



УТВЕРЖДАЮ: инат
Директор ООО «КОП»
В.В. Рыбакова

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «СОШ № 15»
Е.А. Стародумова



**Примерное 10 дневное план меню с
расчетом калорий 5-11 классы
в общеобразовательных
учреждениях
(обед)
2 вариант
2026-2027 годы**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3.0	0.2	6.3	38.8	0.08	4.00	0.00	1.20	0.00	0.04	18.00	18.90	55.80	0.63	98.00	0.00	0.00	0.00	1/1		2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2.5	5.4	15.9	124.5	0.09	6.71	0.23	0.26	0.08	0.07	30.33	28.50	67.74	1.06	500.22	4.85	0.03	0.00	91		2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/50	7.9	12.1	9.8	179.7	0.05	0.78	0.06	0.25	0.09	0.06	34.27	12.72	85.38	0.73	131.64	4.59	0.05	0.01	279		2015
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗАЯ	180	2.6	5.3	30.6	180.0	0.02	0.00	0.04	0.84	0.00	0.00	12.00	19.20	58.80	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	324		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402		2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00			2015
Итого за прием пищи:	935	19.8	23.3	110.2	730.8	0.30	11.49	0.33	3.53	0.17	0.20	113.89	96.06	305.52	3.80	796.71	9.44	0.09	0.01			
Всего за день:		19.8	23.3	110.2	730.8	0.30	11.49	0.33	3.53	0.17	0.20	113.89	96.06	305.52	3.80	796.71	9.44	0.09	0.01			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
Обед																						
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ		100	1.3	9.8	8.9	129.9	0.05	2.92	1.21	4.67	0.00	0.04	36.93	25.55	42.58	0.84	200.71	4.02	0.00	379	2008	
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ		250/10	2.7	6.5	15.4	136.4	0.06	12.25	0.23	2.34	0.00	0.08	57.12	27.59	55.99	1.36	415.90	6.86	0.03	0.00	3/2	2015
ФРИКАСЕ ИЗ КУРЫ		100	16.2	25.0	7.4	319.2	0.08	1.63	0.09	2.42	0.08	0.15	65.52	21.39	165.65	1.46	260.12	9.25	0.10	0.02	38	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ И ИЗЮМА		200	0.1	0.0	12.2	49.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.57	3.40	4.64	0.11	34.13	0.00	0.00	0.00	4/10	2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ		50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	2015	
Итого за прием пищи:		890	28.3	47.1	113.4	997.2	0.30	16.80	1.57	10.77	0.08	0.30	194.69	123.98	400.26	5.39	975.36	20.13	0.17	0.02		
Всего за день:			28.3	47.1	113.4	997.2	0.30	16.80	1.57	10.77	0.08	0.30	194.69	123.98	400.26	5.39	975.36	20.13	0.17	0.02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00		2008
	250/5	9.2	11.2	9.0	175.7	0.08	12.43	0.23	0.48	0.08	0.11	48.55	27.84	105.07	1.81	447.86	7.13	0.05	0.00	84	2008
	100/50	20.5	24.3	23.3	393.2	0.12	1.03	0.10	1.68	0.08	0.22	101.74	30.72	211.40	1.81	323.46	12.36	0.10	0.02	5/9	2015
	180	3.8	6.3	25.7	174.8	0.15	12.45	0.05	0.29	0.09	0.13	42.04	34.88	100.73	1.42	914.52	10.13	0.05	0.00	128	2011
	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
	935	39.5	50.9	100.4	1 021.1	0.43	32.99	0.57	3.43	0.25	0.56	260.87	133.01	506.83	8.12	2 115.84	29.62	0.21	0.02		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:		39.5	50.9	100.4	1 021.1	0.43	32.99	0.57	3.43	0.25	0.56	260.87	133.01	506.83	8.12	2 115.84	29.62	0.21	0.02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры				
		Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ЗЕЛЕНЬИЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	3.0	0.2	6.3	38.8	0.08	4.00	0.00	1.20	0.00	0.04	18.02	18.92	55.85	0.63	99.10	0.00	0.00	0.00	1/1	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНОМ	250/25	7.7	9.8	23.5	213.7	0.10	6.55	0.25	2.59	0.00	0.06	28.52	24.75	61.94	1.17	483.10	4.83	0.03	0.00	18/2	2015
