

Общество с ограниченной ответственностью "ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ"
636017, Томская область, г. Северск, ул. Калинина, д. 69, литер А, помещение 16

Тел. 8-913-850-07-20

Согласовано:

Директор



СМОУ «СМ» №196
«10» 03 2023
Подгорнова Е.С.

Утверждаю:

Директор ООО «Общественное питание»

Подгорнова Е.С. «10» марта 2023



Примерное циклическое меню

для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей в период летних каникул

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: понедельник

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
182/07	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/10	6,63	8,65	37,60	253,00	250/10	8,28	10,81	47,00	316,25
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
42/07	Сыр порциями	20	4,64	5,89	0,00	71,60	25	5,80	7,36	0,00	89,50
41/10	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	15	0,00	12,30	0,15	112,50
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	50	3,16	0,40	19,38	93,00
ГОСТ	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	11,30	45,00	100	0,40	0,40	11,30	45,00
	Итого завтрак:		14,54	23,59	79,63	583,60		17,71	31,29	92,83	716,25
	ОБЕД										
71/07	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00
99/07	Суп овощной со сметаной, с курицей	200/5/6	3,93	5,28	11,40	89,00	250/5/6	4,93	6,61	14,25	139,00
295/07	Котлеты из птицы	100	15,20	14,40	13,60	245,00	100	15,20	14,40	13,60	245,00
331/07	Соус сметанно томатный	30	4,50	4,50	4,30	77,00	30	4,50	4,50	4,30	77,00
305/07	Рис, припущенный	150	3,60	6,38	39,30	236,00	180	4,32	12,65	47,16	283,00
гост	Сок	200	0,00	0,00	24,00	96,00	200	0,00	0,00	24,00	96,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,20	0,56	23,44	116,00	50	3,95	0,50	24,15	116,90
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед:		34,89	31,79	142,82	988,35		36,80	39,41	155,96	1095,85
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,43	55,38	222,45	1571,95		54,51	70,70	248,79	1812,10

Неделя первая
День: вторник

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
182/07	Каша молочная ячневая с м/сл	200/10	7,40	10,98	39,20	286,00	250/10	7,40	10,98	39,20	286,00
41/10	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	15	0,00	12,30	0,15	112,50
гост	Фрукты (груши)	100	0,40	0,00	10,30	47,00	100	0,40	0,00	10,30	47,00
Гост	Джем	35	0,03	0,00	2,10	84,00	35	0,03	0,00	2,10	84,00
377/07	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07	0,02	15,00	60,00	200/7	0,07	0,02	15,00	60,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	50	3,16	0,40	19,38	93,00
	Итого завтрак:		10,70	19,63	82,33	631,00		15,83	29,72	72,80	619,50
	ОБЕД										
71/07	Овощи свежие (помидоры)	60	0,36	0,00	3,48	17,00	100	0,60	0,00	5,80	28,00
102/07	Суп картофельный с бобовыми (горох) , курицей	200/6	4,05	4,89	10,08	138,00	250/6	5,08	4,68	23,85	173,00
266/07	Печень по-строгановски	100	14,10	16,46	2,60	215,00	125	17,67	20,58	3,25	269,00
302/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00
345/07	Компот из свежих ягод	200	0,00	0,00	24,40	104,00	200	1,00	0,00	24,40	102,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,20	0,56	23,44	116,00	50	3,95	0,50	24,15	116,90
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед:		33,36	28,76	129,40	954,95		40,05	37,11	159,37	1133,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,06	48,39	211,73	1585,95		55,88	66,83	232,17	1752,50

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: среда

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
365/04	Суфле творожное с молоком сг	150	24,41	11,45	32,09	329,00	200	32,07	14,97	41,96	357,00
379/07	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00
42/07	Сыр порциями	20	4,64	5,89	0,00	71,60	25	5,80	7,36	0,00	89,50
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	50	3,16	0,40	19,38	93,00
гост	Фрукты (мандарины)	100	0,00	0,00	8,60	38,00	100	0,00	0,00	8,60	38,00
	Итого завтрак:		35,45	20,44	85,52	672,60		44,63	25,40	99,14	732,50
	ОБЕД										
71/07	Овощи свежие(огурцы)	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00
82/07	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной, курицей	200/5/6	1,98	4,40	9,40	86,00	250/5/6	2,59	5,35	15,58	122,00
ТТК 46,	Котлета "Дружба" (минтай)	100	18,93	21,06	14,10	322,00	100	18,93	21,06	14,10	322,00
312/07	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,12	13,30	18,57	206,00	180/5	3,74	14,32	22,96	233,00
699/04	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	22,66	92,78	200	0,12	0,02	22,66	92,78
гост	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,20	0,56	23,44	116,00	60	4,20	0,56	23,44	116,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед:		31,81	40,01	114,95	952,13		33,48	42,06	127,24	1024,73
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		67,26	60,45	200,47	1624,73		78,11	67,46	226,38	1757,23

