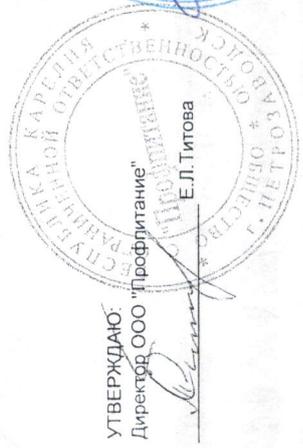


Утверждаю  
 Директор ООО "Профлитание"  
 Е.Л. Титова



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО "Профлитание"  
 Е.Л. Титова

Рекомендуемые варианты меню рационов для обучающихся  
 общеобразовательных учреждений

СОГЛАСОВАНО:  
 Управление Роспотребнадзора по РК  
 С.Н. Дронова



День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<b>Завтрак</b>																		
Запеканка творожная с молоком стуженным	150/50	20,8	19,3	46,3	442	0,09	0,91	0,1	1,09	0,27	0,35	27,4	1,35	0,76	0,86	2,97		
Бутерброд с маслом, сыром	15/5/35	6,1	9,4	17,5	179	0,05	0,24	0,03	0,32	5,3	8,3	4,4	0,86	2,97				
Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	0,14	1,25	0,13	1,41	448,9	467,8	51,2	2,97					
Итого		27,1	28,7	78,8	679	0,04	9,80	0,03	1,52	51,7	47,8	14,3	0,68	3,21	1,66	0,72	1,4	
<b>Обед</b>																		
Салат помидоры,огурцы, масло растительное	100	1,0	6,8	5,5	86	0,16	17,3	0,03	0,97	34	148,6	36,5	3,21	1,66	0,72	1,4		
Борщ из свежей капусты	250	4,7	4,3	15,2	119	0,32	3,1	0,12	2,65	85	345,3	27,2	1,66	0,72	1,4			
Бифстрогонов с макаронами	100/180	22,9	18,6	47	452	0,02	6,56	0,08	0,15	18,6	29,7	9,7	0,72	1,4				
Компот из свежих фруктов	200	0,2	23,6	39,9	98	0,62	36,76	0,15	5,29	206,3	641,8	111,6	7,67	10,6				
Хлеб ржаной, пшеничный	50/30	6,1	2,4	39,9	208	0,8	38,0	0,3	6,7	655,2	1109,6	162,8	10,6					
Итого		34,9	32,1	131,2	963	0,8	38,0	0,3	6,7	655,2	1109,6	162,8	10,6					
Всего		62,0	60,8	210,0	1642,0													

1/05, реч.  
 23/2011  
 23/2011  
 26/2011  
 23/2011  
 22/2011  
 20/2011  
 18/2011

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<b>Завтрак</b>																		
Каша молочная "Дружба" с маслом	250/15	7,5	14,8	41,4	332	0,1	2	0,08	0,62	204,4	245,5	35,5	0,65	0,06	0,7	1,41		
Какао на молоке	200	4,9	4,8	31,8	186	0,03	1,95	0,02	0,14	126,6	105	15,8	0,06	0,7	1,41			
Бутерброд с колбасой	25/40	6,8	6,2	20,3	164	0,07	0,28	0,07	0,37	117,2	116,6	23,1	0,7	1,41				
Итого		19,2	25,8	93,5	682	0,2	4,23	0,17	1,13	448,2	467,1	74,4	1,41	1,41				
<b>Обед</b>																		
Салат "Здоровье"	100	1,3	8,9	8,3	118	0,04	7,00	0,03	1,37	124,5	48,8	15,4	0,48	0,6	1,66	0,72	1,4	
Суп картофельный с мясными фрикадельк	250/25	12,2	10,8	20,2	227	0,06	11,03	0,03	0,73	37,5	76,7	17,6	0,6	1,66	0,72	1,4		
Рыба тушеная с овощами, пюре картофельн	125/180	15,4	13,4	37,1	331	0,34	13,22	0,04	1,46	121,6	278,7	62,6	1,66	0,72	1,4			
Компот из сухофруктов	200	0,2	25,6	39,9	104	0,03	0,03	0,03	0,36	18,6	29,7	9,7	0,72	1,4				
Хлеб ржаной, пшеничный	50/30	6,1	2,4	39,9	208	0,08	0,08	0,08	3,92	17	70,4	23,9	1,4	4,86				
Итого		35,2	35,5	131,1	988	0,55	31,25	0,07	3,92	319,2	504,3	129,2	4,86	6,3				
Всего		54,4	61,3	224,6	1670,0	0,8	35,5	0,2	5,1	767,4	971,4	203,6	6,3					

