

Утверждаю

Директор МОУ "СОШ с.Широкое"



И.И.Сошкина

8/30/2024

**Примерное 10 – дневное меню
Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа
с. Широкое» для воспитанников дошкольной группы 3 - 7 лет
на осенне-зимний период**

**Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов на продукцию
для обучающихся во всех образовательных учреждениях
(Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015)**

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
1	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6.2	8.1	26.8	274.5	0.1	0.8	0	0.4	159.3	29.1	143.7	0.6
15	Бутерброд с маслом и сыром	45	6.2	11.7	9	166.7	1.9	0.2	10	3.1	19	2.4	15	2.4
19	Какао с молоком	180	5.4	4.5	19.2	138.9	0.1	0.8	0	0	169	30.1	134.9	0.8
	Итого:	425	17.8	24.3	55	580.1	2.1	1.8	10	3.5	347.3	61.6	293.6	3.8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
48	Сок натуральный	100	1.3	1.1	8	53.2	0	0.25	0	0	48.8	6.4	34.25	0.25
	Итого:	100	1.3	1.1	8	53.2	0	0.25	0	0	48.8	6.4	34.25	0.25
ОБЕД														
49	Огурец соленый	60	0.72	3.12	5.7	54	0.02	15.6	0.19	1.44	21.6	10.2	16.2	0.66
22	Щи со свежей капустой на курином бульоне	180	1.8	4.9	6.9	220.6	0	12.5	0.2	0.2	55.2	17.5	35.8	0.9
39	Гуляш из мяса кур	90	11	9.4	2.5	190.93	0.2	12.1	5.6	1.2	17.1	15.3	231.8	5.1
31	Макарон отварные	180	6.55	6.94	36.54	234.83	0.28	0	0	0.95	14.56	0.97	132.12	9.76
13	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	117.5	0.1	0	0	0.65	11.5	1	43.5	16.5
14	Хлеб ржаной	20	1.7	0.7	8.5	51.8	0.087	0.08	0	0.066	14.6	0.566	25	8
21	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	22.3	89.5	0	0.6	0	0.2	11.3	3.9	4.1	0.1
	Итого за прием пищи:	760	25.82	25.56	106.64	959.16	0.687	40.88	5.99	4.706	145.86	49.436	488.52	41.02
ПОЛДНИК														
4	Омлет натуральный	150	9.65	15.93	1.82	177.4	0.05	0	0.18	3.28	76.44	12.74	165.62	1.82
17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.2
	Итого:	330	9.75	15.93	14.62	240.78	0.05	0	0.18	3.28	79.04	14.74	169.32	2.02
	Всего за день:	1615	54.67	66.89	184.26	1833.24	2.837	42.93	16.17	11.486	621	132.176	985.69	47.09

День недели: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	7.3	6.9	35.1	252.6	0.1	0.5	0	0.1	123.7	33.8	168.3	1.7
16	Бутерброд с маслом	35	2.1	5.8	13.5	114.9	2.1	0	3.8	2.5	0.7	1.8	2.5	1
17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.4
	Итого:	415	9.5	12.7	61.4	419	2.2	0.5	3.8	2.6	127	37.6	174.5	3.1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
48	Сок натуральный	100	1.3	1.1	8	53.2	0	0.25	0	0	48.8	6.4	34.25	0.25
	Итого:	100	1.3	1.1	8	53.2	0	0.25	0	0	48.8	6.4	34.25	0.25
ОБЕД														
50	Икра кабачковая	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0	15.1	0.1	0.2	8.4	12.1	15.7	0.6
23	Суп гороховый	180	2.7	0.9	7.4	48.2	4.2	3.7	20	2.4	1.4	3	5.3	4.1
38	Тефтели из мяса говядины	80	10.89	5.96	7.78	194	0.056	0.64	0	0	46.4	0	0	0.74
30	Каша пшенная	150	11.5	3.5	69.3	348	0.1	8.5	0	0.2	33.5	24.4	72.2	1
13	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	117.5	0.1	0	0	0.65	11.5	1	43.5	16.5
14	Хлеб ржаной	20	1.7	0.7	8.5	51.8	0.087	0.08	0	0.066	14.6	0.566	25	8
20	Кисель	180	0.9	0.18	17.71	76.9	0.02	3.58	0	0.18	12.52	7.15	12.52	2.5
	Итого:	720	32.34	11.84	137.19	850.9	4.563	31.6	20.1	3.696	128.32	48.216	174.22	33.44
ПОЛДНИК														

