

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАУ "Центр обслуживания школ"
А.В.Колчин

2024

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ

Для учащихся классов общеобразовательных школ города Сосновый Бор
2024 - 2025 учебный год (возраст с 11 - 18 лет)

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг) | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|----------------|------------------|----------------|------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | мкг | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Сыр порциями | 1/30 | 6,96 | 8,85 | | 107,49 | 0,015 | 0,315 | 78,00 | 0,15 | 264,00 | 150,00 | 10,50 | 0,30 |
| 173 | Каша вязкая овсяная молочная с маслом сливочным | 200/5 1/10 | 6,100 0,100 | 4,00 7,200 | 36,960 0,130 | 208,240 65,720 | 0,220 0,000 | 2,080 0,000 | 32,000 40,000 | 0,860 0,100 | 221,600 2,400 | 315,40 3,000 | 79,600 0,000 | 2,100 0,000 |
| 382 | Какао с молоком цельным | 1/200 | 3,780 | 0,670 | 26,000 | 125,110 | 0,020 | 1,330 | 0,000 | 0,000 | 133,330 | 111,11 | 25,560 | 2,000 |
| ПР | Батон нарезной | 1/40 | 3,160 | 0,800 | 19,320 | 93,520 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,440 |
| ПР | Плоды или ягоды свежие | 1/100 | 0,390 | 0,360 | 15,250 | 59,000 | 0,000 | 8,800 | 4,400 | 0,530 | 14,070 | 9,670 | 7,070 | 1,930 |
| | Итого: | | 20,490 | 21,88 | 97,66 | 659,080 | 0,295 | 12,525 | 154,400 | 2,160 | 644,600 | 623,98 | 135,93 | 6,770 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| табл | Овощи порционные (помидор или огурец) | 1/50 | 0,550 | 0,000 | 3,800 | 10,000 | 0,030 | 12,500 | 0,600 | 0,200 | 7,000 | 13,000 | 38,100 | 0,450 |
| 243/82 | Суп с бобовыми с говядиной | 250/25 | 14,000 | 7,000 | 23,907 | 213,000 | 0,200 | 5,000 | 54,570 | 0,767 | 46,000 | 192,00 | 41,870 | 2,780 |
| 295 | Котлета рубленая из птицы | 1/75 | 18,240 | 16,32 | 16,200 | 284,640 | 0,090 | 0,240 | 24,000 | 0,450 | 52,800 | 115,20 | 31,200 | 2,640 |
| 312 | Картофельное пюре | 1/200 | 4,100 | 3,100 | 25,440 | 145,940 | 1,540 | 4,990 | 44,090 | 0,200 | 50,870 | 102,34 | 35,510 | 1,140 |
| ПР | Сок фруктовый или овощной | 1/200 | 1,500 | 0,000 | 24,400 | 108,000 | 0,020 | 8,500 | 0,020 | 0,000 | 45,000 | 47,340 | 50,000 | 1,700 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 1/60 | 3,360 | 0,660 | 29,640 | 137,940 | 0,060 | 0,000 | 0,000 | 0,490 | 13,800 | 63,600 | 15,000 | 1,860 |
| ПР | Выпечное изделие | 1/50 | 4,710 | 7,420 | 25,580 | 188,000 | 0,030 | 0,030 | 49,000 | 0,410 | 26,700 | 49,200 | 9,100 | 0,510 |
| | Итого: | | 31,91 | 27,50 | 121,26 | 864,52 | 1,74 | 13,76 | 117,11 | 1,55 | 189,17 | 377,68 | 140,81 | 7,85 |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| табл | Бутерброд с рыбой (форелью сл/сол) | 30/20 | 6,600 | 2,79 | 10,350 | 48,000 | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный с маслом сливочн | 110 | 13,740 | 19,32 | 2,680 | 239,560 | 0,080 | 0,240 | 297,300 | 0,660 | 105,380 | 232,40 | 17,740 | 2,560 |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|----------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| 497 | Пудинг из творога | 150/30 | 19,350 | 13,05 | 44,250 | 372,000 | 0,090 | 0,300 | 0,090 | 0,105 | 196,500 | 282,00 | 33,000 | 1,350 |
