



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ СОШ 11
И.М.Понушкова
"02" июня 2025г

Перспективное цикличное меню на 10 дней

Возрастная категория с 7 до 12 лет

1 день

№	Наименование блюда	выход	цена	К/кал	белки	жиры	углеводы
Завтрак							
174	Каша вязкая молочная из риса	210	25,7	294	6	10,85	42,95
379	Кофейный напиток	200	14,6	100,6	3,17	2,68	15,95
14	Масло сливочное	10	8,9	66	0,08	7,25	0,13
15	Сыр	30	35,2	108	6,96	8,85	0
0	Хлеб пшеничный	50	5,73	116,9	3,95	0,5	24,15
0	Хлеб ржаной	50	5,73	114,95	2,8	0,55	24,7
	Итого	550,00	95,86	685,5	20,16	30,13	83,18
Обед							
103	Суп картофельный с макаронами	300	28,83	141,9	3,23	3,41	20,95
171	Гречка отварная	200	9,44	311,2	11,44	6,6	51,71
260	Гуляш из говядины	100	65,3	221	14,55	16,79	2,89
71	Помидор свежий	50	12,5	11	0,55	0,1	1,9
377	Чай с лимоном	200	3,32	62	0,13	0,02	15,2
0	Хлеб пшеничный	60	6,87	140,28	4,74	0,6	28,98
0	Хлеб ржаной	60	6,87	137,94	3,36	0,66	29,64
	Итого	970,00	133,13	1025,32	38	28,18	151,27
	Итого за день	1520,00	228,99	1710,82	58,16	58,31	234,45

2 день

№	Наименование блюда	выход	цена	К/кал	белки	жиры	углеводы
Завтрак							
120	Суп молочный с вермишелью	250	16,17	150	5,47	4,75	17,96
0	Печенье	50	12,5	445	3,85	5,45	32,6
382	Какао с молоком	200	17,1	118,6	4,01	3,54	17,58
0	Хлеб пшеничный	50	5,73	116,9	3,95	0,5	24,15
0	Хлеб ржаной	50	5,73	114,95	2,8	0,55	24,7
	Итого	600,00	57,23	945,45	20,08	14,79	116,99
Обед							
88	Щи из свежей капусты	300	32,54	107,7	2,12	5,94	9,48
265	Плов	250	74,2	478	18,6	21,9	47,5
71	Огурец свежий	50	8,89	6	0,35	0,05	0,95
349	Компот из сухофруктов	200	6,44	132,8	0,66	0,09	32,01
0	Хлеб пшеничный	60	6,87	140,28	4,74	0,6	28,98
0	Хлеб ржаной	60	6,87	137,94	3,36	0,66	29,64
	Итого	920,00	135,81	1002,72	29,83	29,24	148,56
	Итого за день	1520,00	193,04	1948,17	49,91	44,03	265,55

3 день

№	Наименование блюда	выход	цена	К/кал	белки	жиры	углеводы
Завтрак							
210	Омлет натуральный	116	34,91	112	5,39	9,6	1,02
14	Масло сливочное	10	8,9	66	0,08	7,25	0,13
15	Сыр	30	35,2	108	6,96	8,85	0
379	Кофейный напиток	200	14,6	100,6	3,17	2,68	15,95
0	Хлеб пшеничный	50	5,73	116,9	3,95	0,5	24,15
0	Хлеб ржаной	50	5,73	114,95	2,8	0,55	24,7
	Итого	456,00	105,07	618,45	22,35	29,43	65,95
Обед							
96	Рассольник Ленинградский	300	25,78	132,59	2,42	6,11	14,38
128	Картофельное пюре	200	32,6	204,6	4,19	9,06	24,5
153	Рыба в томатном соусе с овощами	100	50,32	205,32	15,42	13,47	5,61
	Сок фруктовый	200	22	96	0	0	24
388	Напиток из шиповника	200	6,38	88,2	0,68	0,28	20,76