175/2011  
 22/2011  
 16/2011  
 10/2011  
 22/2011  
 22/2011  
 22/2011  
 22/2011  
 22/2011  
 22/2011

День: среда  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		вещества				С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
		Б	Ж	У											
<b>Завтрак</b>	130/30	18,3	15,1	34,6	348	0,1	0,1	1,55	272,6	330,7	35,1	0,8			
Пудинг из творога с молоком стученным	50	3,7	4,5	30,3	179	0,05	0,03	0,32	148,6	109,5	19,4	0,66			
Выпечное изделие	200	0,2		15,0	58				5,3	8,3	4,4	0,86			
Чай с сахаром	Итого	22,2	19,6	79,9	585	0,15	0,13	1,87	426,5	448,5	58,9	2,32			
<b>Обед</b>	250	4,8	4,3	15,5	123	0,1	0,03	0,77	48	139,3	18	1,72			
Рассольник ленинградский	100/150	16,9	26,9	17,9	389	0,18	0,05	0,68	109,4	203,6	42,8	11,56			
Сосиски молочные, овощи тушеные	200	0,2		22,6	98	0,03		0,36	18,6	29,7	9,7	0,72			
Сок	40/30	5,4	2,1	34,9	182	0,07		0,1	16,7	63	21	1,1			
Хлеб ржаной, пшеничный	100	0,2		12,6	51	0,02			15,8	23	8,2	0,94			
Фрукты	Итого	275,0	33,3	103,5	843	0,4	0,08	1,91	206	448,6	96,7	16,04			
<b>Всего</b>		<b>49,7</b>	<b>52,9</b>	<b>183,4</b>	<b>1428</b>	<b>0,65</b>	<b>0,21</b>	<b>3,78</b>	<b>632,5</b>	<b>897,1</b>	<b>155,6</b>	<b>18,36</b>			

День: четверг  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У											
<b>Завтрак</b>	200	17,6	18,4	11,4	286	0,12	3,34	0,39	3	141	274,7	24,3	2,65		
Омлет натуральный с зеленым горошком	200	1,4	1,6	22,1	104	0,03	1,95	0,02	0,14	126,6	105	15,8	0,06		
Кофейный напиток с молоком	10х30	2,4	9,1	15,1	151	0,04				6,6	25,5	9,9	0,6		
Бутерброд с маслом	30	2,3	0,9	15,0	78	0,02	11,38			11,4	7,6	6,2	1,57		
Хлеб ржаной	Итого	23,7	30	63,5	619	0,21	16,67	0,41	3,14	295,6	407,2	56,2	4,92		
<b>Обед</b>	100	2,4	1,8	19,3	92	0,02	34,70		1,52	36,4	30	13,7	0,36		
Салат из свеклы с изюмом	250	6	6	12,3	127	0,08	13,24	0,03	0,87	43,8	92	22,3	0,8		
Щи из свежей капусты	100/60/150	13,6	14,2	41,4	349	0,28	12,62	0,05	1,9	86,2	276	36,2	2,08		
Тефтели рыбные, соус, картофель отварной	200	0,2		25,9	104	0,03			0,36	18,6	29,7	9,7	0,72		
Морс ягодный	40/20	4,6	1,8	29,9	156	0,07				14,2	53	18	1,1		
Хлеб ржаной, пшеничный	Итого	26,8	23,8	128,8	828	0,48	60,56	0,08	4,65	206,7	490,7	93,9	5,06		
<b>Всего</b>		<b>50,5</b>	<b>53,8</b>	<b>192,3</b>	<b>1447</b>	<b>0,69</b>	<b>77,23</b>	<b>0,49</b>	<b>7,79</b>	<b>502,3</b>	<b>897,9</b>	<b>150,1</b>	<b>9,98</b>		

