

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ЛДП КОГОАУ "Гимназия г. Уржума"
Бабенко Анна Ивановна

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КОГОАУ "Гимназия г. Уржума"
Феофилатов Дмитрий Николаевич

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет/ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Н
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,10	4,00	36,96	208,24	173
	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	15,66	10,62	84,21	500,14	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	20
	Рыба жареная в яйце	100	7,89	7,51	6,45	123,35	230
	Рис отварной	180	4,40	6,51	44,00	252,14	304
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	24,97	28,72	86,18	826,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	41	39	170	1327	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200	7,27	10,57	48,36	318,10	174
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	215	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	12,87	18,84	108,64	657,00
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	23
	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	99
	Бефстроганов из отварной говядины	100	12,08	12,33	2,83	170,67	245
	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	9,96	10,74	44,84	315	171
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29,225	32,125	84,94	838,645	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	42,09	50,97	193,58	1495,64	

День 3							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Н
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	Н
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	6,02	4,05	33,37	194,01	181
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	18,174	13,528	83,258	530,508	
ОБЕД	Винегрет с сельдью	100	5,78	9,16	5,48	127,5	69
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,73	2,80	20,45	117,9	103
	Голубцы ленивые	100	8,82	5,65	37,25	136,88	298
	Пюре картофельное	180	7,38	5,58	45,90	131,67	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,22	24,01	134,4	749,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	46,40	37,538	217,658	1280,00	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200	6,08	8,98	47,36	292,42	174
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	11,68	17,25	107,64	631,32	
ОБЕД	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	181	245
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,86	2,59	55,93	315	171
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
	Салат из свежих помидоров	100	0,75	6,18	4,91	77,7	23
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29,61	26,73	102,85	898,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	41,29	43,98	210,49	1529,82	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая (с маслом и сахаром)	200	6,82	10,66	42,76	295,46	182
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	215	0,07	0,02	15,00	60	376
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	16,98	17,58	102,91	640,36	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,37	10,16	7,37	127,42	67
	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96

	Котлеты рубленые из кур, кролика, запеченные с соусом молочным	100	10,13	16,59	10,41	230,43	296
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	23,73	40,95	71,67	868,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	40,71	58,53	174,58	1508,7	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом и сахаром)	200	7,68	9,32	36,98	255,3	182
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	16,19	21,01	88,64	603,8	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	100	15,00	22,00	13,02	312,73	268
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	215	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		895	24,76	39,98	83,50	895,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	40,95	60,99	172,14	1499,47	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200	7,27	10,57	48,36	318,10	174
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43	Н
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		592	16,89	17,19	95,81	612,00	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Рассольник ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,8	96
	Капуста тушеная	180	5,22	14,40	39,85	309,89	139
	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	10,93	10,47	2,93	150	290
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	22,81	28,28	88,64	795,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1472	39,70	45,47	184,45	1407,23	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшенная (с маслом и сахаром)	200	9,44	10,08	34,08	263,12	182
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Батон "Нарезной"	50	3,80	1,50	25,50	130,5	Н

	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	215	0,07	0,02	15,00	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	13,79	19,25	84,51	566,62	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	20
	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,25	87
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	100	12,33	21,67	11,00	288,33	268
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,51	6,86	27,20	184,56	125
	Компот из черной смородины свежемороженой	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	28,43	43,75	84,40	942,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	42,22	63,00	168,91	1508,96	
День 9							
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	Н
	Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом и сахаром)	200	9,12	9,28	25,84	224,96	182
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		582	14,78	17,55	86,32	565,86	
ОБЕД	Винегрет с сельдью	100	5,78	9,16	5,48	127,5	69
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,73	2,80	20,45	117,90	103
	Голубцы ленивые	100	8,82	5,65	37,25	136,88	298
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,12	9,00	34,20	243,43	203
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	26,40	27,32	122,46	838,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1462	41,18	44,87	208,78	1404,12	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	181
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	18,11	19,02	86,09	592,04	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,74	6,15	3,87	73,31	24
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,94	4,39	9,58	91,95	82
	Тефтели мясные рубленые	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,86	2,59	55,93	292,5	171
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	331
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н