0	Хлеб пшеничный	60	6,87	140,28	4,74	0,6	28,98
0	Хлеб ржаной	60	6,87	137,94	3,36	0,66	29,64
	Итого	1120,00	150,82	1004,93	30,81	30,18	147,87
	Итого за день	1576,00	255,89	1623,38	53,16	59,61	213,82

4 день

№	Наименование блюда	выход	цена	К/кал	белки	жиры	углеводы
Завтрак							
173	Каша вязкая молочная из пшеной крупы	210	24,48	312	8,64	11,06	44,32
14	Масло сливочное	10	8,9	66	0,08	7,25	0,13
209	Яйцо варёное	40	9,5	63	5,08	4,6	0,28
382	Какао с молоком	200	15,1	118,6	4,01	3,54	17,58
0	Хлеб пшеничный	50	5,73	116,9	3,95	0,5	24,15
0	Хлеб ржаной	50	5,73	114,95	2,8	0,55	24,7
	Итого	560,00	69,44	791,45	24,56	27,50	111,16
Обед							
82	Борщ из свежей капусты	250	32,02	103,75	1,8	4,92	10,93
203	Макароньы отварные	200	10,24	236,19	7,4	4,5	41,56
268	Котлета из говядины	105	52,2	289	15,8	18,92	13,16
348	Компот из брусники	200	15,4	98,4	0,35	0,11	23,61
0	Хлеб пшеничный	60	6,87	140,28	4,74	0,6	28,98
0	Хлеб ржаной	60	6,87	137,94	3,36	0,66	29,64
	Итого	875,00	123,60	1005,56	33,45	29,71	147,88
	Итого за день	1435,00	193,04	1797,01	58,01	57,21	259,04

5 день

№	Наименование блюда	выход	цена	К/кал	белки	жиры	углеводы
Завтрак							
173	Каша овсяная из "Геркулеса"	210	18,3	303	8,31	13,12	37,63
379	Кофейный напиток	200	14,6	100,6	3,17	2,68	15,95
14	Масло сливочное	10	8,9	66	0,08	7,25	0,13
15	Сыр	30	35,2	108	6,96	8,85	0
0	Хлеб пшеничный	50	5,73	116,9	3,95	0,5	24,15
0	Хлеб ржаной	50	5,73	114,95	2,8	0,55	24,7
	Итого	550,00	88,46	809,45	25,27	32,95	102,56
Обед							
103	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	300	31,06	177,9	6,59	6,32	19,85
282/330	Оладьи из печени в соусе	110	50,5	231,83	15,3	13,75	7,77
171	Рис отварной	200	11,3	261,8	4,85	4,3	50,97
71	Помидор свежий	50	12,5	11	0,55	0,1	1,9
377	Чай с лимоном	200	3,32	62	0,13	0,02	15,2
0	Хлеб пшеничный	60	6,87	140,28	4,74	0,6	28,98
0	Хлеб ржаной	60	6,87	137,94	3,36	0,66	29,64
	Итого	980,00	122,42	1022,75	35,52	25,75	154,31
	Итого за день	1530,00	210,88	1832,20	60,79	58,70	256,87

6 день

№	Наименование блюда	выход	цена	К/кал	белки	жиры	углеводы
Завтрак							
174	Каша вязкая молочная из риса	210	25,7	294	6	10,85	42,95
14	Масло сливочное	10	6,79	66	0,08	7,25	0,13
0	Печенье	50	8,75	445	3,85	5,45	32,6
382	Какао с молоком	200	17,1	118,6	4,01	3,54	17,58
0	Хлеб пшеничный	50	5,73	116,9	3,95	0,5	24,15
0	Хлеб ржаной	50	5,73	114,95	2,8	0,55	24,7
	Итого	570,00	69,80	1155,45	20,69	28,14	142,11
Обед							
103	Суп картофельный с макаронами	250	28,83	118,25	2,69	2,84	17,46
260	Гуляш из говядины	100	65,3	221	14,55	16,79	2,89
128	Картофельное пюре	200	32,6	204,6	4,19	9,06	24,5
349	Компот из сухофруктов	200	6,44	132,8	0,66	0,09	32,01
	Зефир	55	23,7	132,0	0,2	0,0	32,4
0	Хлеб пшеничный	50	5,73	116,9	3,95	0,5	24,15
0	Хлеб ржаной	50	5,73	114,95	2,8	0,55	24,7
	Итого	905,00	168,33	1040,5	29,04	29,83	158,11