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>	100/180	17,1	18,9	39,8	389	0,26	15,84	0,05	0,27	153,2	228,1	39,8	0,71	
Котлета куриная, пюре картофельное	200/7	0,2		15,2	60		0,2			5,3	8,3	4,4	0,76	
Чай с сахаром, лимон	50	3,8	1,5	24,9	130	0,05				10,6	39,4	14,9	0,75	
Хлеб пшеничный	125	3,5	3,1	18,1	108	0,03	2,2	0,03	0,16	150	124,9	18,4	0,08	
Йогурт	Итого	24,6	23,5	98	687	0,34	18,24	0,08	0,43	319,1	400,7	77,5	2,3	
<b>Обед</b>	150	1,5	10,6	9,8	141	0,06	19,20		2,28	77,6	71,7	21,5	1,02	
Салат св. помидоры, огурцы, масло растительн	250/20	7,5	6,2	12,6	142	0,13	7,26	0,03	1,27	66	201,6	27	2,32	
Суп картофельный с рыбой	316	21,7	19	26	356	0,07	3,88	0,36	1	130,5	167	29,5	1,31	
Голубцы с мясом, рисом	200	0,2		25,6	104	0,03			0,36	18,6	39,7	9,7	0,72	
Компот из сухофруктов	50/30	6,1	2,4	39,9	208	0,08				17	70,4	23,9	1,4	
Хлеб ржаной, пшеничный	Итого	37,0	38,2	113,9	951	0,37	30,34	0,39	4,91	309,7	550,4	111,6	6,77	
<b>Всего</b>	<b>Итого</b>	<b>61,6</b>	<b>61,7</b>	<b>211,9</b>	<b>1638,0</b>	<b>0,7</b>	<b>48,6</b>	<b>0,5</b>	<b>5,3</b>	<b>628,8</b>	<b>951,1</b>	<b>189,1</b>	<b>9,1</b>	

206-312/2011  
 347/2011  
 ПР.  
 93/2011  
 347/2011  
 347/2011  
 347/2011  
 347/2011  
 ПР

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>	250/15	9,3	16,2	39,3	343	0,08	2,27	0,15	0,61	180,7	187	19,8	0,72	
Каша геркулесовая с курагой, с маслом	50	3,8	1,5	24,9	130	0,05				10,6	39,4	14,9	0,75	
Хлеб пшеничный	200	4,9	4,8	31,8	186	0,03	1,95	0,02	0,14	126,6	105	15,8	0,06	
Какао на молоке	100	0,2		12,6	51	0,01	7,2		0,1	15,8	23	8,2	0,94	
Фрукты	Итого	18,2	22,5	108,6	710	0,17	11,42	0,17	0,85	333,7	354,4	58,7	2,47	
<b>Обед</b>	100	1,2	6,8	7,3	95	0,02	10,33		1,65	52,3	55,6	12,8	0,76	
Салат овощной	250/15	7	6,2	16,4	164	0,1	12,26	0,03	0,77	328	119,3	20	2,12	
Суп гороховый с мясом	120/180	18,7	18,6	36,3	385	0,37	0,1	0,35	2,26	93,8	325,9	51,6	2,02	
Рыба, запеченная с овощами, пюре картоф	200	0,2		23,6	98	0,03			0,36	18,6	39,7	9,7	0,92	
Компот из свежих фруктов	50/30	6,1	2,4	39,9	208	0,08				17	70,4	23,9	1,4	
Хлеб ржаной, пшеничный	Итого	33,2	34	123,5	950	0,6	22,69	0,38	5,04	509,7	610,9	118	7,22	
<b>Всего</b>	<b>Итого</b>	<b>51,4</b>	<b>56,5</b>	<b>232,1</b>	<b>1660,0</b>	<b>0,8</b>	<b>34,1</b>	<b>0,6</b>	<b>5,9</b>	<b>843,4</b>	<b>965,3</b>	<b>176,7</b>	<b>9,7</b>	