| | Молоко сгущенное | 33/30 | 1,400 | 1,700 | 11,100 | 65,600 | 0,000 | 0,300 | 14,100 | 0,000 | 92,100 | 65,700 | 10,200 | 0,000 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 1/200 | 3,600 | 2,670 | 29,200 | 155,200 | 0,030 | 1,470 | 0,000 | 0,000 | 158,670 | 132,00 | 29,330 | 2,400 |
| ПР | Батон нарезной | 20 | 2,250 | 0,200 | 15,100 | 71,300 | 0,045 | 0,000 | 0,000 | 0,600 | 6,900 | 27,200 | 9,900 | 0,600 |
| ПР | Банан | 1/150 | 1,600 | 0,720 | 35,140 | 138,000 | 0,000 | 10,500 | 21,000 | 0,000 | 8,400 | 29,400 | 44,100 | 0,600 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 28,200 | 18,34 | 134,79 | 802,100 | 0,165 | 12,570 | 35,190 | 0,705 | 462,570 | 536,30 | 126,53 | 4,950 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| табл | Овощи порционные (помидор или огурец) | 50 | 0,550 | 0,000 | 3,800 | 10,000 | 0,030 | 12,500 | 0,600 | 0,200 | 7,000 | 13,000 | 38,100 | 0,450 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной | 1/250 | 1,830 | 4,900 | 11,750 | 98,400 | 0,050 | 10,300 | 0,000 | 2,400 | 34,450 | 53,030 | 26,200 | 1,180 |
| | Говядина | 20 | 4,500 | 3,900 | 0,070 | 53,370 | 0,010 | 0,000 | 0,000 | 0,100 | 2,770 | 20,700 | 5,230 | 0,700 |
| 441 | Говядина тушеная | 75/75 | 22,950 | 8,700 | 14,250 | 231,000 | 0,180 | 3,825 | 0,510 | 0,465 | 39,000 | 167,18 | 45,450 | 4,875 |
| 744/81 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/150 | 8,590 | 6,130 | 51,850 | 240,600 | 0,210 | 0,000 | 36,000 | 4,950 | 18,600 | 191,70 | 128,30 | 4,390 |
| ПР | Сок фруктовый или овощной | 1/200 | 1,400 | 0,000 | 24,400 | 108,000 | 0,020 | 8,900 | 0,020 | 0,000 | 45,000 | 47,340 | 50,000 | 1,700 |
| ПР | Хлеб ржаной | 1/60 | 4,000 | 0,500 | 25,400 | 122,400 | 0,100 | 0,000 | 0,000 | 1,300 | 10,800 | 52,200 | 11,400 | 2,400 |
| ПР | Зефир | 1/20 | 0,130 | | 16,000 | 64,510 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 43,950 | 24,13 | 147,52 | 928,280 | 0,600 | 35,525 | 37,130 | 9,415 | 157,620 | 545,15 | 304,68 | 15,70 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 день | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порциями | 1/20 | 4,640 | 5,900 | | 71,660 | 0,010 | 0,140 | 52,000 | 0,100 | 176,000 | 100,000 | 7,000 | 0,200 |
| 175 | Каша молочная "Дружба" | 1/200 | 13,300 | 8,600 | 23,200 | 183,400 | 0,400 | 1,900 | 71,600 | 0,400 | 92,300 | 128,000 | 26,700 | 1,300 |
| 14 | Масло сливочное | 1/10 | 0,100 | 8,20 | 0,130 | 65,720 | 0,000 | | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,00 | | |
| 377 | Чай с сахаром, лимоном | 180/15/7 | 0,270 | 0,050 | 15,010 | 63,660 | 0,003 | 4,200 | 0,004 | 0,000 | 7,380 | 9,610 | 5,910 | 0,821 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 1/60 | 4,600 | 0,400 | 30,200 | 142,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 1,200 | 13,800 | 50,400 | 19,800 | 1,200 |