	Итого за день	1475,00	238,13	2195,95	49,73	57,97	300,22
--	---------------	---------	--------	---------	-------	-------	--------

7 день

№	Наименование блюда	выход	цена	К/кал	белки	жиры	углеводы
Завтрак							
174	Каша ячневая молочная вязкая	210	19,46	286	7,31	10,98	39,2
14	Масло сливочное	10	6,79	66	0,08	7,25	0,13
15	Сыр	30	35,2	108	6,96	8,85	0
379	Кофейный напиток	200	14,6	100,6	3,17	2,68	15,95
0	Хлеб пшеничный	50	5,73	116,9	3,95	0,5	24,15
0	Хлеб ржаной	50	5,73	114,95	2,8	0,55	24,7
	Итого	550,00	87,51	792,45	24,27	30,81	104,13
Обед							
88	Щи из свежей капусты	300	32,54	107,7	2,12	5,94	9,48
171	Рис отварной	200	11,3	261,8	4,85	4,3	50,97
279/331	Тефтели из говядины в соусе	130	60,3	193,95	11,49	11,15	11,99
71	Огурец свежий	50	8,89	6	0,35	0,05	0,95
376	Чай с сахаром	200	1,81	60	0,07	0,02	15
0	Печенье	50	8,75	445	3,85	5,45	32,6
0	Хлеб пшеничный	60	6,87	140,28	4,74	0,6	28,98
0	Хлеб ржаной	60	6,87	137,94	3,36	0,66	29,64
	Итого	1050,00	137,33	1352,67	30,83	28,17	179,61
	Итого за день	1600,00	224,84	2145,12	55,10	58,98	283,74

8 день

№	Наименование блюда	выход	цена	К/кал	белки	жиры	углеводы
Завтрак							
175	Каша Дружба	210	23,77	260	6,08	11,18	33,48
14	Масло сливочное	10	8,9	66	0,08	7,25	0,13
15	Сыр	30	35,2	102,9	7,89	7,98	0
382	Какао с молоком	200	17,1	118,6	4,01	3,54	17,58
0	Хлеб пшеничный	50	5,73	116,9	3,95	0,5	24,15
0	Хлеб ржаной	50	5,73	114,95	2,8	0,55	24,7
	Итого	550,00	96,43	779,35	24,81	31	100,04
Обед							
96	Рассольник Ленинградский	300	30,94	132,59	2,42	6,11	14,38
203	Макаронны отварные	200	8,76	236,19	7,4	4,5	41,56
255	Печень по-строгановски	120	47,6	222	15,91	13,48	4,22
71	Помидор свежий	50	12,5	11	0,55	0,1	1,9
376	Чай с сахаром	200	1,81	60	0,07	0,02	15
0	Хлеб пшеничный	60	6,87	140,28	4,74	0,6	28,98
0	Хлеб ржаной	60	6,87	137,94	3,36	0,66	29,64
	Итого	990,00	115,35	940	34,45	25,47	135,68
	Итого за день	1540,00	211,78	1719,35	59,26	56,47	235,72