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: четверг

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
401/07	Оладьи с молоком сгущенным	150	12,80	13,10	76,30	474,00	200	14,70	15,10	89,80	557,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ГОСТ	Джем	35	0,03	0,00	2,10	84,00	35	0,03	0,00	2,10	84,00
ГОСТ	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	11,30	45,00	100	0,40	0,40	11,30	45,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	50	3,16	0,40	19,38	93,00
	Итого завтрак:		16,10	13,95	120,33	742,00		18,36	15,92	137,58	839,00
	ОБЕД										
71/07	Овощи свежие(помидоры)	60	0,36	0,00	3,48	17,00	100	0,60	0,00	5,80	28,00
103/07	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200/6	3,96	5,00	13,60	100,00	250/6	4,95	6,25	17,00	144,00
291/07	Плов из птицы	200	16,35	20,20	39,30	378,00	250	19,75	25,25	47,16	496,00
ГОСТ	Сок	200	0,00	0,00	25,50	102,00	200	0,00	0,00	25,50	102,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,20	0,56	23,44	116,00	60	4,20	0,56	23,44	116,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед:		27,67	26,31	130,02	827,95		35,66	36,66	147,27	1000,95
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		43,77	40,26	250,35	1569,95		54,02	52,58	284,85	1839,95

День: пятница

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
182/07	Каша молочная из пшена с маслом сливочным	200/10	7,24	9,24	38,00	263,00	250/10	9,06	11,55	47,50	328,00
42/07	Сыр порциями	20	4,64	5,89	0,00	71,60	25	5,80	7,36	0,00	89,50
209/07	Яйцо вареное вкрутую	1 шт./40г	5,08	4,60	0,28	63,00	1 шт./40г	5,08	4,60	0,28	63,00
382/07	Какао с молоком	200	3,80	3,20	26,70	151,00	200	3,80	3,20	26,70	151,00
гост	Фрукты (апельсины)	100	0,05	0,00	10,80	43,00	100	0,05	0,00	10,80	43,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	50	3,16	0,40	19,38	93,00
	Итого завтрак:		23,61	23,36	91,41	670,60		26,95	27,11	104,66	767,50
	ОБЕД										
71/07	Овощи свежие(огурцы)	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, курицей	200/5/6	2,07	4,73	6,68	79,00	250/5/6	2,17	5,95	8,18	96,00
287/354/14	Тефтели мясные с соусом сметанным	90	14,80	11,20	22,20	248,00	120	14,80	11,20	22,20	248,00
309/07	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	240,00	180/10	7,12	13,10	34,20	283,00
ттк№27	Кисель витаминный	200	0,38	0,00	31,14	127,00	200	0,38	0,00	31,14	127,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,20	0,56	23,44	116,00	60	4,20	0,56	23,44	116,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед:		30,81	28,06	138,74	939,35		32,57	31,56	147,66	1008,95
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		54,42	51,42	230,15	1609,95		59,52	58,67	252,32	1776,45

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: понедельник

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
204/07	Макаронные изделия , припущенные с сыром	155	9,83	10,30	63,76	313,00	205	13,11	13,60	85,01	417,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
41/10	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	15	0,00	12,30	0,15	112,50
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	50	3,16	0,40	19,38	93,00
гост	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	11,30	45,00	100	0,40	0,40	11,30	45,00
	Итого завтрак:		13,10	19,35	105,79	572,00		16,74	26,72	130,84	727,50
	ОБЕД										
71/07	Овощи свежие(огурцы)	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00
111/07	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/6	4,75	5,80	13,60	125,00	250/6	5,90	7,25	17,00	156,00
295/07	Биточки из птицы	100	15,20	14,40	13,60	245,00	100	15,20	14,40	13,60	245,00
331/07	Соус сметанно томатный	30	4,50	4,50	4,30	77,00	30	4,50	4,50	4,30	77,00
305/07	Рис припущенный	150	3,60	6,38	39,30	236,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00
638/04	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,10	125,00	200	0,46	0,16	29,10	125,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,20	0,56	23,44	116,00	60	4,20	0,56	23,44	116,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед:		36,17	32,47	150,12	1053,35		38,48	40,27	163,10	1175,95
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,27	51,82	255,91	1625,35		55,22	66,99	293,94	1903,45

День: вторник

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с м/сл	200/10	6,36	11,04	40,30	286,00	250/10	7,87	13,67	49,89	354,00
Гост	Джем	35	0,03	0,00	2,10	84,00	35	0,03	0,00	2,10	84,00
42/07	Сыр порциями	20	4,64	5,89	0,00	71,60	25	5,80	7,36	0,00	89,50
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ГОСТ	Фрукт(груша)	100	0,40	0,00	10,30	47,00	100	0,40	0,00	10,30	47,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	50	3,16	0,40	19,38	93,00
	Итого завтрак:		14,30	17,38	83,33	627,60		17,33	21,45	96,67	727,50
	ОБЕД										
71/07	Овощи свежие(помидоры)	60	0,36	0,00	3,48	17,00	100	0,60	0,00	5,80	28,00
134/13	Рассольник ленинградский	200/5	1,64	5,00	13,00	97,40	250/5	2,05	6,25	16,25	121,75
290/07	Птица тушеная в соусе	100	11,78	12,14	2,93	150,00	120	14,13	12,14	3,55	180,00
302/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,52	10,39	40,73	287,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,20	0,56	23,44	116,00	60	4,20	0,56	23,44	116,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед:		28,30	28,64	108,28	782,35		33,20	27,04	122,61	860,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42,60	46,02	191,61	1409,95		50,53	48,49	219,28	1588,20

