00	29,70	128,00	26,60	0,06	26,00	52,00	23,00	28,00	13,00
		Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20	32,20	0,04	10,00	46,00	17,40	54,00	6,00
				5,50	6,88	74,34	378,20	58,80	0,10	36,00	98,00	40,40	82,00	19,00
		Всего за день:		56,68	48,51	285,12	1839,34	902,20	11,47	219,92	1252,90	41,20	156,64	134,07
2 неделя 2 день														
завтрак														
№36	1997	Огурец св.нарезка	20	0,14	0,02	0,38	2,2	26,32	0,1	2,8	72	0,06	1,4	0
№358	№243	Колбаса отварная/ соус красн	80/50	13,6	12,96	20,32	282,8	105,2	0,96	13,2	121	0,156	0,16	0,16

№463	1994	Греча отварная	150	4,9	4,79	21,9	121,5	70,3	1	20	109	0,15	5,6	0,07
		Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	22,1	120,6	32,2	2,34	28,3	108,3	0,108	26,4	0
№627	1994	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	42	0,8	12	29	0	0	0
		Итого:		22,72	18,55	83,7	583,1	276,02	5,2	76,3	439,3	0,474	33,56	0,23

Обед

№40	1997	Салат овощной	100	1,8	2,1	5,6	73	69	1,1	13	144	0,04	8,4	0,07
№128	1994	Рассольник со сметаной	200/10	4,3	7	11,16	149	192	0,4	6,4	153	0,1	1,8	0,11
№310	1997	Рыба запеченая	80	12,96	11,74	0	194	67,3	0,47	7,2	194	0,21	8,96	0
№472	1994	картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	41	0,6	16,5	118	0,12	0	0
№702	1997	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	33	0,4	24	90	0,04	16,8	0
		хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	32,2	2,34	28,3	108,3	0,108	0	0
		Итого:		29,24	26,72	97,38	814,1	434,5	5,31	95,4	807,3	0,618	35,96	0,18

Полдник

№773	1997	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	24,63	116,65	42,20	0,06	180,00	59,00	12,45	3,40	3,40
		Вафли	50,00	1,40	1,66	38,66	177,00	32,50	0,02	2,10	69,01	8,00	18,00	3,00
				2,08	1,94	63,29	293,65	74,70	0,08	182,10	128,01	20,45	21,40	6,40
		Всего за день:		54,04	47,21	244,37	1690,85	785,22	10,59	353,80	1374,61	21,54	90,92	6,81

2 неделя 3 день

завтрак

	ТТК	Кукуруза	30	0,86	0,18	2,97	17,34	19,3	0,12	3	63,2	0,033	3	0
№449	1994	Плов с курицей	180	13,68	15,6	24,6	297	122,3	0,35	17,6	142,4	0,176	0	0,041
		хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	42,3	1,17	14,7	108,3	0,054	0	0

№642	1994	какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	101	0,7	11	126	0,07	0,035	2,4
	ТТК	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	81,4	35,8	0,32	4	89	0,016	0	0,06
		Итого:		21,54	19,36	84,61	547,74	320,7	2,66	50,3	528,9	0,349	3,035	2,501
Обед														
№86	1994г	Салат (яйцо, огурец, горошек	100	3,69	9,37	3,72	111,05	26,3	0,2	15,6	96	0,057	6,3	0,05
№131	1994	Суп рыбный	200	2,6	6,2	17,3	185	162	0,32	16	238	0,09	1	0
№416	1994	Биточки мясные	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	65	0,87	4,5	139,6	0,095	6,35	0,26
№469	1994	Макароны отварные	150	5,4	1,6	38	147	10	0,3	6	76	0,06	0	0
№588	1994	Компот из сухофруктов + вит	200	3	4,95	17,2	112,5	97	1,2	17,1	80	0,045	16,8	0
		хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	32,3	2,34	28,3	108,3	0,108	0	0
		Итого:		26,97	31,62	113,18	849,75	392,6	5,23	87,5	737,9	0,455	30,45	0,31
Полдник														
		Йогурт	200,00	2,30	0,30	2,86	18,00	22,80	0,03	0,10	66,00	22,40	17,20	2,60
№695	1994	Ватрушка " Лакомка"	75,00	11,59	21,56	25,64	344,88	31,80	0,17	0,25	149,50	89,73	135,99	11,20
		Итого:		13,89	21,86	28,50	362,88	54,60	0,20	0,35	215,50	112,13	153,19	13,80
		Всего за день:		62,40	72,84	226,29	1760,37	767,90	8,09	138,15	1482,30	112,93	186,68	16,61
2 неделя 4 день														
завтрак														
№262	1994	Каша молочная с маслом	200/5	5,7	11,9	26,8	250	143	1,1	28	1285	0,14	0	0,02
№23	1997	Сыр	20	4,26	6,72	0	123	180,4	0,14	11	133	0,006	0,042	100
		хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	22,3	2,34	28,3	108,3	0,108	0	0
№762	1997	Кофейный напиток	200	2,84	2	25,4	119,4	74	0	0	70	0,02	0,4	0
		Итого:		16,88	21,4	79,32	613	419,7	3,58	67,3	1596,3	0,274	0,442	100,02