9 день

№	Наименование блюда	выход	цена	К/кал	белки	жиры	углеводы
Завтрак							
210	Омлет натуральный	116	34,91	112	5,39	9,6	1,02
14	Масло сливочное	10	6,79	66	0,08	7,25	0,13
15	Сыр	30	35,2	102,9	7,89	7,98	0
379	Кофейный напиток	200	14,6	100,6	3,17	2,68	15,95
0	Хлеб пшеничный	50	5,73	116,9	3,95	0,5	24,15
0	Хлеб ржаной	50	5,73	114,95	2,8	0,55	24,7
	Итого	456,00	102,96	613,35	23,28	28,56	65,95
Обед							
102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	250	25,88	148,25	5,49	5,27	16,54
171	Перловка отварная	200	8,34	233,2	5,97	4,33	42,68
260	Гуляш из говядины	100	65,3	221	14,55	16,79	2,89
349	Компот из сухофруктов	200	5,78	132,8	0,66	0,09	32,01
0	Хлеб пшеничный	60	6,87	140,28	4,74	0,6	28,98
0	Хлеб ржаной	60	6,87	137,94	3,36	0,66	29,64
	Итого	870,00	119,04	1013,47	34,77	27,74	152,74
	Итого за день	1326,00	222,00	1626,82	58,05	56,30	218,69

10 день							
№	Наименование блюда	выход	цена	К/кал	белки	жиры	углеводы
Завтрак							
173	Каша овсяная из "Геркулеса"	210	18,3	303	8,31	13,12	37,63
14	Масло сливочное	10	6,79	66	0,08	7,25	0,13
382	Какао с молоком	200	17,1	118,6	4,01	3,54	17,58
0	Хлеб пшеничный	50	5,73	116,9	3,95	0,5	24,15
0	Хлеб ржаной	50	5,73	114,95	2,8	0,55	24,7
376	Чай с сахаром	200	1,81	60	0,07	0,02	15
	Итого	720,00	55,46	779,45	19,22	24,98	119,19
Обед							
88	Щи из свежей капусты	300	32,54	107,7	2,12	5,94	9,48
	Плов	250	74,2	478	18,6	21,9	47,5
377	Чай с лимоном	200	3,32	62	0,13	0,02	15,2
	Зефир	55	23,7	132,0	0,2	0,0	32,4
71	Огурец свежий	50	8,89	6	0,35	0,05	0,95
0	Хлеб пшеничный	60	6,87	140,28	4,74	0,6	28,98
0	Хлеб ржаной	60	6,87	137,94	3,36	0,66	29,64
	Итого	975,00	156,39	1063,92	29,5	29,17	164,15
	Итого за день	1695,00	211,85	1843,37	48,72	54,15	283,34

Итого за 10 дней 219,044 1844,219 55,089 56,173 255,144
226,49

Зав.производством _____ Турковская В.В.

Используемая литература:

Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс
Сборник технических нормативов. Часть 1,2. Пермь 2001

0	Апельсин
338	Банан
250	Бефстроганов
	Биолакт
	Бифштекс из говядины овощами и сыром
82	Борщ из свежей капусты
82	Борщ из свежей капусты
82	Борщ из свежей капусты
83	Борщ с картофелем (свекольник)
83	Борщ с картофелем (свекольник)
83	Борщ с картофелем (свекольник)
	Булочка Веснушка
424	Булочка домашняя
424	Булочка домашняя
423	Булочка с орехами
440	Булочка творожная
440	Булочка творожная
428	Булочка школьная
428	Булочка школьная
0/6	Бутерброд с колбасой полукопченой
6	Бутерброд с колбасой полукопченой
1	Бутерброд с маслом
3	Бутерброд с маслом и сыром
2	Бутерброд с повидлом
3	Бутерброд с сыром
410	Ватрушка с повидлом
410	Ватрушка с творогом
	Вафли
67	Винегрет овощной
264	Говядина, тушеная в соусе
264	Говядина, тушеная в соусе
160*	Голубцы ленивые
287/330	Голубцы с мясом и рисом
287/331	Голубцы с мясом и рисом