| 338 | Яблоко свежее | 1/75 | 0,300 | 0,300 | 7,350 | 33,300 | 0,020 | 7,500 | | 0,150 | 12,000 | 8,250 | 6,750 | 1,650 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 23,21 | 23,45 | 75,89 | 559,74 | 0,43 | 13,74 | 163,60 | 1,95 | 303,88 | 299,26 | 66,16 | 5,17 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| табл | Овощи порционные (помидор или огурец) | 50 | 0,550 | 0,100 | 1,900 | 12,000 | 0,050 | 12,500 | 66,500 | 0,200 | 7,000 | 13,000 | 10,000 | 0,500 |
| табл | Огурец свежий порционный | 50 | 0,400 | 0,000 | 0,850 | 6,500 | 0,002 | 5,000 | 0,030 | 0,000 | 11,500 | 12,000 | 7,000 | 0,300 |
| 295/82 | Уха ростовская | 1/250 | 6,000 | 14,90 | 9,900 | 87,300 | 0,100 | 6,500 | 22,500 | 0,200 | 35,400 | 97,100 | 24,000 | 0,900 |
| КС | Кнели из филе курицы паровые | 80 | 22,800 | 13,30 | 6,700 | 238,000 | 0,000 | 0,600 | 57,600 | 0,500 | 44,000 | 194,70 | 34,300 | 2,300 |
| 748/82 | Рис припущенный | 1/150 | 3,600 | 6,000 | 37,050 | 220,500 | 0,000 | 0,000 | 17,900 | 0,300 | 8,800 | 70,800 | 24,400 | 0,500 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 1,200 | 0,000 | 31,600 | 126,000 | 0,000 | 0,000 | 0,440 | 0,000 | 42,000 | 23,000 | 28,000 | 3,000 |
| | Хлеб ржаной | 1/60 | 4,000 | 0,500 | 25,400 | 122,400 | 0,100 | 0,000 | 0,000 | 1,300 | 10,800 | 52,200 | 11,400 | 2,400 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------------------------|----------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | Итого: | | 38,55 | 34,80 | 113,40 | 812,70 | 0,25 | 24,60 | 164,97 | 2,50 | 159,50 | 462,80 | 139,10 | 9,90 |
| | 6 день | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Сыр порциями | 1/20 | 4,64 | 5,90 | | 71,66 | 0,010 | 0,14 | 52,00 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 |
| 173 | Каша вязкая овсяная молочная | 1/200 | 6,100 | 4,00 | 36,960 | 208,240 | 0,220 | 2,080 | 32,000 | 0,860 | 221,600 | 315,40 | 79,600 | 2,100 |
| | с маслом сливочным | 1/10 | 0,100 | 7,200 | 0,130 | 65,720 | 0,000 | 0,000 | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,000 | 0,000 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 1/200 | 3,600 | 2,670 | 29,200 | 155,200 | 0,030 | 1,470 | 0,000 | 0,000 | 158,670 | 132,00 | 29,330 | 2,400 |
| ПР | Ватрушка с творогом | 1/75 | 9,220 | 5,480 | 29,180 | 202,000 | 0,080 | 0,040 | 34,000 | 0,960 | 50,800 | 0,960 | 21,600 | 0,900 |
| ПР | Фрукты или ягоды свежие | 1/100 | 0,390 | 0,360 | 15,250 | 59,000 | 0,000 | 8,800 | 4,400 | 0,530 | 14,070 | 9,670 | 7,070 | 1,930 |
| | Итого: | | 24,050 | 25,61 | 110,72 | 761,820 | 0,340 | 12,530 | 162,400 | 2,550 | 623,540 | 561,03 | 144,60 | 7,530 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| табл | Овощи порционные (помидор или огурец) | 50 | 0,400 | 0,000 | 0,850 | 6,500 | 0,002 | 5,000 | 0,030 | 0,000 | 11,500 | 12,000 | 7,000 | 0,300 |
| 128/97 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,800 | 5,800 | 13,900 | 120,000 | 0,000 | 2,300 | 211,00 | 0,600 | 30,600 | 59,700 | 15,200 | 1,000 |
| | с курицей (филе) | 25 | 4,800 | 0,060 | 0,200 | 38,000 | 0,030 | 0,480 | 22,340 | 0,080 | 6,540 | 60,360 | 6,740 | 0,580 |