Обед														
№39	1997	Салат ихз свежих помидор	100	2,3	2,8	5,8	138	29	0,7	13	69	0,03	9,9	0
№131/3;№70		Суп с клецками на курином б	200	3,1	5,8	23,1	128	55	0,2	1,8	162	0,13	4,1	0
№393	№528	Сосиски отварные, соус красн	100/50	14,38	10,6	25,4	293,13	144,4	0,51	19,6	198	0,19	0	0
№463	1994г	Рис отварной	150	3	5,95	13,8	132,5	87	0,4	11	70	0,045	0	1,35
№628	1994	Чай с лимоном	200	0	0	36	96	32	0,2	2	9	0	1,8	0
		Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	22,5	2,34	28,3	108,3	0,108	0	0
		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	53	44	0,3	13	36	0,04	20	0
		Соль йод.												
Итого:				27,76	26,13	139,32	961,23	413,9	4,65	88,7	652,3	0,543	35,8	1,35
Полдник														
		Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	118,00	25,90	0,30	2,60	56,20	240,00	180,00	13,00
		пряник	50,00	1,96	15,30	31,26	270,50	36,00	0,64	8,00	98,20	0,04	0,00	0,12
		Итого:		7,76	20,30	40,86	388,50	61,90	0,94	10,60	154,40	240,04	180,00	13,12
Всего за день:				52,40	67,83	259,50	1962,73	895,50	9,17	166,60	2403,00	240,85	216,24	114,49
2 неделя 5 день														
завтрак														
№39	1994	Помидоры св. нарезка	30	0,33	0,06	1,14	9,2	28,9	0,27	6	35,2	0,018	7,5	0
№276	1994	Макароны зап. с сыром	150	13,6	14,6	42	371	91	0,6	18	129	0,175	0	0,04
№642	1994	Какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	141	0,7	11	123	0,07	2,4	0,035
	ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	12,4	2,34	28,3	108,3	0,108	0	0
Итого:				21,47	16,67	98,86	592,5	273,3	3,91	63,3	395,5	0,371	9,9	0,075
Обед														
№27	1994	Салат витаминный	100	2,6	7,09	3,1	103,5	52,6	0,8	16,38	75	0,03	8,1	0
№110	1994	борщ со сметаной	200/10	4,6	6,2	19,9	127,04	148	0,3	6,92	187	0,05	7,2	0,17

№324	1994	Котлета рыбная	80	11,44	6,2	1,04	145,04	166,2	0,72	17,4	154	0,125	0	0,184
№472	1994	коартофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	41	0,6	19,5	138	0,12	0	0
№591	1994г	Кисель + вит С	200	0	0	22	106	11	0,2	2	76	0	15,3	0
		Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	23,6	2,34	28,3	108,3	0,108	0	0
		Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	59	1,3	12	56	0,02	5	0
	ТТК	Соль йод.												
Итого:				28,02	25,67	105,36	800,68	501,4	6,26	102,5	794,3	0,453	35,6	0,354
Полдник														
		Сок в ассортименте (апельсин, яблоко, вишня)	200	1,00	1,00	29,70	128,00	26,30	0,06	26,00	42,20	23,00	28,00	13,00
		Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20	22,40	0,04	12,00	26,00	17,40	54,00	6,00
		Итого:		5,50	6,88	74,34	378,20	49,00	0,10	38,00	28,00	40,40	82,00	19,00
Всего за день:				54,99	49,22	278,56	1771,38	823,70	10,27	203,80	1217,80	41,22	127,50	19,43
				57,4	59,8	253,5	1787,1	844,3	9,1	190,8	1425,4	105,2	152,6	59,2
				Б	Ж	У	ккал	Ca	Fe	Mg	P	B	A	C

Среднее значение за период (10 дней)

ЭЦ (ккал)1787,1	Ca-844,3	C-59,2
Б-57,4	Fe-9,1	B-105,2
Ж-59,8	P-1425,4	A-152,6
У-253,5	Mg-190,8	E-8,2

12010

a

cas p.

nr
C
E
2,1
0,08
0,32
0,1
1,2
3,8
0,4
0,3
0,17
0,8
0,2

0,64
0,4
2,91
0,2
0,63
0,83
7,54
0,32
0,9
0,2
0,32
0,2
0,2
2,14
0,1
0,1
1,1
0,6
1,4
0,64
3,94

0,5
0,41
0,41
6,49
0,35
0,89
0,2
0
0,42
0,7
2,56
0,3
0,1
0,21
0,85
1,3
0,64
0,4
3,8
0,02

0,86
0,88
7,24
1,4
0,1
7,6
9,1
0,08
0,3
0,44
0,61
0,6
0,64
0,2
2,87
0,20
1,30
1,50
13,47

2,1
0,08
0,32
0
1,2
3,7
1,58
0,1
0,17
0,6
0,8
0,64
3,89
0,03
0,63
0,66
8,25
1,517
0,08

0,64
0,2
0,4
2,837
0,4
0,65
0,44
0,2
0,64
0,2
2,53
0,50
1,26
1,76
7,13
0,02
0,38

0,2
0,64
0
1,24
1,1
0,8
0,67
0,65
1,6
0,84
5,66
0,65
0,76
1,41
8,31
0,03
0,63
0,32

0,1
0,7
1,78
1,58
0,2
1,5
0,4
1,1
0,64
5,42
0,02
0,56
0,58
7,78
1,3
0,08
0,64
0
2,02

0,8
0,3
0,4
1,5
0,2
0,64
0,8
4,64
0,20
1,60
1,80
8,46
0,21
2
0,1
0,64
2,95
0
0,85

0,24
0,65
0,2
0,64
0,4
2,98
0,50
0,46
0,96
6,89
8,2
E