ИТОГО ЗА ОБЕД		910	24,805	22,88	109,15	840,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	42,92	41,90	195,24	1432,47	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	200	5,52	10,16	39,50	272,72	175
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Н
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	18,59	20,5	91,03	627,22	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,37	10,16	7,37	127,42	67
	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Котлеты рубленные из птицы или кролика (с маслом)	100	15,85	15,24	14,80	260	296
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	215	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	26,35	36,94	75,11	857,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	44,94	57,44	166,14	1484,53	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,68	9,32	36,98	255,3	182
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43	Н
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		582	12,74	17,29	84,56	543,2	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,86	2,59	55,93	292,5	171
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,44	22,69	97,47	809,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1472	42,18	39,98	182,03	1352,49	
День 13							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	215	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Н
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,10	4,00	36,96	208,24	173
	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	15,66	10,62	84,21	500,14	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	20
	Рыба жареная в яйце	100	7,89	7,51	6,45	123,35	230

	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,53	7,75	19,82	199,6	102
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,98	31,13	89,49	877,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	48	42	174	1378	
День 14							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	200	5,52	10,16	39,50	272,72	175
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	14,43	21,65	88,86	612,22	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	3,68	5,17	11,97	107,12	82
	Плов из птицы или кролика	210	24,15	20,81	38,26	437,09	291
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	97,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,39	89,49	45
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	32,34	31,77	88,7	846,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	46,77	53,42	177,56	1458,47	
День 15							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200	7,27	10,57	48,36	318,10	174
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43	Н
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		592	16,89	17,19	95,81	612,00	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Рассольник ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,8	96
	Капуста тушеная	180	5,22	14,40	39,85	309,89	139
	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	10,93	10,47	2,93	150	290
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	22,81	28,28	88,64	795,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1472	39,70	45,47	184,45	1407,23	
День 16							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом и сахаром)	200	9,44	10,08	34,08	263,12	182
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Батон "Нарезной"	50	3,80	1,50	25,50	130,5	Н
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	215	0,07	0,02	15,00	60	376

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	13,79	19,25	84,51	566,62	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	20
	Суп с рыбными консервами	250	10,20	2,60	16,70	131	87
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	100	12,33	21,67	11,00	288,3	268
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,51	6,86	27,20	184,56	125
	Компот из черной смородины свежемороженой	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,03	37,95	86,77	906,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	43,82	57,20	171,28	1472,68	
День 17							
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	Н
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	6,02	4,05	33,37	194,01	181
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		582	11,684	12,318	93,858	534,908	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,73	2,80	20,45	117,90	103
	Голубцы ленивые	100	8,82	5,65	37,25	136,88	298
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,12	9,00	34,20	243,43	203
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	21,72	18,36	120,78	732,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1462	33,41	30,678	214,638	1267,67	
День 18							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,10	4,00	36,96	208,24	173
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Н
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90		72	15
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	19,174	14,34	88,49	562,74	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	67
	Рассольник ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,8	96
	Котлеты рубленные из птицы или кролика (с маслом)	100	15,85	15,24	14,80	260	294
	Пюре картофельное	180	3,69	2,79	22,95	131,67	312
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	215	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44		Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	27,19	27,41	80,07	650,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	46,364	41,75	168,56	1213,09	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		26285	763	854	3335	25428	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1460,28	42,38	47,46	185,25	1412,64
-----------------------------	---------	-------	-------	--------	---------

0,18 18,84

0,30 31,16
50,00

0,24 21,96

0,31 28,04
50,00

0,20 20,72

0,28 29,28
50,00

0,23 20,63

0,33 29,37
50,00

0,24 21,22

0,32 28,78
50,00

0,22 20,13

0,33 29,87
50,00

0,22 21,74

0,29 28,26
50,00

0,21 18,77

0,35 31,23
50,00

0,21 20,14

0,31 29,86
50,00

0,22 20,67

0,31 29,33
50,00

0,23 21,45

0,32 28,55
50,00

0,20 20,08

0,30 29,92
50,00

0,18 18,15

0,32 31,85
50,00

0,23 20,98

0,31 29,02
50,00

0,22 21,74

0,29 28,26
50,00

0,21 19,23

0,33 30,77
50,00

0,20 21,09

0,27 28,91
50,00

0,21 23,64

0,24 26,36
50,00

0,21
0,31