

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 12-18 ЛЕТ

 Возрастная группа 12-18 лет
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25(хлеб ржаной)	50	1,87	11,13	12,95	159,39	0,07		0,06	0,15	3,60	4,50	
181	Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным СД	200	4,14	8,2	12,45	140,2	0,076	1,2	118,42	0,434	119,24	112,1	22,96
ТТК	Чай с молоком СД	200	1,70	1,65	2,42	31,34	0,02	0,75	10,00		65,45	53,74	11,40
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6
Итого за Завтрак		590	8	22	42	393	0	16	128	1	211	186	47
Обед													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью СД	100	1,43	5,1	4,35	68,96	0,035	28,32		2,351	36,37	34,92	19,22
102	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6,99	6,51	19,28	163,61	0,251	11,5		2,41	29,08	97,9	35,8
250	Бефстроганов из говядины СД	100	16,13	24,55	5,35	306,86	0,033	2,47	0,035	3,22	35,78	203,81	29,35
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,09	47,47	295,71	0,358		0,024	0,724	18,04	249,14	166
376	Чай с шиповником СД	200	0,3	0,09	1,52	8,12	0,003	30,11	0,025	0,114	6,75	8,75	4,91
ПР	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	25,5	120	0,128						
Итого за Обед		880	38,86	43,84	103,47	963,26	0,808	72,4	0,084	8,819	126,02	594,52	255,28
Итого за день		1470	47,13	65,38	145,01	1356,35	0,97	88,35	128,565	9,683	336,71	780,26	302,24

 Возрастная группа 12-18 лет
 День: вторник
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71	Подгарнировка из свежих овощей	30	0,2	1,83	0,54	19,04	0,009	2	0	0,82	4,8	8,59	4
256	Мясо тушеное(говядина) СД 50/50	100	16	18,42	2,66	240,45	0,017	2,4		2,264	10,88	184,49	27,03
171	Каша перловая рассыпчатая	180	4,45	4,33	31,68	183,49	0,045		0,02	0,58	19,27	154,9	18,99
379	Напиток кофейный на молоке СД	200	3,62	3,21	9,13	79,89	0,04	1,3	20		121	91	14
ПР	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	25,5	120	0,128						
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25			
Итого за Завтрак		660	30	29	83	716	0	6	20	6	156	439	64
Обед													
51	Салат из свеклы с изюмом	100	1,59	6,17	149,76	140,9	0,045	7,5		2,815	43,75	58,7	24,9
ТТК	Суп из овощей на курином бульоне(с брокколи)	250	3,68	5,9	7,62	98,36	0,071	9,51	0,025	0,196	15,27	59,59	15,98
259	Жаркое по-домашнему	280	22,57	35,04	29	521,66	0,823	37,25	0,002	4,52	41,16	330,44	73,54
348	Компот из кураги СД	200	1,04	0,06	10,2	45,5	0,02	0,8	0,117	1,1	32	29,2	21
ПР	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	25,5	120	0,128						
Итого за Обед		880	32,38	47,67	222,08	926,42	1,087	55,06	0,144	8,631	132,18	477,93	135,42
Итого за день		1540	62,65	77,16	304,69	1642,29	1,326	60,76	20,164	14,545	288,13	916,91	199,44

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
131	Горошек консервированный прогретый	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,33	3		0,06	6	18,6	6,3
ТТК	Омлет с сыром	200	24,74	29,97	3,42	382,34	0,125	0,85	10,631	1,003	374,14	438,87	32,55
382	Какао на молоке СД	200	3,64	3,45	4,59	36,96	0,04	1,16	17,8	0,012	112,81	107	29,46
ПР	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	25,5	120	0,128					19	
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6
Итого за Завтрак		620	33	35	49	614	1	19	28	1	515	599	81
Обед													
62	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	78,66	0,06	5		2,6	27	55,1	38
96	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне(перловка)	250	4,09	9,26	17,35	169,14	0,111	16,74	0,02	2,446	28,69	95,71	28,75
259	Мясо тушеное(свинина) СД 50/50	100	12,26	21,21	2,22	248,79	0,398	0,95	0,0014	2,397	16,48	154,51	22,84
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31
ТТК	Компот из свежих яблок с клюквой СД	200	0,13	0,13	3,25	14,75	0,01	3,38		0,071	5,35	3,685	3,05
ПР	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	25,5	120	0,128						
Итого за Обед		880	25,67	41,17	101,18	877,45	0,757	26,07	0,0454	7,822	83,92	403,805	123,64
Итого за день		1500	59,04	75,71	150,36	1490,97	1,38	45,08	28,4764	9,177	599,27	1002,675	204,55

