

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ -
ЧУЧКОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛАДЬИНСКАЯ ШКОЛА»

391400, с. Аладьино Чучковского района Рязанской области, ул. Школьная, д.4.
Телефон: (49138) 7-62-97, 7-62-44, E-mail: aladyino.chk@bk.ru

Утверждено:

Директор школы

А.А.Еремина
А.А.Еремина



**Примерное двухнедельное цикличное меню
для организации питания учащихся 1-4 классов
муниципального общеобразовательного учреждения «Аладьинская школа»
на 2024/2025 учебный год.**

| № рец. По сборнику 2015 г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 1-й день Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | - | - | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3 | - | 0,02 | |
| ТК | Плов из курицы | 50/125 | 14,83 | 9,16 | 31,27 | 267,17 | 0,09 | 5,27 | 0,017 | 0,43 | 40,55 | 153,4 | 47,18 | 1,73 | |
| 382 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,22 | 1,3 | 0,02 | - | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | Итого | | 25,94 | 20,63 | 110,27 | 718,85 | 0,392 | 18,67 | 0,077 | 1,3 | 207,29 | 304,94 | 91,16 | 4,86 | |

| № рец. По сборнику 2015 г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергет ическая ценност ь, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------------------|---|-----------------------|---------------------|--------|--------|--|---------------|--------|------|------|---------------------------|-------------|--------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 2-й день Вторник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,013 | 10,26 | - | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 | |
| ТК | Гуляш из свинины | 80/30 | 11,704 | 31,009 | 3,179 | 339,9 | 0,308 | 1,012 | - | 2,86 | 22 | 141,48 2 | 24,629 | 2,431 | |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | - | - | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,012 | 100 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,634 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| | Итого | | 29,51 | 40,81 | 128,36 | 987,17 | 0,61 | 121,27 | 0,00 | 9,96 | 97,90 | 409,97 | 194,53 | 10,53 | |

| № рец. По сборнику 2015 г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 3-й день Среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Йогурт фруктовый | 100 | 7,68 | 3,04 | 10 | 97,84 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 15,14 | 16,89 | 2,7 | 223,58 | 0,1 | 0,26 | 0,32 | 0,75 | 103 | 225,77 | 16,13 | 2,63 |
| ТК | Кисель концентрата | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 30,38 | 44,4 | 202,61 | 669,9 | 0,298 | 14,6 | 0,324 | 1,52 | 166,79 | 383,96 | 58,71 | 6,72 |

| № рец. По сборнику 2015 г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|--|-----------------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 4-й день Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Йогурт фруктовый | 100 | 2,88 | 2,48 | 11,04 | 78 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | - | - | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3 | - | 0,02 |
| ТК | Шницель рыбный (минтай) | 80 | 9,76 | 6,21 | 11,75 | 142,4 | 0,048 | 0,27 | 0,04 | 4 | 34,78 | 130,96 | 30,61 | 1,15 |
| ТК | Рис пропаренный | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,025 | - | - | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 24,5 | 22,53 | 129,18 | 803,38 | 0,189 | 17,5 | 0,08 | 8,22 | 110,99 | 286,29 | 103,39 | 6,12 |

| № рец. По сборнику 2015 г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|--|-----------------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 5-й день Пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 15 | Сыр российский (порциями) | 15 | 3,48 | 4,425 | - | 54 | 0,00075 | 0,105 | 0,039 | 0,075 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| ТК | Котлета домашняя | 80 | 10,83 | 9,76 | 8,09 | 199 | 0,14 | 0,2 | - | 2,25 | 13,44 | 104,3 | 16,04 | 1,7 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,6 | - | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 25,84 | 20,61 | 99,62 | 742,53 | 0,39 | 39,00 | 0,04 | 3,63 | 226,68 | 328,44 | 84,02 | 6,29 |