23/2011  
 ПР  
 22/2011  
 336/2011  
 43/2011  
 119/2011  
 27-312/2011  
 347/2011  
 ПР

День: вторник  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		вещества				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
		Б	Ж	У													
<b>Завтрак</b>																	
Омлет натуральный с овощами	200	17,6	17,8	12,2	279	0,12	1,2	0,56	3,83	485,4	405,3	37,6	3,33				
Запеканка рисовая с яблоками, джемом	100/20	2,9	3,1	30,5	171	0,03	2,52	0,03	0,91	24,9	51,5	15,7	0,61				
Напиток кофейный с молоком	200	1,4	1,6	22,1	104	0,03	1,95	0,02	0,14	126,6	105	15,8	0,06				
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	130	0,05	5,67	0,61	4,88	647,5	601,2	84	4,75				
<b>Итого</b>		<b>25,7</b>	<b>24</b>	<b>89,7</b>	<b>684</b>	<b>0,23</b>	<b>5,67</b>	<b>0,61</b>	<b>4,88</b>	<b>647,5</b>	<b>601,2</b>	<b>84</b>	<b>4,75</b>				
<b>Обед</b>																	
Салат из моркови с огурцами	100	1,3	7,2	5,1	91	0,04	11,00	0,38	1,53	66,8	57,8	32,6	1,16				
Суп фасолевый	250	4,6	4,4	18,5	131	0,12	7,3	0,03	0,98	63,8	152	22,3	2,02				
Печень тушеная, рис отварной	100/180	17,9	16,8	48,5	432	0,29	20,5	4,66	2,11	148,4	261,8	36	3,38				
Морс ягодный	200	0,2	2,4	25,9	104	0,08	2,45		0,5	15,5	4	3,4	0,62				
Хлеб ржаной, пшеничный	50/30	6,1	2,4	39,9	208	0,53	41,25	5,07	5,12	311,5	546	118,2	8,58				
<b>Итого</b>		<b>30,1</b>	<b>30,8</b>	<b>137,9</b>	<b>966</b>	<b>0,8</b>	<b>46,9</b>	<b>5,7</b>	<b>10,0</b>	<b>1147,2</b>	<b>202,2</b>	<b>202,2</b>	<b>13,3</b>				
<b>Всего</b>		<b>55,8</b>	<b>54,8</b>	<b>227,6</b>	<b>1650,0</b>												

14/2011  
87/2011  
179/2011  
Тр  
Конт. Мр  
02/2011  
67-304/2011  
009/2011  
Тр

День: среда  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		вещества				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
		Б	Ж	У													
<b>Завтрак</b>																	
Запеканка творожная, соус фруктовый	150/50	23,8	17,6	42	421	0,13	1,06	0,13	2	297,8	413,5	54,8	1,25				
Булгур с маслом, сыром	25/35	6,9	10,6	18,6	196	0,06	0,26	0,04	0,37	208,6	118,4	23,4	0,76				
Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	15,2	15,2	60	0,19	1,52	0,17	2,37	511,7	540,2	82,6	2,77				
<b>Итого</b>		<b>30,9</b>	<b>28,2</b>	<b>75,8</b>	<b>677</b>	<b>0,19</b>	<b>1,52</b>	<b>0,17</b>	<b>2,37</b>	<b>511,7</b>	<b>540,2</b>	<b>82,6</b>	<b>2,77</b>				
<b>Обед</b>																	
Салат из св.капусты со сладким перцем	120	1,1	6	10,4	100	0,05	13,20		1,83	80,2	69,4	39,1	1,39				
Суп крестьянский с мясом	250/15	6,6	7,2	16,7	158	0,12	7,3	0,03	0,98	63,8	152	22,3	2,02				
Рыба отварная, соус польский, картофель отв	125/180	17,6	17,7	36,1	389	0,32	22,5	5,16	2,4	161,7	285,2	39,8	3,68				
Сок	200	0,2	2,4	22,9	98	0,08	2,45		0,5	15,5	4	3,4	0,62				
Хлеб ржаной, пшеничный	50/30	6,1	2,4	39,9	208	0,57	45,45	5,19	5,71	338,2	581	128,5	9,11				
<b>Итого</b>		<b>31,6</b>	<b>33,3</b>	<b>126</b>	<b>953</b>	<b>0,8</b>	<b>47,0</b>	<b>5,4</b>	<b>8,1</b>	<b>849,9</b>	<b>1121,2</b>	<b>211,1</b>	<b>11,9</b>				
<b>Всего</b>		<b>62,5</b>	<b>61,5</b>	<b>201,8</b>	<b>1630,0</b>												

223/2011  
179-3/2011  
377/2011  
45/2011  
138/2011  
26-310/2011  
389/2011  
Тр

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У											
<b>Завтрак</b>	100/180	16,4	18,2	43,6	397	0,05	14,37	0,05	0,18	88,6	159,5	42,8	0,24		
Биточки мясные.															
каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	4,9	31,8	186	0,03	1,95	0,02	0,14	126,6	105	15,8	0,06		
Какао на молоке	40	3	1,2	20,0	104	0,05				8,8	34	13,2	0,6		
Хлеб пшеничный	Итого	24,2	24,3	95,4	687	0,13	16,32	0,07	0,32	224	298,5	71,8	0,9		
<b>Обед</b>															
Салат овощной с сухофруктами	120	2,5	6,1	18,6	138	0,04	10,80	0,02	1,49	75,1	52,3	22,3	1,7		
Борщ из свежей капусты	250	4,7	4,3	15,2	119	0,16	17,3	0,03	0,97	34	148,6	36,5	3,21		
Жаркое по-домашнему	280	17	17	39,8	381	0,06	3,04	0,34	0,6	78,8	140,3	25,6	0,68		
Компот из свежих фруктов	200	0,2	2,4	39,9	98	0,03			0,36	18,6	39,7	9,7	0,92		
Хлеб ржаной, пшеничный	50/30	6,1	2,4	29,8	208	0,08				17	70,4	23,9	1,4		
Итого	Итого	30,5	29,8	137,1	944	0,37	31,14	0,39	3,42	223,5	451,3	118	7,91		
Всего	Всего	54,7	54,1	232,5	1631,0	0,5	47,5	0,5	3,7	447,5	749,8	189,8	8,8		