171	Гречка отварная
171	Гречка отварная
338	Груша
260	Гуляш из говядины
260	Гуляш из говядины
259	Жаркое по-домашнему
284	Запеканка картофельная с мясом
284	Запеканка картофельная с мясом
284	Запеканка картофельная с печенью
284	Запеканка картофельная с сердцем
	Запеканка мясная с рисом
188	Запеканка рисовая с творогом
188	Запеканка рисовая с творогом
0	Зеленый горошек
	Зефир
275	Зразы из говядины
274/330	Зразы рубленые
	Йогурт
382	Какао с молоком
321	Капуста тушеная
321	Капуста тушеная
321	Капуста тушеная с колбасой
321	Капуста тушеная с колбасой
321	Капуста тушеная с колбасой
321	Капуста тушеная с мясом
321	Капуста тушеная с мясом
128	Картофель в молоке
310	Картофель отварной
128	Картофельное пюре
128	Картофельное пюре
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы
174	Каша вязкая молочная из риса

174	Каша вязкая молочная из риса
174	Каша вязкая молочная их кукурузной крупы
174	Каша вязкая молочная их кукурузной крупы
173	Каша вязкая молочная пшеничная
173	Каша вязкая молочная пшеничная
173	Каша вязкая молочная пшеничная
175	Каша Дружба
175	Каша Дружба
181	Каша манная молочная жидкая
181	Каша манная молочная жидкая
173	Каша овсяная из "Геркулеса"
173	Каша овсяная из "Геркулеса"
173	Каша овсяная из "Геркулеса"
174	Каша ячневая молочная вязкая
174	Каша ячневая молочная вязкая
	Кета запеченая с овощами и сыром
350	Кисель из смородины
	Кисель фруктовый
252/333	Колбаса вареная с соусом
252	Колбаса отварная
252	Колбаса отварная
16	Колбаса полукопченая
348	Компот из вишни
348	Компот из изюма
348	Компот из кураги
342	Компот из свежих плодов груши
252	Компот из смородины
349	Компот из сухофруктов
0	Конфеты шоколадные
456	Коржик молочный
268	Котлета из говядины
234	Котлета рыбная
379	Кофейный напиток
	Круассан
288	Курица бедро отварное
288	Курица отварная в соусе

290/331	Курица тушеная в соусе
0	Куркуруза консервированная
203	Макароны отварные
203	Макароны отварные
204	Макароны отварные с сыром
24	Макароны отварные с сыром
	Макароны отварные с сыром
0	Мандарин
14	Масло сливочное
153	Рыба в сметанном соусе с овощами
	Минтай с овощами и сыром
	Молоко 0,2
385	Молоко кипяченое
0	Морская капуста
388	Напиток из шиповника
338	Нектарин
71	Огурец свежий
0	Огурец соленый
282/332	Оладьи из печени в соусе
282/330	Оладьи из печени в соусе
210	Омлет натуральный
210	Омлет натуральный
210	Омлет натуральный
	Отбивная из свинины с сыром
171	Перловка отварная
171	Перловка отварная
255	Печень по-строгановски
255	Печень по-строгановски
0	Печенье
451	Печенье Нарезное
	Пирожок печеный из сдобного теста с капустой
406/467	Пирожок печеный из сдобного теста с картошкой
406/457	Пирожок печеный из сдобного теста с мясом
406/466	Пирожок печеный из сдобного теста с рисом и яйцом
	Пирожок печеный из сдобного теста с творогом
406/470	Пирожок печеный из сдобного теста с яблоками