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15(хлеб ржаной)	40	1,87	11,13	12,95	159,39	0,065		0,06	0,15	3,6	4,5	
265	Плов из птицы(крупа перловая)СД	280	7,62	11,84	51,24	342,03	0,10	8,61	8,33	4,50	16,78	118,54	65,60
ТТК	Чай с молоком СД	200	1,70	1,65	2,42	31,34	0,02	0,75	10,00		65,45	53,74	11,40
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,50	1,20	13,10	73,00				2,25			
Итого за Завтрак		620	14	26	80	606	0	9	18	7	86	177	77
Обед													
ТТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом СД	100	1,43	5,1	4,35	68,96	0,035	28,32		2,351	36,37	34,92	19,22
245	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	1,84	3,33	14,08	93,65	0,104	16,75	0	1,475	14,65	57,61	24,35
260	Гуляш из свинины СД	100	11,72	20,21	2,34	238,1	0,381	4,6	0,001	2,454	15,9	144,34	22,2
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,4	0,48	27,4	131,52	0,12			0,68	16	110,4	24
342	Компот из ягод свежемороженых СД	200	0,18	0,06	1,58	7,58							
ПР	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	25,5	120	0,128						
Итого за Обед		880	23	30	75	660	1	50	0	7	83	347	90
Итого за день		1500	36,76	55,5	154,96	1265,57	0,949	59,03	18,392	13,86	168,75	524,05	166,77

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25(хлеб ржаной)	50	1,87	11,13	12,95	159,39	0,07		0,06	0,15	3,60	4,50	
ТТК	Запеканка из творога с соусом ягодным СД	200	23,79	16,81	15,53	308,53	0,095	0,62	0,068	2,02	208,38	312,58	42,3
382	Какао на молоке СД	200	3,64	3,45	4,59	36,96	0,04	1,16	17,8	0,012	112,81	107	29,46
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6
Итого за Завтрак		590	30	32	47	567	0	16	18	2	347	439	84
71	Подгарнировка из свежих овощей	100	0,67	6,09	1,81	64,68	0,029	6,65		2,735	16,15	28,62	13,3
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной СД	250	4,58	9,7	11,19	150,37	0,076	22,38	0,024	2,508	46,66	78,84	29,12
ТТК	Ежики из говядины СД	100	14,22	16,33	8,8	239,06	0,057	11	0,003	2,284	14	185,56	38,76
312	Пюре картофельное	180	3,98	7,31	26,52	187,83	0,197	31,16	5,632	0,234	51,2	116,72	39,34
388	Напиток Витаминный СД	200	0,46	0,15	9,13	39,7	0,018	80	0,065	0,344	11,2	11,68	4,72
ПР	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	25,5	120	0,128						
Итого за Обед		880	27	40	83	802	1	151	6	8	139	421	125
Итого за день		1470	57,27	72,03	129,74	1368,68	0,705	166,97	23,652	10,567	486,4	860,9	209,6

Возрастная группа 12-18 лет

День: суббота

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15(хлеб ржаной)	40	1,87	11,13	12,95	159,39	0,065		0,06	0,15	3,6	4,5	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным СД	200	4,49	7,55	18,22	158,78	0,066	1,27	19,62	0,258	123,56	122,32	24,71
ТТК	Чай с молоком СД	200	1,70	1,65	2,42	31,34	0,02	0,75	10,00		65,45	53,74	11,40
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6
Итого за Завтрак		580	9	21	47	412	0	16	30	1	215	196	49

