



УТВЕРЖДАЮ

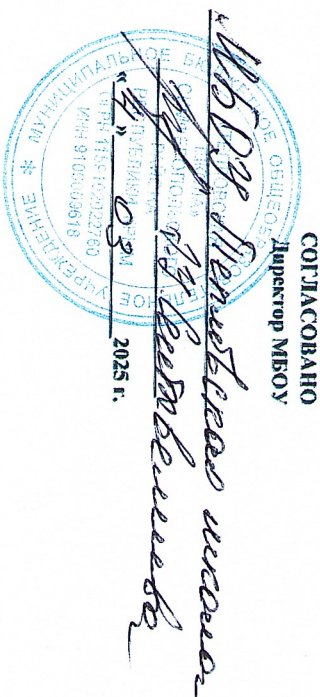
Директор филиала
ООО ИПЧ "Специпитание"

И.С. Сафаров

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное образование, получающих основное общее и среднее общее образование, дни школы Симферопольского района на 2024-2025 учебный год



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

2025 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кушны, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дети плюс" 2017 г. (2011 г.), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководителем разработки сборника Мотылькин М.П. (ГОУ ВПО ППТУ), Тугельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И. Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И. Тобин, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р. Кушны, 2006 г.

* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С. Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н. Преображенская и др. - М.: 2010. - 496с.

* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

* Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москва / Сост. д.м.н., профессор Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др. - М.: 2011

* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медсестер диетических специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тугельян В.А., Шапаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

* Картоотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М.А. Савасинов, 1995/96 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦЗ Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Оправленной союз развития социального питания, НИТ СРО «АПСГОЗ» — М.: Издательство Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Т. Онисченко, В.А. Тугельян, Д.Б. Никитин, В.В. Чернышова и др. - М.: 2022. — 698 с.

Основное меню завтрак, обед для детей 1-4 классов

Неделя 1
День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Питательная ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06
22/6/2016	Макаронн., запеченные с сыром	150	12,50	14,80	36,74	312,80	0,07	215,00	15,68	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
54-3тн/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
	Итого завтрак:	550	16,76	19,39	74,70	526,39	23,12	260,29	48,84	5,04
Обед										
70/2015	Овощи натуральные консервированные (открыты)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00
327/2022	Капуста тушеная с мясом	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,16	86,56	35,40	1,46
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,95
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
	Итого обед:	720	16,55	13,78	103,90	610,00	86,16	171,25	132,01	6,44
Всего:		1270	33,31	33,17	178,60	1136,39	109,28	431,54	180,85	11,48
День 2										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Питательная ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
Завтрак			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
268/2016	Каши рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	258,50	14,50	258,90	45,80	1,25
13/2016	Масло (подсолнечное)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
12.10/2014	Печенье сахарное	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
418/2016	Корейский напиток с молоком	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	144,94	33,52	0,50
	Итого завтрак:	505	24,13	22,16	81,10	582,92	15,80	416,29	92,22	2,66
Обед										
70/2015	Овощи натуральные консервированные (помидоры*)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
131/2010	Свекольник со сметаной	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
ТТК	Шинель рубленый крупный с соусом	100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,21	1,25	2,04	0,08
18/2016	Хлеб пшеничный	150	6,72	1,20	39,42	205,20	0,00	25,47	73,29	2,05
19/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
457/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
	Компот из яблок	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28
	Итого обед:	780	33,06	17,20	107,48	669,70	60,80	96,87	148,22	6,27
Всего:		1285	57,19	39,36	188,58	1252,62	76,60	513,16	240,44	8,93