9	Каша манная молочная	200	5.9	6.7	29.7	226.9	0	0.5	0	0.9	114.8	17.2	97.8	0.4
17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.4
	Итого:	380	6	6.7	42.5	278.4	0	0.5	0	0.9	117.4	19.2	101.5	0.8
	Всего за день:	1615	49.14	32.34	249.09	1601.5	6.763	32.85	23.9	7.196	421.52	111.416	484.47	37.59

День недели: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
3	Каша пшеничная молочная	200	6.7	8.4	23.9	197.9	0.2	0.8	0	1.4	159.8	53.1	162.8	1.5
16	Бутерброд с маслом	35	2.1	5.8	13.5	114.9	2.1	0	3.8	2.5	0.7	1.8	2.5	1
18	Кофейный напиток	180	4.2	3.4	18.8	123.3	0.1	0.7	0	0	147.4	18.7	106.9	0.2
	Итого:	415	13	17.6	56.2	436.1	2.4	1.5	3.8	3.9	307.9	73.6	272.2	2.7
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
48	Сок натуральный	100	1.3	1.1	8	53.2	0	0.25	0	0	48.8	6.4	34.25	0.25
	Итого:	100	1.3	1.1	8	53.2	0	0.25	0	0	48.8	6.4	34.25	0.25
	ОБЕД													
49	Огурец соленый	60	1.56	3.18	3.42	47.4	0.02	6.6	0.01	1.44	19.8	9.6	15.6	0.48
24	Рассольник домашний на курином бульоне	180	4.6	7.4	14.7	247.1	0.1	10.6	0.2	0.3	46.1	29.5	82.2	1.5
32	Жаркое по домашнему с мясом кур	200	13.9	10.1	15	244	0.1	7.8	0	2	19.5	32.4	153.6	2.4

13	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	117.5	0.1	0	0	0.65	11.5	1	43.5	16.5
14	Хлеб ржаной	20	1.7	0.7	8.5	51.8	0.087	0.08	0	0.066	14.6	0.566	25	8
21	Компот из сухофруктов	180	0.1	0.1	24.6	106.88	0	0.7	0	0.1	12.8	5.3	5.2	0.6
	Итого:	690	25.81	21.98	90.42	814.68	0.407	25.78	0.21	4.556	124.3	78.366	325.1	29.48
	ПОЛДНИК													
43	Пирожок с повидлом	100	4.56	2.4	41.76	202.8	0.04	10.8	0	0	74.4	0	0	111.6
17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.4
	Итого:	280	4.66	2.4	54.56	254.3	0.04	10.8	0	0	77	2	3.7	112
	Всего за день:	1485	44.77	43.08	209.18	1558.28	2.847	38.33	4.01	8.456	558	160.366	635.25	144.43

11	Суп рисовый молочный	200	5.6	5.1	32.8	198.8	0.1	0.2	0	0.8	38.9	10.2	63.4	0.6
45	Кондитерское изделие	30	0.6	0.7	15.5	70.8	0	0	0	0	3.2	2	7.2	0.3
17	Чай с сахаром	180	0	0.1	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2		0.4
	Итого:	410	6.2	5.9	61.1	321.1	0.1	0.2	0	0.8	44.7	14.2	70.6	1.3
	Всего за день:	1635	59.53	63.42	185.28	1712.56	2.647	30.43	11.12	10.056	534.03	165.956	906.79	35.33

