



Согласовано
директор

В. П. Тугельян
В. П. Тугельян



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Коренько Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (Завтраки) обучающихся в муниципальных образовательных организациях возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" .



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет «Бизнес Консалтинг»

| № реч. по сбор. | 1 | Наименование блюда | вес блюда | | Пищевые вещества/г/100г | | | Энергет. ценность ккал | |
|-----------------|---|--------------------|-----------|-----------|-------------------------|---|---|------------------------|-----------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет |

Неделя 1/ день 1

| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|--|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 47\2017 | | капуста квашеная с растительным маслом | 60 | 100 | 1,02 | 1,70 | 3,00 | 5,00 | 5,07 | 8,45 | 51,42 | 85,70 |
| 77-10\2023 | | зразы с сыром | 100 | 100 | 8,60 | 8,60 | 9,60 | 9,60 | 9,30 | 9,30 | 158,00 | 158,00 |
| 171\2017М | | каша пшеничная с маслом | 150 | 180 | 5,93 | 7,16 | 4,03 | 4,84 | 35,91 | 42,98 | 203,46 | 244,12 |
| 701\2010 | | хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2,34 | 3,90 | 0,30 | 0,50 | 14,46 | 24,10 | 70,08 | 116,80 |
| 54-3гн\2022н | | чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 10,58 | 10,58 | 43,52 | 43,52 |
| | | Итого | 540 | 630 | 18,19 | 21,66 | 16,93 | 19,94 | 75,32 | 95,41 | 526,48 | 648,14 |

| | | | | | | | | | |
|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |
|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%



Согласовано
 директор

А.А. Мухоморова

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
 /Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | | Пищевые вещества/г | | | | Энергет. ценность | |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|--------------------|---|---|------|-------------------|-----------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | ккал | 7-11 лет | 12-18 лет |
| 1 | 2 | | | | | | | | |

Неделя 1/ день 2

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | | Пищевые вещества/г | | | | Энергет. ценность | | | |
|-----------------|---|------------|------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | ккал | 7-11 лет | 12-18 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 54-16к\2022н | каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена | 200 | 250 | 7,84 | 9,80 | 9,22 | 11,52 | 39,51 | 49,38 | 272,00 | 340,00 |
| 2\2004 | булгурборд с повидлом | 30/20 | 30/20 | 3,3 | 3,3 | 0,20 | 0,20 | 27,20 | 27,20 | 123,80 | 123,80 |
| 338\2017 | фрукт свежий (яблоно) | 150 | 150 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 14,30 | 14,30 | 68,40 | 68,40 |
| 54-2гн\2022н | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,38 | 10,38 | 42,38 | 42,38 |
| | Итого | 600 | 650 | 11,94 | 13,90 | 10,02 | 12,32 | 91,39 | 101,26 | 506,58 | 574,58 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

Согласовано:
директор

С.С. Сидоренко



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.

Осуществление меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

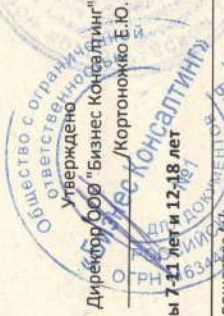
| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | | Пищевые вещества/г | | | Энергет. ценность | | | | |
|-----------------|--|------------|------------|--------------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | |
| 1 | Неделя 1/ День 3 | | | | | | | | | | |
| 71\70\2017м | Овощи по сезону в нарезке (помидор) | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,6 | 1 | 2,28 | 3,8 | 13,2 | 22 |
| ТТК 77\6\2023 | котлеты мясокрупные п/ф высокой степени готовности | 100 | 100 | 13 | 13 | 15,22 | 15,22 | 13,33 | 13,33 | 242,33 | 242,33 |
| 171\2017 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 180 | 8,3 | 9,96 | 6,3 | 7,56 | 36 | 43,2 | 233,7 | 280,44 |
| 702\2010 м | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 50 | 2,34 | 3,90 | 0,30 | 0,50 | 14,46 | 24,10 | 70,08 | 116,80 |
| 54-45гн\2022н | чай каркаде | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0,08 | 0,08 | 7,18 | 7,18 | 30,08 | 30,08 |
| | Итого | 540 | 630 | 24,46 | 28,12 | 22,50 | 24,36 | 73,25 | 91,61 | 589,39 | 691,65 |
| | Норма завтрака по СанПин | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