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/2015	Овощи натуральные консервированные (огурцы)*	60	0.48	0.06	1.02	7.80	3.00	13.80	8.40	0.36
ТТК/673	Телупеи рыбные с соусом	90	9.05	14.38	8.55	140.94	1.21	1.55	2.04	0.08
354/2016	Пюре картофельное	150	3.23	2.88	28.99	145.99	25.95	45.59	32.99	1.22
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	4.60	6.60	0.38
19/2016	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.00	9.90	17.10	1.35
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0.51	0.21	10.24	54.57	150.00	9.09	2.55	0.46
	Итого завтрак:	550	16.77	18.05	68.66	448.50	180.16	84.53	69.68	3.85
Обед										
8.9/2011	Икра свекольная	60	1.17	5.06	6.94	78.05	8.76	22.55	15.10	0.90
157/2016	Щи из свежей капусты	200	1.53	3.34	6.67	63.60	23.64	42.83	16.77	0.59
255/2015	Печень по-строгановски	100	13.97	16.89	18.95	205.23	26.51	169.58	16.73	5.28
203/2017	Макаронны отварные	150	5.45	5.78	30.45	195.71	0.00	12.14	8.14	0.83
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	9.20	13.20	0.76
19/2016	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.00	6.60	11.40	0.90
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.80	5.84	33.00	0.96
	Итого обед:	770	27.64	31.93	136.63	867.77	59.71	268.74	114.34	10.22
	Всего:	1320	44.41	49.98	205.29	1316.27	239.87	353.27	184.02	14.07
Итого за день: 4										

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
428/2022	Запеканка из творога с яблоком	150	20,26	12,25	33,13	327,97	5,83	18,01	15,33	1,56
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	61,40	6,80	0,04
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	500	24,38	14,59	75,78	539,00	16,08	105,00	43,23	4,80
Обед										
67/2017	Винегрет овощной	60	0,84	6,00	0,43	75,06	5,77	18,72	11,71	0,49
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
605/2022	Буженина куринная с соусом	90	4,42	10,54	8,53	149,05	2,14	21,26	13,46	3,41
341/2016	Капша гречневая	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46
	Итого обед:	770	18,68	25,72	89,96	686,53	23,33	95,35	178,63	10,64
	Всего:	1270	43,06	40,31	165,73	1225,53	39,41	200,35	221,86	15,44

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
19/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	6,72	10,06	26,78	225,27	4,20	139,03	53,86	1,25
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
21/2022	Сыр порциан	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	88,00	3,50	0,10
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00
	Итого завтрак:	510	15,74	23,16	61,30	521,83	5,44	362,05	100,21	3,13
Обед										
70/2015	Овощи натуральные консервированный (огурцы)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89
331/2016	Щов из птицы	200	20,35	6,82	37,55	293,17	4,17	22,20	92,29	1,78
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	Итого обед:	720	27,38	11,38	92,01	579,10	49,16	120,29	157,01	5,51
	Всего:	1230	43,12	34,54	153,30	1100,93	54,60	482,34	257,22	8,64

Неселян 2

Нерегла 2

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
210/2016	Омлет натуральный	110	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
12.10/2014	Печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	500	16,45	22,11	58,50	508,41	10,48	130,20	60,84	7,09
Обед										
70/2015	Овощи натуральные консервированный (помидоры)*	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
157/20216	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59
ТТК	Шиндель мясной с соусом	100	14,69	17,93	13,57	255,18	1,19	286,96	51,90	1,36
203/2017	Макаронны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,83
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	Итого обед:	780	28,10	27,79	99,68	736,62	56,83	387,64	131,11	6,25
	Всего:	1280	44,55	49,90	158,17	1245,03	67,31	517,84	191,95	13,34