| 447 | Свинина тушеная с капустой | 60/150 | 19,700 | 27,17 | 16,380 | 468,300 | 0,192 | 29,750 | 300,68 | 0,474 | 92,250 | 123,80 | 42,390 | 2,505 |
| 934/82 | Кисель из ягод (плодов) | 1/200 | 0,400 | 0,000 | 33,800 | 142,000 | 0,000 | 0,750 | 0,000 | 0,000 | 7,100 | 4,300 | 2,500 | 0,050 |
| | Хлеб ржаной | 1/60 | 4,000 | 0,500 | 25,400 | 122,400 | 0,100 | 0,000 | 0,000 | 1,300 | 10,800 | 52,200 | 11,400 | 2,400 |
| | Зефир | 1/20 | 0,130 | | 15,040 | 64,510 | | | | | 5,360 | 2,640 | 1,360 | 0,240 |
| | Итого: | | 32,23 | 33,53 | 105,57 | 961,71 | 0,32 | 38,28 | 534,05 | 2,45 | 164,15 | 315,00 | 86,59 | 7,08 |
| | 7 день | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 4-16 | Бутерброд с мясом | 20/30 | 6,200 | 5,48 | 14,860 | 133,000 | 0,160 | 0,000 | 0,000 | 0,410 | 10,400 | 51,50 | 8,600 | 0,690 |
| | <i>Говядина отварная</i> | 43/32 | | | | | | | | | | | | |
| | <i>или свинина</i> | 39/33 | | | | | | | | | | | | |
| | <i>или язык отварной</i> | 34/34 | | | | | | | | | | | | |
| | <i>или ветчина (варено-копченая)</i> | 21/20 | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Батон нарезной</i> | 30 | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны с сыром | 150/20 | 9,740 | 13,40 | 28,500 | 273,560 | 0,070 | 0,140 | 52,000 | 2,050 | 188,000 | 134,50 | 14,500 | 0,950 |
| ПР | Творог в/у | 1/100 | 7,900 | 3,800 | 10,200 | 105,000 | | | | | | | | |
| 1009/81 | Чай с сахаром, лимоном | 180/15/7 | 0,270 | 0,050 | 15,010 | 63,660 | 0,003 | 4,200 | 0,004 | 0,000 | 7,380 | 9,61 | 5,910 | 0,821 |
| ПР | Бананы | 1/150 | 2,260 | 0,760 | 31,500 | 141,760 | 0,060 | 15,000 | 0,000 | 0,600 | 12,000 | 42,000 | 63,000 | 0,900 |
| | Итого: | | 26,370 | 23,490 | 100,070 | 716,980 | 0,293 | 19,340 | 52,004 | 3,060 | 217,780 | 237,610 | 92,010 | 3,361 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| табл | Овощи порционные (помидор или огурец) | 50 | 0,400 | 0,050 | 0,850 | 6,500 | 0,002 | 5,000 | 0,030 | 0,000 | 11,500 | 12,000 | 7,000 | 0,300 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------|
| 93 | Ши по-Уральски | 1/200 | 1,466 | 4,390 | 3,400 | 97,000 | 0,100 | | | | | | | | |
| | с курицей (филе) | 25 | 4,800 | 0,060 | 0,200 | 38,000 | 0,030 | 0,480 | 22,340 | 0,080 | 6,540 | 60,360 | 6,740 | 0,580 | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 100/125 | 25,000 | 19,29 | 23,080 | 415,500 | 0,315 | 22,019 | 66,800 | 1,705 | 43,015 | 361,68 | 78,830 | 3,545 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 1/60 | 4,000 | 0,500 | 25,400 | 122,400 | 0,100 | 0,000 | 0,000 | 1,300 | 10,800 | 52,200 | 11,400 | 2,400 | |
| ПР | Выпечное изделие | 1/60 | 3,000 | 2,400 | 37,500 | 183,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 5,500 | 25,000 | 4,500 | 0,400 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 38,67 | 26,69 | 90,43 | 862,40 | 0,55 | 27,50 | 89,17 | 3,09 | 77,36 | 511,24 | 108,47 | 7,23 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 499/81 | Запеканка из творога | 1/150 | 15,340 | 15,84 | 28,500 | 420,910 | 0,090 | 25,050 | 82,050 | 13,50 | 188,340 | 275,84 | 35,500 | 1,410 | |