| № рец. По сборнику 2015 г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 6-й день Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | - | - | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3 | - | 0,02 |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| ТК | Поджарка из говядины | 80 | 13,88 | 18,07 | 2,67 | 228 | 0,04 | 1,38 | - | 3,48 | 24,36 | 150,95 | 22,92 | 2,3 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 | 0,06 | - | - | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 27,47 | 31,4 | 107,36 | 809,53 | 0,182 | 16,31 | 0,04 | 5,33 | 84,38 | 254,06 | 76,42 | 6,77 |

| № рец. По сборнику 2015 г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|--|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 7-й день Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Йогурт фруктовый | 100 | 2,88 | 2,48 | 11,04 | 78 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| ТК | Котлета рыбная (минтай) | 80 | 7,76 | 7,21 | 8,75 | 142,4 | 0,048 | 0,27 | 0,04 | 4 | 34,78 | 130,96 | 30,61 | 1,15 |
| ТК | Рагу из овощей | 150 | 2,53 | 11,70 | 12,29 | 202,86 | 0,09 | 17,87 | 0,07 | 2,87 | 53,09 | 64,29 | 23,23 | 0,86 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,01 | 100 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 21,85 | 22,87 | 107,22 | 756,74 | 0,23 | 128,64 | 0,11 | 8,55 | 126,37 | 247,43 | 81,86 | 3,60 |

| № рец. По сборнику 2015 г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность Б, ккал | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------------------|---|-----------------------|---------------------|--------|--------|---------------------------------------|---------------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 8-й день Среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр российский (порциями) | 15 | 3,48 | 4,425 | - | 54 | 0,0007 5 | 0,105 | 0,039 | 0,075 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,013 | 10,26 | - | 5,03 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
| ТК | Бефстроганов из филе куриного | 80/30 | 9,2 | 17,07 | 7,17 | 176 | 0,04 | 0,73 | 0,03 | 1,14 | 32,82 | 82,83 | 17,16 | 1,14 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | - | - | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| ТК | Кисель концентрата | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 37,19 | 33,655 | 140,99 | 852,47 | 0,3077 5 | 12,495 | 0,073 | 7,355 | 213,18 | 420,48 | 181,47 | 6,75 |

| № рец. По сборнику 2015 г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергет ическая ценност ь, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|--|-----------------------|---------------------|-------|--------|--|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 9-й день Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Йогурт фруктовый | 100 | 3,6 | 3,1 | 13,8 | 97,5 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) | 50/50 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 0,05 | 3,73 | 0,006 | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 304 | Рис отварной с маслом сливочным | 150/10 | 3,73 | 12,62 | 36,76 | 275,7 | 0,03 | - | - | 0,39 | 3,77 | 63,95 | 16,34 | 0,55 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 24,61 | 21,83 | 122,48 | 776,28 | 0,132 | 5,86 | 0,006 | 3,47 | 76,5 | 276,48 | 87,25 | 2,46 |

| № рец. По сборнику 2015 г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|--|-----------------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 10-й день Пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,74 | 0,056 | 6,88 | 49,02 | 0,03 | 2,02 | - | 8,04 | 15,46 | 31,66 | 21,63 | 0,4 |
| 294 | Биточек куриный | 80 | 13,89 | 9,71 | 12,93 | 228,8 | 0,16 | 0,72 | 0,083 | 54,83 | 50,22 | 67 | 17,76 | 2,92 |
| ТК | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/10 | 5,6 | 11,77 | 26,57 | 234,45 | 0,06 | - | - | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,22 | 1,3 | 0,02 | - | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной витаминизированный | 63 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 31,14 | 25,70 | 124,23 | 891,95 | 0,54 | 14,04 | 0,10 | 64,54 | 221,08 | 269,97 | 96,09 | 7,18 |
| | Среднее на завтрак | | 23,18 | 22,17 | 103,91 | 699,83 | 0,31 | 38,87 | 0,09 | 11,39 | 155,76 | 321,66 | 106,22 | 6,16 |
| | | | 1,06 | 1 | 4,6 | | | | | | 1,00 | 2,06 | | |