День недели: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
5	Каша "Дружба" молочная	200	6.7	8.4	23.9	197.9	0.2	0.8	0	1.4	159.8	53.1	162.8	1.5
15	Бутерброд с маслом и сыром	45	6.2	11.7	9	166.7	1.9	0.2	10	3.1	19	2.4	15	2.4
18	Кофейный напиток	180	4.2	3.4	18.8	123.3	0.1	0.7	0	0	147.4	18.7	106.9	0.2
	Итого:	425	17.1	23.5	51.7	487.9	2.2	1.7	10	4.5	326.2	74.2	284.7	4.1
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
48	Сок натуральный	100	1.3	1.1	8	53.2	0	0.25	0	0	48.8	6.4	34.25	0.25
	Итого:	100	1.3	1.1	8	53.2	0	0.25	0	0	48.8	6.4	34.25	0.25
	ОБЕД													
49	Огурец соленый	60	3.4	1.7	0	54	0	0	0	0.2	16	8	54	0.2
26	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	4.6	7.4	14.7	247.1	0.1	10.6	0.2	0.3	46.1	29.5	82.2	1.5
33	Рагу овощное с мясом кур	230	13.9	10.1	15	244	0.1	7.8	0	2	19.5	32.4	153.6	2.4
13	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	117.5	0.1	0	0	0.65	11.5	1	43.5	16.5
14	Хлеб ржаной	20	1.7	0.7	8.5	51.8	0.087	0.08	0	0.066	14.6	0.566	25	8
21	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.1	24.8	101.9	0	0	0	0	20	8.3	20.3	0.5
	Итого:	720	27.95	20.5	87.2	816.3	0.387	18.48	0.2	3.216	127.7	79.766	378.6	29.1
	ПОЛДНИК													
46	Пирожок с капустой	100	10	13.9	19.5	243.2	0.05	0	0.18	3.28	76.44	12.74	165.62	1.82

17	Чай с сахаром	200	0	0.1	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	0	0.4
52	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	2	11	0.6	1.3	1.6	12	1.4	2.3
	Итого:	400	10.4	14.4	42.1	341.7	2.05	11	0.78	4.58	80.64	26.74	167.02	4.52
	Всего за день:	1645	56.75	59.5	189	1699.1	4.637	31.43	10.98	12.296	583.34	187.106	864.57	37.97

День недели: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
			ЗАВТРАК											
1	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6.2	8.1	26.8	274.5	0.1	0.8	0	0.4	159.3	29.1	143.7	0.6
16	Бутерброд с маслом	35	2.1	5.8	13.5	114.9	2.1	0	3.8	2.5	0.7	1.8	2.5	1
17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.4
	Итого:	415	8.4	13.9	53.1	440.9	2.2	0.8	3.8	2.9	162.6	32.9	149.9	2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
48	Сок натуральный	100	1.3	1.1	8	53.2	0	0.25	0	0	48.8	6.4	34.25	0.25
	Итого:	100	1.3	1.1	8	53.2	0	0.25	0	0	48.8	6.4	34.25	0.25
ОБЕД														
49	Огурец соленый	60	3.4	1.7	0	54	0	0	0	0.2	16	8	54	0.2
27	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	180	7.3	5.2	30.3	298.32	0.3	4.6	0.2	2.1	39.7	35.2	91.3	2.2
31	Макароны отварные	180	6.55	6.94	36.54	234.83	0.28	0	0	0.95	14.56	0.97	132.12	9.76
39	Гуляш из мяса кур	90	11	9.4	2.5	190.93	0.2	12.1	5.6	1.2	17.1	15.3	231.8	5.1
13	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	117.5	0.1	0	0	0.65	11.5	1	43.5	16.5
14	Хлеб ржаной	20	1.7	0.7	8.5	51.8	0.087	0.08	0	0.066	14.6	0.566	25	8
20	Кисель	180	0.48	0.18	32.44	133.4	0	1.98	0.1	0	15.98	21.6	27	1.46
	Итого:	760	34.38	24.62	134.48	1080.78	0.967	18.76	5.9	5.166	129.44	82.636	604.72	43.22
ПОЛДНИК:														
8	Каша рисовая молочная	200	4.9	6.7	29.9	218.7	0	0.5	0	0.2	112.2	25.6	114.8	0.4
45	Кондитерское изделие	30	0.6	0.7	15.5	70.8	0	0	0	0	3.2	2	7.2	0.3
17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.4