| | Молоко сгущенное | 30,3/30 | 2,250 | 6,060 | 17,040 | 78,000 | 0,010 | 0,200 | 0,000 | 0,000 | 63,400 | 45,800 | 6,800 | 0,040 | |
| 1009/81 | Чай с сахаром | 180/15 | 0,200 | 0,000 | 15,000 | 58,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 11,500 | 5,200 | 4,600 | 0,500 | |
| ПР | Батон нарезной | 1/20 | 1,500 | 0,130 | 10,070 | 47,300 | 0,030 | 0,000 | 0,000 | 0,400 | 4,600 | 16,800 | 6,600 | 0,400 | |
| ПР | Бананы | 1/150 | 2,260 | 0,760 | 31,500 | 141,760 | 0,060 | 15,000 | | 0,600 | 12,000 | 42,000 | 63,000 | 0,900 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 21,55 | 22,79 | 102,11 | 745,97 | 0,19 | 40,25 | 82,05 | 14,50 | 279,84 | 385,64 | 116,50 | 3,25 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| табл | Овощи порционные (помидор или огурец) | 1/50 | 0,550 | 0,000 | 3,800 | 10,000 | 0,030 | 12,500 | 0,600 | 0,200 | 7,000 | 13,00 | 38,100 | 0,450 | |
| 215 | Суп из овощей с фасолью | 1/200 | 0,500 | 8,700 | 14,600 | 168,800 | 0,000 | 11,000 | 105,40 | 0,300 | 47,200 | 129,30 | 31,700 | 2,300 | |
| 278 | Тефтели в соусе сметанном с томатом | 2/60/50 | 20,090 | 19,450 | 8,440 | 289,200 | 0,030 | 0,270 | 6,400 | 0,840 | 18,560 | 170,980 | 24,730 | 2,190 | |
| 744/81 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/150 | 8,600 | 6,140 | 52,130 | 240,600 | 0,210 | 0,000 | 36,000 | 4,950 | 18,600 | 191,70 | 128,30 | 4,400 | |
| 927/82 | Компот из ягод (плодов) | 1/200 | 0,600 | 0,000 | 46,600 | 182,000 | 0,000 | 48,200 | 8,200 | 0,400 | 25,300 | 17,900 | 18,100 | 0,700 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 1/60 | 4,000 | 0,500 | 25,400 | 122,400 | 0,100 | 0,000 | 0,000 | 1,300 | 10,800 | 52,200 | 11,400 | 2,400 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 34,34 | 34,79 | 150,97 | 1013,00 | 0,37 | 71,97 | 156,60 | 7,99 | 127,46 | 575,08 | 252,33 | 12,44 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 9 день | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Омлет с сыром | 110/5 | 14,340 | 23,54 | 2,040 | 278,000 | 0,080 | 0,260 | 290,400 | 0,660 | 209,200 | 249,80 | 17,460 | 2,200 | |
| 306 | Зеленый горошек консервированный | 50 | 1,550 | 0,100 | 3,250 | 20,100 | 0,060 | 5,000 | 0,000 | 0,100 | 10,000 | 31,000 | 10,500 | 0,350 | |
| 1009/81 | Чай с сахаром, лимоном | 180/15/7 | 0,270 | 0,050 | 15,010 | 63,660 | 0,003 | 4,200 | 0,004 | 0,000 | 7,380 | 9,61 | 5,910 | 0,821 | |
| ПР | Батон нарезной | 1/40 | 3,160 | 0,800 | 19,320 | 93,520 | 0,040 | 0,000 | 0,000 | 0,520 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,440 | |
| ПР | Выпечное изделие | 1/60 | 3,000 | 2,400 | 37,500 | 183,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 5,500 | 25,000 | 4,500 | 0,400 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 22,32 | 26,89 | 77,12 | 638,28 | 0,18 | 9,46 | 290,40 | 1,28 | 241,28 | 350,21 | 51,57 | 4,21 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| табл | Овощи порционные (помидор или огурец) | 1/50 | 0,400 | 0,000 | 0,850 | 6,500 | 0,002 | 5,000 | 0,030 | 0,000 | 11,500 | 12,000 | 7,000 | 0,300 | |