Завтрак



Согласовано
Директор

С.В. Давыдов
Директор



Утверждено
Директор

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рц. по сбор. | 2 | вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | |
|----------------|---|-----------|-----------|------------------|---|---|-------------------|-----------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет |
| 1 | | | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 52\2017 | свекла отварная с растительным маслом | 60 | 100 | 0,88 | 1,42 | 3,60 | 6,08 | 4,96 | 8,36 | 55,68 | 93,80 |
| 77-2\2022 | 54 | | | | | | | | | | |
| Зсс\2022н | котлеты куриные с соусом красным 90/30 | 120 | 120 | 11,20 | 11,20 | 10,80 | 10,80 | 9,70 | 9,70 | 180,80 | 180,80 |
| 203\2017 | макарроны отварные с маслом | 150 | 180 | 5,4 | 6,48 | 4,90 | 5,88 | 32,80 | 39,56 | 196,80 | 236,16 |
| 54-1хн\2022н | компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 19,8 | 19,8 | 81,2 | 81,2 |
| 701\2010 | хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2,34 | 3,90 | 0,30 | 0,50 | 14,46 | 24,10 | 70,08 | 116,80 |
| | Итого | 560 | 650 | 20,32 | 23,50 | 19,60 | 23,26 | 81,72 | 101,52 | 584,56 | 708,76 |

| | | | | | | | | | |
|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |
|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|

Норма завтрака по СанПин. 20%-25% ± 5%



Согласовано:
 директор *Сектор питания*

Утверждено
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет (ТИНГ)

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность | | |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|---|-------------------|----------|-----------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | Ж | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| 1 | 2 | | | | | | | | |

Неделя 1/ день 5

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность | | | | |
|-----------------|--|------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | Ж | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | |
| 47\2017 | капуста квашеная с растительным маслом | 60 | 100 | 1,02 | 1,70 | 3,00 | 5,00 | 5,07 | 8,45 | 51,42 | 85,70 |
| ТТК 77\1\2023 | котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности | 100 | 100 | 12,30 | 12,30 | 4,70 | 4,70 | 9,90 | 9,90 | 131,10 | 131,10 |
| 125\2017м | картофель отварной | 150 | 180 | 2,97 | 3,56 | 7,95 | 9,54 | 20,89 | 25,06 | 175,5 | 210,6 |
| 701\2010 | хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2,34 | 3,90 | 0,30 | 0,50 | 14,46 | 24,10 | 70,08 | 116,80 |
| 54-3гн\2022н | чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 10,58 | 10,58 | 43,52 | 43,52 |
| | Итого | 540 | 630 | 18,93 | 21,76 | 15,95 | 19,74 | 60,90 | 78,09 | 471,62 | 587,72 |

Завтрак

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | Ж | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
|-----------------|--------------------------|------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|-----------|-----------|
| | Норма завтрака по СанПин | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

Согласовано
директор

В.М.И.
В.М.И.

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

Утверждено Обществом с ограниченной ответственностью "Бизнес Консалтинг" №01/2022 от 12.12.2022

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | | Пищевые вещества/г | | | Энергет. ценность ккал | |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|--------------------|-----------|---|------------------------|-----------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | Ж | 7-11 лет | 12-18 лет |
| 1 | 2 | | | | | | | |

Неделя 2/ день 6

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | | Пищевые вещества/г | | | Энергет. ценность ккал | | | | |
|-----------------|--|-----------|-----------|--------------------|-----------|------------|------------------------|-----------|------------|-----------|---------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | Ж | 7-11 лет | 12-18 лет | | | |
| 181\2017 | каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом | 200 | 250 | 5,8 | 7,25 | 10,2 | 12,75 | 30,8 | 238,2 | 297,75 | |
| 1\2004 | бутерброд с маслом | 40/10 | 40/10 | 2,36 | 2,36 | 7,49 | 7,49 | 14,89 | 136,41 | 136,41 | |
| 54-2гн\2022н | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,38 | 42,38 | 42,38 | |
| п.т | печенье | 50 | 50 | 3,90 | 3,90 | 0,50 | 0,50 | 24,10 | 116,80 | 116,80 | |
| | Итого | 500 | 550 | 12,3 | 13,7 | 18,2 | 20,7 | 80,2 | 533,8 | 593,3 | |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |

Завтрак



Согласовано:
 директор _____

Утверждено:
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет «Бизнес Консалтинг»

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | | Пищевые вещества/г | | | | | | Энергет. ценность | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------|------------|------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|-----------|--|--|--|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | | |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 / день 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71\70\2017м | овощи по сезону в нарезке (огурцы) | 60 | 100 | 0,35 | 0,58 | 0,05 | 0,083 | 0,95 | 1,58 | 6 | 10 | | | | |
| 458\2002г | гречка по купечески с мясом | 200 | 250 | 13,2 | 16,5 | 17,8 | 22,25 | 37,5 | 46,88 | 363 | 453,77 | | | | |
| 702\2010 м | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 2,24 | 2,24 | 0,44 | 0,44 | 19,76 | 19,76 | 91,96 | 91,96 | | | | |
| 54-3гн\2022н | чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 10,58 | 10,58 | 43,52 | 43,52 | | | | |
| | Итого | 500 | 590 | 16,09 | 19,62 | 18,29 | 22,77 | 68,79 | 78,80 | 504,48 | 599,25 | | | | |
| | Норма завтрака по СанПин | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 | | | | |