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР	250	27.2	26.8	31.8	477.2	0.18	1.85	0.42	1.63	0.00	0.18	70.20	85.96	358.99	3.58	490.95	8.26	0.16	0.03	4/9	2015
КИСЕЛЬПЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.38	1.89	4.32	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	648	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	875	41.7	37.1	114.2	957.4	0.42	12.40	0.67	6.40	0.00	0.31	138.47	146.37	518.90	6.28	1 138.51	13.09	0.20	0.03		
Всего за день:		41.7	37.1	114.2	957.4	0.42	12.40	0.67	6.40	0.00	0.31	138.47	146.37	518.90	6.28	1 138.51	13.09	0.20	0.03		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																						
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	7.7	83.0	0.02	27.00	0.03	2.30	0.00	0.00	49.00	15.00	28.00	0.70	0.00	0.00	0.00	40	2008	
	СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/20	4.2	5.3	21.3	150.0	0.09	6.34	0.33	0.64	0.08	0.10	72.31	26.66	77.35	1.07	303.84	6.30	0.02	0.00	115	2008
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	10.0	5.8	4.3	109.6	0.07	1.17	0.46	2.57	0.00	0.08	40.24	40.44	152.84	0.81	330.43	94.09	0.40	0.01	4/7	2015
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	7.2	8.7	32.6	237.5	0.11	0.00	0.03	0.14	0.09	0.04	39.57	65.42	189.04	1.75	227.04	0.00	0.00	0.00	305	2011
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	16.7	80.0	0.01	60.00	0.12	0.00	0.00	0.04	17.60	4.37	2.30	0.41	8.49	0.00	0.00	0.00	20/10	2015
	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
	Итого за прием пищи:	900	27.2	25.3	106.9	775.0	0.36	94.51	0.97	6.63	0.17	0.29	229.07	166.74	487.33	5.64	934.30	100.39	0.43	0.01		
	Всего за день:		27.2	25.3	106.9	775.0	0.36	94.51	0.97	6.63	0.17	0.29	229.07	166.74	487.33	5.64	934.30	100.39	0.43	0.01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	100	1.3	9.8	8.9	129.9	0.05	2.92	1.21	4.67	0.00	0.04	36.93	25.55	42.58	0.84	200.71	4.02	0.03	0.00	379	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.7	146.3	0.19	4.60	0.20	4.05	0.00	0.07	35.19	32.49	77.04	1.89	468.24	4.32	0.04	0.00	99	2008
КНЕПИ ИЗ МЯЧСА КУР С СОУСОМ	100	16.8	22.8	6.3	297.1	0.07	0.80	0.11	1.63	0.22	0.18	63.44	21.19	167.92	1.53	236.80	9.78	0.09	0.02	308	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.6	41.9	244.2	0.08	0.00	0.02	1.42	0.09	0.03	15.06	9.04	49.64	1.14	76.29	0.92	0.01	0.02	57/3	2015
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	880	34.0	43.8	100.2	932.4	0.45	8.32	1.54	12.75	0.31	0.35	169.07	104.92	374.98	6.30	1 047.08	19.04	0.18	0.04		
Всего за день:		34.0	43.8	100.2	932.4	0.45	8.32	1.54	12.75	0.31	0.35	169.07	104.92	374.98	6.30	1 047.08	19.04	0.18	0.04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	B1, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг				
Обед																					
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ																					
	100	3.0	0.2	6.3	38.8	0.08	4.00	0.00	1.20	0.00	0.04	18.02	18.92	55.85	0.63	99.10	0.00	0.00	0.00	1/1	2015
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ																					
	250/10	2.7	6.5	15.4	136.4	0.06	12.25	0.23	2.34	0.00	0.08	57.12	27.59	55.99	1.36	415.90	6.86	0.03	0.00	3/2	2015
БИТОЧКИ "ДИЕТИЧЕСКИЕ" (мяса кур, капуста, морковь)																					
	100	17.7	19.4	2.2	254.2	0.07	5.73	0.35	0.47	0.19	0.17	34.49	24.06	162.92	1.85	264.63	8.33	0.12	0.02	54	2003
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ																					