412	Пицца школьная
265	Плов
	Плов
	Плов
265	Плов
71	Помидор свежий
453	Пряник детский
199	Пюре из гороха
199	Пюре из гороха
96	Рассольник Ленинградский
96	Рассольник Ленинградский
96	Рассольник Ленинградский
171	Рис отварной
171	Рис отварной
178	Рулет из говядины с яйцом(паровой)
	Рожок с начинками
229	Рыба тушеная в томате с овощами
	Салат витаминный
45	Салат из белокачанной капусты с морковью
20	Салат из огурцов
23	Салат из помидоров
24	Салат из помидоров и огурцов
52	Салат из свеклы отварной
55	Салат из свеклы с соленым огурцом
42	Салат карт.с сол огурцом и зел.горошком
421	Сдоба обыкновенная
262	Сердце говяжье в соусе
262	Сердце говяжье в соусе
	Сок фруктовый
420	Сосиска в тесте
243	Сосиска отварная
243	Сосиска отварная
243	Сосиска отварная
102	Суп картофельный с бобовыми
102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)
103	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)

101	Суп картофельный с крупой
101	Суп картофельный с крупой
101	Суп картофельный с крупой
103	Суп картофельный с макаронами
103	Суп картофельный с макаронами
103	Суп картофельный с макаронами
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками
87	Суп картофельный с рыбными консервами
87	Суп картофельный с рыбными консервами
87	Суп картофельный с рыбными консервами
121	Суп молочный с крупой
121	Суп молочный с крупой
120	Суп молочный с макаронными изделиями
120	Суп молочный с макаронными изделиями
118	Суп с клёцками
118	Суп с клёцками
15	Сыр
15	Сыр
15	Сыр Российский
239/331	Тефтели рыбные
279/331	Тефтеля из говядины в соусе
	Фасоль стручковая с говядиной
	Хачапури
0	Хачапури
0	Хлеб пшеничный
0	Хлеб ржаной
377	Чай с лимоном
376	Чай с сахаром
378	Чай с сахаром с молоком
	Шарлотка с яблоками
	Шоколад
	Шоколадная конфета
88	Щи из свежей капусты
88	Щи из свежей капусты

88	Щи из свежей капусты
338	Яблоко
209	Яйцо варёное
331	Соус сметанный с томатом

Эц калл белки жиры углеводы

100		47	0,94	0,12	9,35
200		189	3	1	38
100		290	15,2	23,1	5,12
208	51	60	2,8	3,2	8,4
120	67,3	282	22,09	20,68	2,4
200		83	1,44	3,94	8,75
250	33,78	103,75	1,8	4,92	10,93
300	40,54	124,5	2,16	5,9	13,12
200		93,6	1,62	4,01	10,75
250	33,78	117	2,03	5,02	13,44
300	40,54	140,4	2,44	6,02	16,13
50		311	7,6	6,1	56,4
60		190,8	4,37	7,5	26,35
100		318	7,28	12,5	43,92
100		302	7,66	9,86	45,7
80		209,6	10,46	4,85	30,94
50		131	6,54	3,03	19,34
100		241,7	8,35	3,2	44,85
60		145	5,01	1,92	26,91
60		197,2	6,9	12,33	14,58
50		155	5,3	8,26	14,82
40		136	2,36	7,49	14,89
50		155	6,27	7,86	14,83
55		156	2,4	3,87	27,83
60		173,04	10,26	8,28	14,49
75	12	222	4,46	2,98	44,12
75	25	202	9,22	5,48	29,18
50		257,5	3,45	14	30
100		125,1	1,4	10,04	7,29
50/50		264	15,27	22,1	1,9
60/60		316,8	18,32	26,52	2,28
100	39,5	106,21	6,56	6,69	4,93
158		179	9,82	8,23	16,45
158		182	10	8,22	16,92