Возрастная группа 12-18 лет
 День: понедельник
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15(хлеб ржаной)	40	1,87	11,13	12,95	159,39	0,065		0,06	0,15	3,6	4,5	
173	Каша вязкая молочная овсянная с маслом сливочным СД	200	5,97	4,26	21,42	147,93	0,177	0,99	15,2	0,51	111,16	173,86	45,44
ТТК	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,07	1,54	0,001	0,1	0,001		4,95	8,24	4,4
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6
Итого за Завтрак		580	9	16	48	371	0	15	15	1	142	202	62
Обед													
47	Салат из квашенной капусты	100	1,66	6,09	8,75	96,39	0,018	27,6		2,73	44,34	28,64	14,72
103	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	7,9	7,72	19,06	177,31	0,183	11,76	0,005	2,469	42,62	157,2	39,77
ТТК	Азу из говядины СД	100											
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31
377	Чай с лимоном	200	0,27	0,05	0,14	2,1	0,004	2,9	0,001	0,014	7,75	9,78	5,24
ПР	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	25,5	120	0,128						
Итого за Обед		880	18	19	99	642	0	42	0	6	101	290	91
Итого за день		1460	26,32	35,33	147,57	1012,93	0,626	57,35	15,291	6,461	243,22	492,42	153,17

Возрастная группа 12-18 лет
 День: вторник
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71	Подгарнировка из свежих овощей	30	0,2	1,83	0,54	19,04	0,009	2	0	0,82	4,8	8,59	4
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15(хлеб ржаной)	40	1,87	11,13	12,95	159,39	0,065		0,06	0,15	3,6	4,5	
ТТК	Мясо тушеное(говядина)СД 50/50	100	16	18,42	2,66	240,45	0,017	2,4		2,264	10,88	184,49	27,03
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,09	47,47	295,71	0,358		0,024	0,724	18,04	249,14	166
ТТК	Чай с молоком СД	200	1,70	1,65	2,42	31,34	0,02	0,75	10,00		65,45	53,74	11,40
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25			
Итого за Завтрак		470	22	34	32	523	0	5	10	5	85	251	42
Обед													
51	Салат из свеклы с сыром	100	11,4	11,04	43,08	317,31	0,112	0,14	0,076	1,085	189,03	154,87	16,76
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	4,2	5,42	13,74	120,52	0,113	16,76	0,005	1,494	15,12	75,66	24,92
ТТК	Рыба запеченая СД	100	20,81	2,54	3,89	121,7	0,16	0,63	0,013	0,818	53,76	323,42	75,9
312	Пюре картофельное	180	3,98	7,31	26,52	187,83	0,197	31,16	5,632	0,234	51,2	116,72	39,34
349	Компот из сухофруктов СД	200	0,58	0,1	9,88	42,74	1,105		0,003	2,159	7,58	2,261	3,25
ПР	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	25,5	120	0,128						
Итого за Обед		880	44,47	26,91	122,61	910,1	1,815	48,69	5,729	5,79	262,93	672,931	160,17
Итого за день		1350	66,74	61,14	154,28	1433,32	1,927	53,84	15,79	11,274	347,66	924,251	202,6

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71	Подгарнировка из свежих овощей	30	0,2	1,83	0,54	19,04	0,009	2	0	0,82	4,8	8,59	4
ГТК	Омлет натуральный	200	20,19	22,53	3,59	297,89	0,15	0,38	0,55	0,87	145,89	323,77	23,55
382	Какао на молоке СД	200	3,64	3,45	4,59	36,96	0,04	1,16	17,8	0,012	112,81	107	29,46
ПР	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	25,5	120	0,128						
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6
Итого за Завтрак		620	28	29	48	536	0	18	18	2	286	455	70
Обед													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью СД	100	1,43	5,1	4,35	68,96	0,035	28,32		2,351	36,37	34,92	19,22
102	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6,99	6,51	19,28	163,61	0,251	11,5		2,41	29,08	97,9	35,8
265	Плов из птицы(крупа перловая)	280	7,93	7,52	43	271,41	0,107	4,28	6,86	3,059	39,77	219,177	54,51
ГТК	Компот из ягод свежемороженых СД	200	0,18	0,06	1,58	7,58							
ПР	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	25,5	120	0,128						
Итого за Обед		880	20,03	19,69	93,71	631,56	0,521	44,1	6,86	7,82	105,22	351,997	109,53
Итого за день		1500	48,12	48,56	141,65	1167,61	0,845	61,64	25,205	9,8	391,12	806,76	179,14