	180	19.3	10.9	40.4	337.7	0.53	0.00	0.05	8.12	0.18	0.12	70.43	68.43	177.55	5.47	633.38	4.41	0.03	0.00	21/4	2015
КОМПОТ ИЗ СВ.ФРУКТОВ																					
	200	0.2	0.2	14.0	59.4	0.01	1.82	0.00	0.29	0.00	0.01	13.68	4.82	4.49	0.90	127.03	0.91	0.00	0.00	585	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ																					
	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:																					
	890	46.7	37.5	102.6	941.4	0.81	23.80	0.63	13.40	0.37	0.45	204.09	158.67	494.60	11.11	1 604.54	20.51	0.19	0.02		
Всего за день:																					
		46.7	37.5	102.6	941.4	0.81	23.80	0.63	13.40	0.37	0.45	204.09	158.67	494.60	11.11	1 604.54	20.51	0.19	0.02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	7.7	83.0	0.02	27.00	0.03	2.30	0.00	0.00	49.00	15.00	28.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ	250/25	7.7	9.8	23.5	213.7	0.10	6.55	0.25	2.59	0.00	0.06	28.52	24.75	61.94	1.17	483.10	4.83	0.03	0.00	18/2	2015
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ"	100	15.7	21.1	2.7	283.0	0.06	0.76	0.23	0.38	0.11	0.14	18.70	19.82	143.22	1.56	193.46	5.49	0.10	0.02	2003	64
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.6	41.9	244.2	0.08	0.00	0.02	1.42	0.09	0.03	15.06	9.04	49.64	1.14	76.29	0.92	0.01	0.02	57/3	2015
КИСЕЛЬ/ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.38	1.89	4.32	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	648	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	905	35.3	41.9	128.4	1 031.6	0.32	34.31	0.53	7.67	0.20	0.26	133.01	85.35	324.92	5.47	818.21	11.24	0.15	0.04		
Всего за день:		35.3	41.9	128.4	1 031.6	0.32	34.31	0.53	7.67	0.20	0.26	133.01	85.35	324.92	5.47	818.21	11.24	0.15	0.04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	100	3.0	5.0	12.2	148.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2.2	5.4	9.0	120.7	0.06	9.76	0.17	2.34	0.00	0.00	33.18	19.52	66.37	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	94	2008
МЯСО КУР ОТВАРНАЯ В СОУСЕ	100/50	18.0	20.3	2.2	263.2	0.01	0.08	0.01	0.07	0.05	0.00	4.01	0.84	4.36	0.08	7.68	0.11	0.00	0.00	2/9	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.4	0.0	10.6	45.2	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	18.99	10.26	15.82	1.53	58.65	0.00	0.00	15/10	2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	2015	
Итого за прием пищи:	940	31.7	36.5	103.7	939.7	0.17	10.72	0.22	3.75	0.05	0.05	79.73	76.67	217.95	4.11	130.83	0.11	0.01	0.00		
Всего за день:		31.7	36.5	103.7	939.7	0.17	10.72	0.22	3.75	0.05	0.05	79.73	76.67	217.95	4.11	130.83	0.11	0.01	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	12.6	0.02	2.00	0.00	0.00	0.00	0.02	20.70	12.60	21.60	0.54	141.00	0.00	0.00	0.00	5/1	2015
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/20	4.2	5.3	21.3	150.0	0.09	6.34	0.33	0.64	0.08	0.10	72.31	26.66	77.35	1.07	303.84	6.30	0.02	0.00	115	2008
КОТЛЕТА "БОГАТЫРСКАЯ"(с овсянoц крупoй)	100	17.8	23.6	17.1	351.8	0.13	0.96	0.06	4.21	0.00	0.14	36.16	43.66	211.64	2.55	272.37	6.95	0.10	0.02	60	2003
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	19.3	10.9	40.4	337.7	0.53	0.00	0.05	8.12	0.18	0.12	70.43	68.43	177.55	5.47	633.38	4.41	0.03	0.00	21/4	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	900	45.8	40.2	128.0	1 059.8	0.83	9.30	0.44	13.95	0.26	0.41	218.89	168.09	525.94	10.53	1 416.44	17.66	0.16	0.02		
Всего за день:		45.8	40.2	128.0	1 059.8	0.83	9.30	0.44	13.95	0.26	0.41	218.89	168.09	525.94	10.53	1 416.44	17.66	0.16	0.02		