180		282,7	10,27	6,3	46,42
200		311,2	11,44	6,6	51,71
100		47	0,4	0,3	10,3
60/60		265,2	17,46	20,15	3,47
50/50		221	14,55	16,79	2,89
180		303,43	16,7	18,57	17,05
200		337,14	18,5	20,67	18,9
250	60,37	421,4	23,13	25,84	23,6
300	72,44	505,68	27,76	31,01	28,32
145		325,0	16,6	20,9	19,8
250		560,3	28,7	36,0	34,1
145		256,0	15,3	12,4	18,9
145		250,0	15,3	12,5	18,6
250	73,57	560,3	28,7	36,0	34,1
120		236,0	6,9	5,3	39,5
240		472,0	13,8	10,7	79,1
100		35,0	3,0	4,02	7,36
40		132,0	0,2	0,0	32,4
100		143,0	8,1	7,4	11,0
100		199,0	8,6	12,1	8,6
100		77	2,8	2	11,9
200		118,6	4,01	3,54	17,58
150		112,65	3,09	4,86	14,14
200		150,2	4,12	6,5	18,85
200		241,15	9,49	15,96	14,89
170/70		307,57	12,46	21,05	17,08
170/50		127,67	3,5	5,5	16,03
150/50		216,2	11,94	12,4	14,14
180/60	58,09	259,4	14,35	14,86	16,97
100		90	2,18	3,85	10,67
200		189,9	3,8	5,76	30,68
180		187	3,8	8,5	21,98
200		204,6	4,19	9,06	24,5
210		312	8,64	11,06	44,32
250		360,71	9,89	15,62	44,8
210		294	6	10,85	42,95

250		350	7,14	12,9	51,1
210		334	7,63	11,1	50,78
250		397,6	9,08	13,21	60,45
250		371,43	10,3	13,16	52,76
210		312	8,64	11,06	44,32
205		279	8,6	7,4	44,26
210		260	6,08	11,18	33,48
250		309,5	7,23	13,3	39,85
210		251	6,11	10,72	32,38
250		298,8	7,27	12,7	38,5
210		303	8,31	13,12	37,63
205		270	8,27	9,49	37,57
250		360,71	9,89	15,62	44,8
210		286	7,31	10,98	39,2
250		340,5	8,7	13,07	46,7
100	95,5	124,3	15,4	6,1	2,1
200		114,6	0,148	0,08	24,5
200		90			
80		182	7,21	15,39	3,28
50		153,77	6,64	13,62	0,88
70		215,3	9,3	19,07	1,2
30		127	4,53	12,03	0,09
200		98,4	0,35	0,11	23,61
200		122,2	0,346	0,076	29,85
200		114,8	0,78	0,05	27,63
200		114,6	0,16	0,12	28,08
200		74,17	0,31	0,07	18,09
200		132,8	0,66	0,09	32,01
50		212	1,75	7,8	36,1
75		286	4,89	8,43	47,68
105	52,33	289	15,8	18,92	13,16
100/5		223	12,96	11,84	15,92
200		100,6	3,17	2,68	15,95
80		335	7,2	20,3	47,2
140		459,2	29,88	36,15	0,672
200		476,0	30,0	37,3	2,2

100		160,0	11,1	11,3	3,5
50		33,5	1,145	0,61	7,17
180		215,35	6,64	4,4	37,3
200		236,19	7,4	4,5	41,56
216		361,15	14,62	17,19	36,84
240	41,2	401,28	16,24	19,1	40,93
250	47,13	401,28	16,92	19,9	42,64
120		45,6	0,96	0,24	9
10		66	0,08	7,25	0,13
100		205,32	15,42	13,47	5,61
100	49,82	205,32	15,42	13,47	5,61
200		108	5,8	5	9,6
200		107	5,8	5	9,6
100		122	1	10	7
200		88,2	0,68	0,28	20,76
100		45	0,9	0,1	9,5
50		6	0,35	0,05	0,95
100		12	0	0	3
70/30		209,65	13,51	12,48	7,37
80/30	46,25	231,83	15,3	13,75	7,77
174		336	16,17	28,8	3,06
116		224	10,78	19,2	2,04
58		112	5,39	9,6	1,02
100	69,59	290	20	23	0,2
180		212,7	5,36	4,26	38,31
200		233,2	5,97	4,33	42,68
100		185	13,26	11,23	3,52
120		222	15,91	13,48	4,22
50		445	3,85	5,45	32,6
100		383	6,7	7,55	72,06
80		225,73	6,2	4,54	38,53
80		153	3,91	4,7	23,75
80		172	8,54	6,22	20,35
80		173	4,88	2,97	31,78
80					
80		164	3,5	3,85	28,87