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
580	Филе куриное, тушенное в томатном соусе СД	100	2,14	4,26	3,25	59,9	0,026	3,4	5,262	0,578	10,96	19,64	18,88
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,09	47,47	295,71	0,358		0,024	0,724	18,04	249,14	166
377	Чай с лимоном	200	0,27	0,05	0,14	2,1	0,004	2,9	0,001	0,014	7,75	9,78	5,24
ПР	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	25,5	120	0,128						
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25			
Итого за Завтрак		630	19	13	89	551	1	6	5	4	37	279	190
Обед													
71	Подгарнировка из свежих овощей	100	0,67	6,09	1,81	64,68	0,029	6,65		2,735	16,15	28,62	13,3
252	Суп Харчо на говяжьем бульоне СД	250	3,35	4,34	17,08	120,8	0,107	16,5		1,51	15,68	83,31	25,95
259	Жаркое по-домашнему	280	22,57	35,04	29	521,66	0,823	37,25	0,002	4,52	41,16	330,44	73,54
242	Компот из свежих яблок СД	200	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60
ПР	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	25,5	120	0,128						
Итого за Обед		880	30	46	77	845	1	64	0	9	79	447	116
Итого за день		1510	49,17	59,23	166,77	1395,61	1,615	70,7	5,289	12,411	116,14	725,33	306,51

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15(хлеб ржаной)	40	1,87	11,13	12,95	159,39	0,065		0,06	0,15	3,6	4,5	
223	Запеканка из творога с соусом ягодным СД	200	23,79	16,81	15,53	308,53	0,095	0,62	0,068	2,02	208,38	312,58	42,3
379	Напиток кофейный на молоке СД	200	3,62	3,21	9,13	79,89	0,04	1,3	20		121	91	14
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6
Итого за Завтрак		580	30	32	51	610	0	16	20	2	355	423	69
Обед													
62	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	78,66	0,06	5		2,6	27	55,1	38
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной СД	250	4,58	9,7	11,19	150,37	0,076	22,38	0,024	2,508	46,66	78,84	29,12
261	Печень по-строгоновски 50/50 СД	100	13,83	10,278	8,91	185,48	0,234	23,466	58,23	2,947	19,11	244,18	17,18
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,4	0,48	27,4	131,52	0,12			0,68	16	110,4	24
348	Компот из кураги СД	200	1,04	0,06	10,2	45,5	0,02	0,8	0,117	1,1	32	29,2	21
ПР	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	25,5	120	0,128						
Итого за Обед		880	28,65	26,118	90,1	711,53	0,638	51,646	58,371	9,835	140,77	517,72	129,3
		1460	58,49	57,828	141,43	1321,5	0,838	67,566	78,499	12,285	496,15	941,2	198,2

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: суббота

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25(хлеб ржаной)	50	1,87	11,13	12,95	159,39	0,07		0,06	0,15	3,60	4,50	
173	Каша молочная гречневая СД	200	8,09	4,27	28,74	185,7	0,221	1,16	17,8	0,344	116,29	209,13	98,46
ТТК	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,07	1,54	0,001	0,1	0,001		4,95	8,24	4,4
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14,00		0,28	22,40	15,40	12,60
Итого за Завтрак		590	11	16	55	409	0	15	18	1	147	237	115

r)
Fe
15
0,03
0,44
0,87
3,08
4
0,59
2,11
1,8
5,57
0,91
10,98
15,4

r)
Fe
15
0,144
1,72
0,86
0,1
0,18
3
1,65
0,71
3,08
0,64
6,08
9,084

r)
Fe
15
0,21
3,66
0,97
3,08
8
0,7
1,13
0,99
0,63
0,73
4,18
12,1

r)
Fe
15
0,03
1,34
0,87
0,18
2
0,59
0,86
1,05
1,88
4
6,8

r)
Fe
15
0,03
0,96
0,97
3,08
5
0,48
1,38
1,99
1,43
0,48
6
10,8

r)
Fe
15
0,03
0,38
0,87
3,08
4

r)
Fe
15
0,03
1,25
0,82
3,08
5
0,57
1,95
0,63
0,86
4
9,19

r)
Fe
15
0,144
0,03
1,72
5,57
0,87
0,18
3
1,19
0,99
1,22
1,43
2,52
7,35
10,294

r)
Fe
15
0,144
3,81
0,97
3,08
8
0,59
2,11
1,62
4,32
12,324

r)
Fe
15
0,4
5,57
0,86
0,18
7
0,48
1,02
3,08
0,88
5,46
12,47

r)
Fe
15
0,03
0,96
0,1
3,08
4
0,7
1,38
6,17
1,88
0,64
10,77
14,94

r)
Fe
15
0,03
2,97
0,82
3,08
7