18/12/11  
 2/12/11  
 2/12/11  
 17Р

23/12/11  
 23/12/11  
 23/12/11  
 23/12/11  
 17Р

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У											
<b>Завтрак</b>	125	3,5	3,1	18,1	108	0,03	2,2	0,03	0,16	150	124,9	18,4	0,08		
Йогурт	200/40	15,4	16,2	37,3	366	0,07		0,002	0,75	104,4	143,5	28,9	1,22		
Макаронны с сыром	30	2,3	0,9	15	78	0,04				6,6	25,5	9,9	0,6		
Хлеб пшеничный	200	0,2	0,2	15	58	0,02	0,1		0,15	5,3	8,3	4,4	0,66		
чай с сахаром	150	0,3		18,9	77		10,8			23,7	34,5	12,3	1,41		
Фрукты	Итого	21,7	20,2	104,3	687	0,16	13,1	0,032	1,06	290	336,7	73,9	3,97		
<b>Обед</b>															
Салат витаминный	100	1,0	4,9	10,2	88	0,04	7,00		1,37	124,5	48,8	15,4	0,48		
Суп молочный с пшеном	250	5,3	5,5	16,5	128	0,12	2	0,05	0,58	223,5	154,1	24,8	0,75		
Гуляш из говядины, капуста св тушеная	120/180	22,3	23,5	34,2	436	0,36	24,47	0,04	1,56	129,5	297,1	66,7	1,77		
Компот из сухофруктов	200	0,2	2,4	39,9	104	0,03			0,36	18,6	29,7	9,7	0,72		
Хлеб ржаной, пшеничный	50/30	6,1	2,4	29,8	208	0,08				17	70,4	23,9	1,4		
Итого	Итого	34,9	36,3	126,4	964	0,63	33,47	0,09	3,87	513,1	600,1	140,5	5,12		
Всего	Всего	56,6	56,5	230,7	1651,0	0,8	46,6	0,1	4,9	803,1	936,8	214,4	9,1		

17Р  
 10/12/11  
 17Р  
 3/12/11  
 3/12/11  
 3/12/11

48/12/11  
 19/12/11  
 16/12/11  
 3/12/11  
 17Р

согласовано  
Управление Роспотребнадзора по РК  
С.Н. Дронова



утверждаю  
Директор ООО "Профпитание"  
Е.Л. Титова



НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
за 10 дней

возрастная категория 12 лет и старше

1ДНЕИ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ИТОГО	НОРМА	вып. %
300	790	253	810	115	28	251	136		100	125	2608	3000	87
60	141		114	22			136	141			418	600	70
10	29		4	20	19		9	5			86	100	86
12	16	6					9	5		42	85	120	70
86	79	29			118	24	86	24	162	110	632	860	73
80		91			24	143		152			475	800	60
20	26	26	103	65							129	200	64
40	5	2	11	124			101	12			255	400	63
250	27	304	100	307	355	272	67	273	273		1978	2500	79
400	224	178	419	245	438	129	198	207	239	389	2666	4000	66
200	45		100	26	8	140	63	43	75	183	683	2000	34
20		20	15	20	20	20			14	20	129	200	64
120	50	50	50	80	50	50	50	50	50	50	530	1200	44
200	65	70	30	44	98	80	80	65	88	60	680	2000	34
50		44	16		16	76	107	10	75	20	364	500	72
18	14	20	11	10	17	17	15	6	15	18	143	180	79
20	63									70	133	200	66
20	16		31	44	6	7	5	14		9	132	200	66
35	23	23	16	35	15	34	22	39	18	9	234	350	67
200			200					200			400	2000	20
0.4	0.6		0.6		0.6			0.6		0.6	3	4	75
1.2		4				4			4		12	12	100
180					125					125	250	1800	13
45	49	46	38	44	30	52	42	21	53	39	414	450	92
76					157						157	760	20
2			1	1							2	20	10
7	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	35	70	50
15												150	0

Супер-  
МР-