100		253	10,09	11,1	28,26
300		574	22,3	26,3	57
250		478	18,6	21,9	47,5
290	77,1	443,93	17,26	20,32	44,08
200		382,4	14,9	17,5	38
50		11	0,55	0,1	1,9
100		373	6,47	8,2	68,31
180		272,75	15,88	5,28	40,81
200		300,15	17,69	5,47	45,47
200		85,8	1,61	4,07	9,58
250	32,72	107,25	2,02	5,09	11,98
300	39,26	128,7	2,42	6,11	14,38
180		238,3	4,35	4,24	45,75
200		261,8	4,85	4,3	50,97
70/40		129,35	11,06	7,46	4,48
100		320	8,5	9	64
100		105	9,75	4,95	3,8
100		141,94	1,14	10,14	11,54
100		60,4	1,31	3,25	6,47
100		66,6	0,75	6,02	2,35
100		77,7	1,1	6,1	4,6
100		70,7	0,96	6,08	3,65
100		92,8	1,4	6,01	8,26
100		85	1,42	6,03	6,28
100		99,5	1,75	6,18	9,25
50		131	3,88	2,36	23,55
50/50		152	13,08	9,18	2,85
60/60		182,4	15,7	11,02	3,42
200		96	0	0	24
100		271	9,6	13,84	26,9
70		208,7	7,1	19,9	0,4
50		131,0	5,5	11,9	0,2
55		164,0	5,6	15,6	0,3
200		118,6	4,39	4,36	13,23
250	25,8	148,25	5,49	5,27	16,54
300	30,96	177,9	6,59	6,32	19,85

200		68,6	1,58	2,17	9,69
250	21,48	85,75	1,97	2,71	12,11
300	25,78	102,9	2,37	3,26	14,5
200		94,6	2,15	2,27	13,96
250	23,93	118,25	2,69	2,84	17,46
300	28,72	141,9	3,23	3,41	20,95
200		84,8	1,75	2,22	12,31
250	40,28	106	2,19	2,78	15,39
300	48,33	127,2	2,63	3,34	18,47
200		133,8	6,89	6,72	11,47
250	42,33	167,25	8,61	8,4	14,34
300	50,8	200,07	10,33	10,08	17,21
200		71,2	2,97	3,57	6,14
250		89	3,71	4,47	7,68
250		150	5,47	4,75	17,96
200		120	4,36	3,79	14,36
250		115	5,59	4,8	10,17
300		138	6,7	5,76	12,21
30		102,9	7,89	7,98	0
30		103	7,89	7,98	0
30		108	6,96	8,85	0
100/30		219,97	12,69	11,38	16,71
130	49,32	193,95	11,49	11,15	11,99
200	65,05	259,4	14,35	14,86	16,97
95		222,6	5,1	8,76	30,74
80	22	442,57	17,79	20,14	47,45
30		70,14	2,37	0,3	14,49
30		68,97	1,68	0,33	14,82
200		62	0,13	0,02	15,2
200		60	0,07	0,02	15
200		81	1,52	1,35	15,9
80	35	164	3,5	3,85	28,87
100		560	7,1	35,6	52,4
100		590	12,4	43,3	34,2
200		71,8	1,4	3,96	6,32
250	30,96	89,75	1,77	4,95	7,9

300	37,15	107,7	2,12	5,94	9,48
100		47	0,4	0,4	9,8
40		63	5,08	4,6	0,28
30		0,53	1,50	2,11	24,03