День 7

№, рецептура		Наименование блюда		Масса порций, г.		Пищевая ценность						Вит. С, мг.		Са, мг.		Mg, мг.		Fe, мг.	
				г.		Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.		Энергетическая ценность, ккал.							
Завтрак																			
ИТК		Каша жидкая молочная геркулесовая		200	9,20	10,06	31,43	259,96	3,36	139,03	53,86	1,25							
18/2016		Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76							
5/14/2014		Кисломолочный продукт		200	5,40	5,00	21,60	95,89	2,20	152,50	18,75	0,13							
Пром.		Повышло		10	0,04	0,00	6,50	41,20	0,05	1,40	0,70	0,13							
420/2016		Чай с сахаром		200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43							
		Итого завтрак:		650	17,68	15,38	86,20	518,98	5,66	304,82	88,71	2,70							
Обед																			
70/2015		Овощи натуральные консервированные (супы)*		60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36							
131/2010		Свекольник со сметаной		200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21							
471/2022		Финишбол с соусом		100	20,05	9,44	11,57	110,56	2,43	295,43	35,51	1,02							
303/2017		Каша пшеничная		150	4,00	4,24	24,55	154,40	0,00	4,13	18,00	0,37							
18/2016		Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76							
19/2016		Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90							
451/2016		Компот из плодов свежих (яблоки)		200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46							
		Итого обед:		770	30,84	18,18	86,23	535,96	21,02	367,81	112,70	5,08							
День 8		Всего:		1420	48,52	33,56	172,42	1054,94	26,68	672,63	201,41	7,78							
№, рецептура		Наименование блюда		Масса порций, г.		Пищевая ценность						Вит. С, мг.		Са, мг.		Mg, мг.		Fe, мг.	
				г.		Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.		Энергетическая ценность, ккал.							
Завтрак																			
9 118		Овощные консервы (Лечо)*		60	0,70	1,90	5,60	41,80	19,54	28,89	10,49	0,42							
331/2016		Плов из птицы		200	20,35	15,80	37,55	293,17	4,17	22,20	92,29	1,78							
18/2016		Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76							
19/2016		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35							
378/2017		Чай с молоком		200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33							
		Итого завтрак:		530	27,47	19,63	87,64	556,51	26,34	187,95	135,31	4,64							
Обед																			
67/2017		Винегрет овощной		60	0,84	6,00	0,43	75,06	5,77	18,72	11,71	0,49							
132/2016		Суп картофельный с горохом		200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00							
524/2022		Голубцы капустные		200	17,02	18,62	18,01	309,22	59,15	139,03	47,47	2,48							
18/2016		Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76							
19/2016		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35							
349/2017		Компот из смеси сухофруктов		200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82							
		Итого обед:		730	28,33	29,74	81,89	717,49	100,12	244,31	132,09	7,90							
		Всего:		1260	55,80	49,37	169,53	1274,00	126,46	432,26	267,40	12,54							

День 9												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	11,00	24,60	9,00	0,42		
22/2016	Макароны, запеченные с сыром	150	12,50	14,80	36,74	312,80	0,07	215,00	15,68	1,03		
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	14,00	8,00	2,80		
	Итого завтрак:	550	17,88	20,94	87,88	597,80	25,07	280,80	59,68	7,73		
Обед												
54-83	Салат из капусты	60	1,00	6,10	5,80	81,50	23,10	27,00	10,00	0,36		
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80		
292/2022	Запеканка картофельная с мясом птицы	200	6,77	18,81	20,84	315,00	5,18	50,02	109,09	3,93		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28		
	Итого обед:	720	14,31	29,06	75,19	657,17	81,70	120,54	171,14	7,03		
	ВСЕГО:	1270	32,19	50,00	163,07	1254,97	106,77	401,34	230,82	14,76		
День 10												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
198/2016	Каша пшеничная молочная с курагой	170	10,20	12,13	32,50	287,30	1,42	122,44	38,95	0,98		
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02		
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
	Итого завтрак:	500	12,20	19,94	59,26	475,33	11,47	148,13	56,80	4,01		
Обед												
62/2015	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,05	6,12	28,48	2,70	14,65	20,52	0,39		
137/2016	Суп крестьянский	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77		
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	1,48		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82		
	Итого обед:	730	25,73	25,73	96,51	714,33	64,75	226,15	138,06	5,57		
	Всего:	1230	37,93	45,67	155,76	1189,66	76,22	374,28	194,86	9,58		
	ВСЕГО за 10 дней:	12835	438,68	424,62	1702,65	12002,92	920,62	4263,94	2170,80	116,66		
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1284	43,87	42,46	170,26	1200,29	92,06	426,39	217,08	11,67		

*Опции натуральные - используются по возможности только свежие;