Итого:	410	5.6	7.4	58.2	341	0	0.5	0	0.2	118	29.6	125.7	1.1
Всего за день:	1685	49.68	47.02	253.78	1915.88	3.167	20.31	9.7	8.266	458.84	151.536	914.57	46.57

Макароны с сахаром	150	3.8	3.9	28.9	164.5	0	0.7	0	0.7	39.5	10.6	48.7	0.7
Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.4
Итого:	330	3.9	3.9	41.7	216	0	0.7	0	0.7	42.1	12.6	52.4	1.1
Всего за день:	1595	46.432	49.742	233.158	1698.2	2.357	24.298	10.27	7.216	526.894	261.066	351.35	32.36

День недели: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
7	Каша пшеничная молочная	200	6.9	6.9	33.4	223.5	0.1	0.5	0	0.1	134.8	30.7	202.2	0.9
16	Бутерброд с маслом	35	2.1	5.8	13.5	114.9	2.1	0	3.8	2.5	0.7	1.8	2.5	1
19	Какао с молоком	180	5.4	4.5	19.2	138.9	0.1	0.8	0	0	169	30.1	134.9	0.8
	Итого:	415	14.4	17.2	66.1	477.3	2.3	1.3	3.8	2.6	304.5	62.6	339.6	2.7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
48	Сок натуральный	100	1.3	1.1	8	53.2	0	0.25	0	0	48.8	6.4	34.25	0.25
	Итого:	100	1.3	1.1	8	53.2	0	0.25	0	0	48.8	6.4	34.25	0.25
ОБЕД														
49	Огурец соленый	60	0.72	3.12	5.7	54	0.02	15.6	0.19	1.44	21.6	10.2	16.2	0.66
28	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	4.9	5.1	18.2	182.7	0.1	4.3	0.2	0.5	30.5	20.3	66	1.3
37	Капуста тушенная	200	14.5	9.8	14.5	224	0	23.3	0	2.6	69.8	36.3	153.8	2.9
42	Курица отварная	80	3.57	3.79	41.89	110.34	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	117.5	0.1	0	0	0.65	11.5	1	43.5	16.5
14	Хлеб ржаной	20	1.7	0.7	8.5	51.8	0.087	0.08	0	0.066	14.6	0.566	25	8
20	Кисель	180	0.4	0.1	24.8	101.9	0	0	0	0	20	8.3	20.3	0.5
	Итого:	770	29.74	23.11	137.79	842.24	0.307	43.28	0.39	5.256	168	76.666	324.8	29.86
ПОЛДНИК:														
43	Ватрушка с творогом	100	10	12.1	46.1	331	0.05	0	0.18	3.28	76.44	12.74	165.62	1.82

17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.4
	Итого:	280	10.1	12.1	58.9	382.5	0.05	0	0.18	3.28	79.04	14.74	169.32	2.22
	Всего за день:	1565	55.54	53.51	270.79	1755.24	2.657	44.83	4.37	11.136	600.34	160.406	867.97	35.03

