

Утверждаю
Директор ООО «ГРАНД»
А.И. Шулин
А.И. Шулин



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2024 учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1-4 КЛАССЫ

1-ая неделя

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийное сть, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, ретинол/су т | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг |
|---------------|---|------------|--------------|--------------|-----------------|-------------------------|-------------------|------------------|----------------------------------|------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,036 | 12 | 0 | 0,24 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 0,64 |
| 279 | ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ | 80/30 | 8,48 | 9,65 | 9,97 | 164 | 0,1 | 2,8 | 114,3 | 0,89 | 141,43 | 113,84 | 8,33 | 0,07 |
| 203 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 5,73 | 6,08 | 13,08 | 156,3 | 0,06 | 0 | 30 | 0,86 | 42,75 | 39,45 | 6,55 | 0,06 |
| 495 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,01 | 0,2 | 0 | 0,4 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0,69 |
| 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0,033 | 0 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 | 6,6 | 46,8 | 13,2 | 0,88 |
| Итого: | | 635 | 19,17 | 16,85 | 77,69 | 572,1 | 0,289 | 15 | 144,3 | 3,18 | 236,08 | 251,99 | 57,48 | 2,67 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 0,74 | 0,06 | 6,87 | 49,02 | 0,04 | 10,15 | 0 | 0 | 15,46 | 31,65 | 11,63 | 0,4 |
| 295 | КОТЛЕТЫ ОТВИВНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ | 60/30 | 7,1 | 10,88 | 11,4 | 182,4 | 0,07 | 0,64 | 131,56 | 1,76 | 142,44 | 65,5 | 14,38 | 0,2 |
| 171 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 6,66 | 8,02 | 24 | 170 | 0,09 | 0 | 40,75 | 0,83 | 87,35 | 71,58 | 15,51 | 0,6 |
| 438459 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С КУРАГОЙ | 200/10/12 | 0,69 | 0,24 | 16,13 | 65,8 | 0 | 2,85 | 0 | 0,01 | 14,23 | 4,6 | 2,5 | 0,38 |
| 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0,033 | 0 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 | 6,6 | 46,8 | 13,2 | 0,88 |
| Итого: | | 577 | 19,07 | 19,74 | 81,18 | 578,62 | 0,283 | 13,64 | 172,31 | 3,39 | 272,08 | 239,63 | 61,42 | 2,79 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,01 | 10,26 | 0 | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
| 261 | РЫБА ТУШЕНАЯ (МИНТАЙ) С ОВОЩАМИ | 80 | 7,66 | 8,85 | 5,2 | 174 | 0,05 | 1,06 | 140 | 2,32 | 142,1 | 68,3 | 0,5 | 0,07 |
| 312 | ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 0,16 | 0 | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 459 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ | 200/10/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0,033 | 0 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 | 6,6 | 46,8 | 13,2 | 0,88 |
| Итого: | | 562 | 15,52 | 16,16 | 67,5 | 520,89 | 0,283 | 14,31 | 140 | 8,33 | 220,86 | 242,58 | 57,1 | 2,93 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЛЫ ОТВАРНОЙ ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ) | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 0,01 | 3,99 | 0 | 1,62 | 21,28 | 24,38 | 12,42 | 0,79 |
| 259 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150/50 | 13,52 | 15,01 | 24,06 | 330,15 | 0,18 | 8,18 | 140 | 0 | 202,79 | 135,97 | 17,96 | 0,05 |
| 495 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,01 | 0,2 | 0 | 0,4 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0,69 |
| 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0,033 | 0 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 | 6,6 | 46,8 | 13,2 | 0,88 |
| Итого: | | 510 | 18,84 | 19,26 | 71,9 | 581,23 | 0,283 | 12,37 | 140 | 2,81 | 256,77 | 245,85 | 62,18 | 2,74 |

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийно сть, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг |
|--------------------|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 0,74 | 0,06 | 6,87 | 49,02 | 0,04 | 10,15 | 0 | 0 | 15,46 | 31,65 | 11,63 | 0,4 |
| 291 | ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ) | 50/150 | 12,01 | 14,68 | 29,1 | 298,66 | 0,12 | 2,54 | 140 | 0 | 168,1 | 121,3 | 8,94 | 0,46 |
| 462 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,005 | 1,59 | 24,4 | 0 | 78,84 | 55 | 21,34 | 0,48 |
| 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0,033 | 0 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 | 6,6 | 46,8 | 13,2 | 0,88 |
| | Итого: | 510 | 18,71 | 18,82 | 76,33 | 577,68 | 0,248 | 14,28 | 164,4 | 0,79 | 275 | 274,25 | 59,31 | 2,55 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,96 | 3,72 | 7,96 | 52,8 | 0,024 | 10,72 | 10 | 1,68 | 43,8 | 25,2 | 20,8 | 1,47 |
| 279 | ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ | 60/40 | 7,42 | 8,44 | 8,72 | 143,5 | 0,09 | 2,45 | 100,01 | 0,78 | 123,75 | 99,61 | 7,29 | 0,06 |
| 203 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/5 | 5,73 | 6,08 | 13,08 | 156,3 | 0,06 | 0 | 30 | 0,86 | 42,75 | 39,45 | 6,55 | 0,06 |
| 484 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 5,8 | 0 | 0,02 |
| 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0,033 | 0 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 | 6,6 | 46,8 | 13,2 | 0,88 |
| | Итого: | 565 | 17,99 | 18,78 | 67,54 | 524 | 0,257 | 13,17 | 140,01 | 4,11 | 226,3 | 236,36 | 52,04 | 2,82 |
| | Средняя за первую неделю: | 559,83 | 18,22 | 18,27 | 73,69 | 559,09 | 0,27 | 13,80 | 150,17 | 3,77 | 247,85 | 248,44 | 58,26 | 2,75 |