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: среда

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
182/07	Каша молочная из геркулеса с м/сл	200/10	7,24	13,34	38,00	300,00	250/10	8,96	15,52	47,05	371,00
гост	Фрукты (апельсин)	100	0,05	0,00	10,80	43,00	100	0,05	0,00	10,80	43,00
41/10	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	15	0,00	12,30	0,15	112,50
382/07	Какао с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00
42/07	Сыр порциями	15	3,94	3,99	0,00	53,00	20	5,25	5,32	0,00	69,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	50	3,16	0,40	19,38	93,00
	Итого завтрак:		17,63	28,63	93,73	705,00		20,20	19,47	92,55	843,50
	ОБЕД										
71/07	Овощи свежие(огурцы)	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00
102/07	Суп картофельный с бобовыми (горох) , курицей	200/6	4,05	4,89	10,08	138,00	250/6	5,08	4,68	23,85	173,00
ТТК 46	Котлета "Дружба" (минтай)	100	18,93	21,06	14,10	322,00	100	18,93	21,06	14,10	322,00
312/07	Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	2,08	7,60	13,60	130,00	130/5	3,10	9,35	19,13	173,00
321/07	Капуста свежая тушеная	50	1,04	1,33	6,70	43,00	50	1,04	1,33	6,70	43,00
гост	Сок	200	0,00	0,00	25,50	102,00	200	0,00	0,00	25,50	102,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,20	0,56	23,44	116,00	60	4,20	0,56	23,44	116,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед:		33,76	36,11	120,20	980,35		36,25	37,73	141,22	1067,95
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,39	64,74	213,93	1685,35		56,45	57,20	233,77	1911,45

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: четверг

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
224/07	Запеканка из творога с молоком сг	150	19,02	12,96	19,70	271,00	200	25,36	17,28	26,00	360,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
42/07	Сыр порциями	20	4,64	5,89	0,00	71,60	25	5,80	7,36	0,00	89,50
гост	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	11,30	45,00	100	0,40	0,40	11,30	45,00
Гост	Джем	35	0,03	0,00	2,10	84,00	35	0,03	0,00	2,10	84,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	50	3,16	0,40	19,38	93,00
	Итого завтрак:		26,96	19,70	63,73	610,60		34,82	25,46	73,78	731,50
	ОБЕД										
71/07	Овощи свежие(помидоры)	60	0,36	0,00	3,48	17,00	100	0,60	0,00	5,80	24,00
82/07	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной , курицей	200/5/6	2,08	6,18	10,02	104,00	250/5/6	3,00	7,48	12,52	129,00
401/07	Гуляш из птицы	100	29,40	9,00	8,00	201,00	100	29,40	9,00	8,00	201,00
305/07	Рис припущенный	150	3,60	6,38	39,30	236,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00
348/07	Компот из кураги	200	1,04	0,00	34,00	140,00	200	1,04	0,00	34,00	140,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,20	0,56	23,44	116,00	60	4,20	0,56	23,44	116,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед:		53,92	39,40	127,46	928,95		69,64	50,92	147,56	1042,95
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		80,88	59,10	191,19	1539,55		104,46	76,38	221,34	1774,45

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: пятница

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
182/07	Каша молочная манная с м/сл	200	6,10	11,60	33,50	260,00	250	7,60	14,50	41,87	325,00
42/07	Сыр порциями	20	4,64	5,89	0,00	71,60	25	5,80	7,36	0,00	89,50
379/07	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00
гост	Фрукты	150	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	50	3,16	0,40	19,38	93,00
	Итого завтрак:		17,54	20,99	88,13	612,60		20,56	25,33	100,25	709,50
	ОБЕД										
71/07	Овощи свежие(огурцы)	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, курицей	200/5/6	2,07	4,73	6,68	79,00	250/5/6	2,17	5,95	8,18	96,00
312/11	Кнели куриные с соусом	100	12,24	11,66	5,52	172,00	100	12,24	11,66	5,52	172,00
309/07	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	240,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00
гост	Сок	200	0,00	0,00	25,50	102,00	200	0,00	0,00	25,50	102,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,20	0,56	23,44	116,00	60	4,20	0,56	23,44	116,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед:		27,87	28,52	116,42	838,35		29,63	32,02	125,34	907,95
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,41	49,51	204,55	1450,95		50,19	57,35	225,59	1617,45