Согласовано:
директор

В.В. Шумиловой



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | | Пищевые вещества/г/я | | | Энергет. ценность ккал | | |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|----------------------|-----------|----------|------------------------|----------|-----------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| 1 | 2 | | | | | | | | |

Неделя 2/ день 8

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | | Пищевые вещества/г/я | | | Энергет. ценность ккал | | | | |
|-----------------|---|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | |
| 71\70\2017м | овощи по сезону в нарезке (помидор) | 60 | 100 | 0,66 | 1,1 | 0,6 | 1 | 2,28 | 3,8 | 13,2 | 22 |
| ТТК 77\5\2023 | тефтели "Оригинальные" из п/ф с томатным соусом | 100/30 | 100/30 | 11,30 | 11,30 | 13,30 | 13,30 | 14,10 | 14,10 | 203,30 | 203,30 |
| 203\2017 | макароны отварные с маслом | 150 | 180 | 5,4 | 6,48 | 4,90 | 5,88 | 32,80 | 39,56 | 196,80 | 236,16 |
| 702\2010 м | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 50 | 2,34 | 3,90 | 0,30 | 0,50 | 14,46 | 24,10 | 70,08 | 116,80 |
| 54-1хн\2022н | компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 19,8 | 19,8 | 81,2 | 81,2 |
| | Итого | 570 | 660 | 20,20 | 23,28 | 19,10 | 20,68 | 83,44 | 101,36 | 564,58 | 659,46 |

Завтрак

| | | | | | | | | |
|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 500 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |
|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%



Согласовано: *Семин В. И.*
 директор филиала № 2

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Корженко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | | Пищевые вещества/г/100г | | | | | | Энергет. ценность | | | |
|-------------------------|---|------------|------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--|--|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 2/ день 9 | | | | | | | | | | | | | |
| 182\2017 | каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром | 200 | 250 | 8,40 | 10,50 | 15,50 | 19,37 | 46,40 | 58,00 | 358,70 | 448,37 | | |
| 2\2004 | бутерброд с повидлом | 30/20 | 30/20 | 3,3 | 3,3 | 0,20 | 0,20 | 27,20 | 27,20 | 123,80 | 123,80 | | |
| 338\2017 | фрукт свежий (яблоко) | 150 | 150 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 14,30 | 14,30 | 68,40 | 68,40 | | |
| 54-2гн\2022ч | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,38 | 10,38 | 42,38 | 42,38 | | |
| | Итого | 600 | 650 | 12,5 | 14,6 | 16,3 | 20,17 | 98,28 | 109,88 | 593,28 | 682,95 | | |
| | Норма завтрака по СанПин | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 | | |

Согласовано
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Картоножко Е.Ю.

Утверждено
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Картоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»
 №1

| № рец. по сбор. | вс блокада | Пищевые вещества/г/мл/ед | | | Энергет. ценность | | |
|-----------------|------------|--------------------------|-----------|----------|-------------------|----------|-----------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| 1 | 2 | Б | Ж | У | ккал | | |
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |

Неделя 2/ день 10

| № рец. по сбор. | капуста квашеная с растительным маслом | Завтрак | | | Энергет. ценность | | | |
|-----------------|--|----------|-----------|------------|-------------------|----------|-----------|----------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | |
| 47\2017 | котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности | 60 | 100 | 1,70 | 3,00 | 5,00 | 51,42 | 85,70 |
| ТТК 77\1\2023 | картофель отварной | 100 | 100 | 12,30 | 4,70 | 4,70 | 119,10 | 119,10 |
| 125\2017м | чай с сахаром и лимоном | 150 | 180 | 2,97 | 7,95 | 9,54 | 175,5 | 210,6 |
| 54-3гн\2022н | хлеб ржано-пшеничный | 200 | 200 | 0,3 | 0 | 0 | 43,52 | 43,52 |
| 702\2010 м | Итого | 30 | 50 | 2,34 | 0,30 | 0,50 | 70,08 | 116,80 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 540 | 630 | 21,76 | 15,95 | 19,74 | 459,62 | 575,72 |
| | Всего за 10 дней | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 18-23 | 470-587,5 | 544-680 |
| | Средний суточный рацион | 5 490,00 | 6 270,00 | 157,23 | 157,18 | 184,48 | 4 944,84 | 5 862,65 |
| | | 549 | 627 | 15,72 | 15,72 | 18,45 | 494,48 | 586,27 |

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

500 550 15,4-19,25 18-22,5 15,8-19,75 18-23 67-83,75 76,6-95,75 470-587,5 544-680