2-ая неделя

| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 45 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,01 | 10,26 | 0 | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
| 295 | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ | 80/30 | 8,25 | 11,08 | 15,2 | 199,56 | 0,09 | 1,55 | 145 | 2,35 | 180,9 | 87,33 | 14,8 | 0,3 |
| 203 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/5 | 5,73 | 6,08 | 13,08 | 156,3 | 0,06 | 0 | 30 | 0,86 | 42,75 | 39,45 | 6,55 | 0,06 |
| 495 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,01 | 0,2 | 0 | 0,4 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0,69 |
| 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0,033 | 0 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 | 6,6 | 46,8 | 13,2 | 0,88 |
| | Итого: | 575 | 19,25 | 19,75 | 75,04 | 587,5 | 0,253 | 12,01 | 175 | 9,43 | 271,33 | 229,26 | 62,2 | 2,54 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 0,01 | 3,99 | 0 | 1,62 | 21,28 | 24,38 | 12,42 | 0,79 |
| 259 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ) | 150/50 | 13,52 | 15,01 | 24,06 | 330,15 | 0,18 | 8,18 | 140 | 0 | 202,79 | 135,97 | 17,96 | 0,05 |
| 459 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ | 200/10/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0,033 | 0 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 | 6,6 | 46,8 | 13,2 | 0,88 |
| | Итого: | 527 | 18,37 | 19,18 | 67 | 559,23 | 0,273 | 15 | 140 | 2,42 | 250,87 | 231,05 | 50,18 | 2,41 |

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийност ь, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг |
|----------|--------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
|----------|--------------------|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|

2-ая неделя

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------|---------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 0,74 | 0,06 | 6,87 | 49,02 | 0,04 | 10,15 | 0 | 0 | 15,46 | 31,65 | 11,63 | 0,4 |
| 279 | ПЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ | 60/30 | 6,68 | 7,6 | 7,85 | 129,2 | 0,08 | 2 | 99,8 | 0,77 | 123,7 | 98,6 | 7,25 | 0,058 |
| 171 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 6,66 | 8,02 | 24 | 170 | 0,09 | 0 | 40,75 | 0,83 | 87,35 | 71,58 | 15,51 | 0,6 |
| 458 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, С КУРАГОЙ | 200/10/12 | 0,69 | 0,24 | 16,13 | 65,8 | 0 | 2,85 | 0 | 0,01 | 14,23 | 4,6 | 2,5 | 0,38 |
| 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0,033 | 0 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 | 6,6 | 46,8 | 13,2 | 0,88 |
| | Итого: | 577 | 18,65 | 16,46 | 77,63 | 525,42 | 0,293 | 15 | 140,55 | 2,4 | 253,34 | 272,73 | 54,29 | 2,648 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|----------|
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,036 | 12 | 0 | 0,24 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 0,64 |
| 291 | ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ) | 50/150 | 12,01 | 14,68 | 29,1 | 298,66 | 0,12 | 2,54 | 140 | 0 | 168,1 | 121,3 | 8,94 | 0,46 |
| 495 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,01 | 0,2 | 0 | 0,4 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0,69 |
| 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0,033 | 0 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 | 6,6 | 46,8 | 13,2 | 0,88 |
| | Итого: | 570 | 16,97 | 15,8 | 83,74 | 550,46 | 0,249 | 14,74 | 140 | 1,43 | 220 | 220 | 51,54 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,96 | 3,72 | 7,96 | 52,8 | 0,024 | 10,72 | 10 | 1,68 | 43,8 | 25,2 | 20,8 | 1,47 |
| 234 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 80/30 | 5,09 | 6,5 | 12,52 | 153,33 | 0,03 | 0,72 | 57,2 | 3,47 | 11,84 | 12,19 | 1,9 | 0,02 |
| 171 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 4,8 | 4,95 | 31,2 | 188,55 | 0,09 | 0 | 44 | 0,81 | 21,4 | 28,15 | 1,3 | 0,09 |
| 460 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,6 | 1,3 | 9,1 | 64 | 0,02 | 0,9 | 29,5 | 0 | 131,1 | 89,2 | 10,5 | 0,07 |
| 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0,033 | 0 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 | 6,6 | 46,8 | 13,2 | 0,88 |
| | Итого: | 575 | 16,33 | 17,01 | 83,56 | 570,08 | 0,247 | 12,34 | 140,7 | 6,75 | 220,74 | 221,04 | 51,9 | 2,86 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ | 50/50 | 6,47 | 8,4 | 31,1 | 218,25 | 0,1 | 12,6 | 100,2 | 2,49 | 59,1 | 47 | 18,6 | 1,53 |
| 203 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 5,73 | 6,08 | 13,08 | 156,3 | 0,06 | 0 | 30 | 0,86 | 42,75 | 39,45 | 6,55 | 0,06 |
| 465 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 0,03 | 0,7 | 19 | 0 | 108,3 | 76,5 | 12,6 | 0,12 |
| 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 0,033 | 0 | 0 | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 | 6,6 | 46,8 | 13,2 | 0,88 |
| | Итого: | 505 | 18,88 | 17,52 | 80,56 | 573,95 | 0,273 | 13,3 | 149,2 | 4,14 | 222,75 | 229,25 | 55,15 | 2,92 |
| | Средняя за вторую неделю: | 554,83 | 18,08 | 17,62 | 77,92 | 561,11 | 0,26 | 13,73 | 147,58 | 4,43 | 239,84 | 233,89 | 54,21 | 2,73 |
| | Средняя за две недели: | 557,33 | 18,15 | 17,94 | 75,81 | 560,10 | 0,27 | 13,76 | 148,87 | 4,10 | 243,84 | 241,17 | 56,23 | 2,74 |