День недели: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
8	Суп вермишелевый молочный	200	5.74	6.06	23.24	199.64	0.05	0	0.18	3.28	76.44	12.74	165.62	1.82
15	Бутерброд с маслом и сыром	45	6.2	11.7	9	166.7	1.9	0.2	10	3.1	19	2.4	15	2.4
17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.60	2	3.7	0.4
	Итого:	425	12.04	17.76	45.04	417.84	1.95	0.2	10.18	6.38	98.04	17.14	184.32	4.62
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
48	Сок натуральный	100	1.3	1.1	8	53.2	0	0.25	0	0	48.8	6.4	34.25	0.25
	Итого:	100	1.3	1.1	8	53.2	0	0.25	0	0	48.8	6.4	34.25	0.25
	ОБЕД													
50	Икра кабачковая	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0	15.1	0.1	0.2	8.4	12.1	15.7	0.6
29	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	180	1.8	4.9	12.7	205.1	0	8	0.2	0.3	52.5	31.2	50.6	2
34	Плов с мясом кур	230	17.8	11.36	0	185.98	0.096	1.072	0	0	13.52	0	0	0.98
13	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	117.5	0.1	0	0	0.65	11.5	1	43.5	16.5
14	Хлеб ржаной	20	1.7	0.7	8.5	51.8	0.087	0.08	0	0.066	14.6	0.566	25	8
21	Компот из сухофруктов	180	0.1	0.1	22	89.6	0	0.9	0	0.1	11.2	3.3	2.3	0.5
	Итого:	720	26.05	17.66	69.7	664.48	0.283	25.152	0.3	1.316	111.72	48.166	137.1	28.58
	ПОЛДНИК:													
4	Омлет натуральный	150	9.65	15.93	1.82	189.28	0.05	0	0.18	3.28	76.44	12.74	165.62	1.82

17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.4
	Итого:	330	9.75	15.93	14.62	240.78	0.05	0	0.18	3.28	79.04	14.74	169.32	2.22
	Всего за день:	1575	49.14	52.45	137.36	1376.3	2.283	25.602	10.66	10.976	337.6	86.446	524.99	35.67

День недели:пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
9	Каша манная молочная	200	5.9	6.7	29.7	226.9	0	0.5	0	0.9	114.8	17.2	97.8	0.4
16	Бутерброд с маслом	35	2.1	5.8	13.5	114.9	2.1	0	3.8	2.5	0.7	1.8	2.5	1
18	Кофейный напиток	180	0.1	0	11.7	48.1	0	0.8	0	0	10.7	3.9	4.7	0.5
	Итого:	415	8.1	12.5	54.9	389.9	2.1	1.3	3.8	3.4	126.2	22.9	105	1.9
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
48	Сок натуральный	100	1.3	1.1	8	53.2	0	0.25	0	0	48.8	6.4	34.25	0.25
		100	1.3	1.1	8	53.2	0	0.25	0	0	48.8	6.4	34.25	0.25
	ОБЕД													
49	Огурец соленый	60	4.8	2.06	9.12	54	0.02	4.2	0.02	2.88	2.88	16.8	33.6	1.14
26	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	4.6	7.8	9.8	220.2	0.1	4.8	0.2	0.3	35	22.4	70.6	1.3
31	Макаронные изделия отварные	180	6.55	6.94	36.54	234.83	0.28	0	0	0.95	14.56	0.97	132.12	9.76
39	Гуляш из мяса кур	90	11	9.4	2.5	190.93	0.2	12.1	5.6	1.2	17.1	15.3	231.8	5.1
13	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.2	117.5	0.1	0	0	0.65	11.5	1	43.5	16.5
14	Хлеб ржаной	20	1.7	0.7	8.5	51.8	0.087	0.08	0	0.066	14.6	0.566	25	8
20	Кисель	180	0.4	0.1	24.8	101.9	0	0	0	0	7.4	1.6	0	0
	Итого:	760	33	27.5	115.46	971.16	0.787	21.18	5.82	6.046	103.04	58.636	536.62	41.8
	ПОЛДНИК:													
53	Булка сдобная	100	7.9	9.4	55.5	339	7.3	0	2.1	27	3.1	7.2	11	3.3
17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.4
	Итого:	280	8	9.4	68.3	390.5	7.3	0	2.1	27	5.7	9.2	14.7	3.7

Всего за день:	1555	50.4	50.5	246.66	1804.76	10.187	22.73	11.72	36.446	283.74	97.136	690.57	47.65
-----------------------	-------------	-------------	-------------	---------------	----------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------