Приложение №4

к приказу № 104 от 11.03.2025г.

**«Об открытии школьного лагеря**

**с дневным пребыванием»**

**Примерное**

**двухнедельное цикличное меню**

**для организации питания детей**

**в школьном лагере с дневным**

**пребыванием**

Понедельник Неделя 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецепт | Наименование  Блюда | Масса порции  Грамм | Белки  Грамм | Жиры  Грамм | Углеводы  Грамм | Кало-  рий-  ность  Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 28.01 | Фрукт порционно/Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 15 | 64.05 |
| 74,14 | Каша геркулесовая  молочная с маслом сливочным | 200 | 8.68 | 12.51 | 31.2 | 251.95 |
| 693.08 | Какао с молоком | 200 | 4.68 | 5.15 | 22.58 | 151.5 |
| 0.09 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 111.0 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 17.76 | 18.66 | 93.38 | 578.5 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 10 | Салат из свежих овощей “Ассорти” | 60 | 0.6 | 3.1 | 2.2 | 38.6 |
| 102.19 | Суп картофельный с горохом и пшеничными гренками | 200/50 | 4.8 | 3.1 | 19.85 | 129.2 |
| 401/273 | Паста “Школьная” (говядина, макароны) | 200 | 15.34 | 24.23 | 41.15 | 409.11 |
| 66037.03 | Кондитерские изделия / десерт Шокобраун | 30 | 0.15 | 4.5 | 17.4 | 111.0 |
| 519.01 | Компот из фруктово/  ягодной смеси | 200 | 0.06 | 0.02 | 20.73 | 78.2 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 22.8 | 35.31 | 125.27 | 892.81 |
| ИТОГО за два приема пищи | | | 40.56 | 53.97 | 218.65 | 1471.31 |

Вторник Неделя 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецепт | Наименование  Блюда | Масса порции  Грамм | Белки  Грамм | Жиры  Грамм | Углеводы  Грамм | Кало-  рий-  ность  Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 28.02 | Фрукты порционно/ банан | 220-250 | 3.75 | 1.25 | 52.5 | 240 |
| 71.14 | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 200 | 9.02 | 11.12 | 41.2 | 392.1 |
| 375.01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0.24 | 0.06 | 15.22 | 58.6 |
| 0.09 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 111.0 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 16.81 | 12.83 | 133.52 | 801.7 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 38.26 | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным | 60 | 0.34 | 2.05 | 1.74 | 28.09 |
| 124.26 | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | 200/10 | 1.4 | 3.96 | 16.3 | 171.8 |
| 239.43 | Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном | 50 | 11.73 | 15.06 | 19.57 | 182.94 |
| 520.08 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3.25 | 9.25 | 22.02 | 138.76 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0.2 | 0.26 | 22.2 | 86.4 |
| 66037.03 | Кондитерские изделия шоколад молочный Лёвушка детям | 19 | 0.95 | 6.84 | 10.45 | 106.4 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 19.72 | 37.78 | 116.22 | 841.09 |
| ИТОГО за два приема пищи | | | 36.53 | 50.61 | 249.74 | 1642.79 |

Среда Неделя 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецепт | Наименование  Блюда | Масса порции  Грамм | Белки  Грамм | Жиры  Грамм | Углеводы  Грамм | Кало-  рий-  ность  Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
|  | | | | | | |
| 340.12 | Овощи порционно/огурец свежий | 30 | 0.24 | 0.03 | 0.75 | 4.04 |
| 331.39 | Крокеты «Детские» запеченные под соусом сметанным | 50 | 8.07 | 12.75 | 2.69 | 107.43 |
| 171.05 | Гречка отварная с маслом сливочным | 150 | 7,58 | 7,25 | 37.28 | 223.44 |
| 430.06 | Чай с сахаром (витаминизированный) | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 58 |
| 0.09 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 111.0 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 19.89 | 20.48 | 80.33 | 503.91 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 53.25 | Салат из свежей капусты с огурцом «Зайчик» | 60 | 0.77 | 3.04 | 2.26 | 30.97 |
| 140.10 | Суп картофельный с клецками | 200 | 5.1 | 4.16 | 19.1 | 156.30 |
| 288.38 | Птица порционная | 90 | 13.89 | 12.37 | 1.38 | 168.97 |
| 332.02 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5.70 | 3.43 | 36.45 | 270.31 |
| 349.10 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0.22 | 0 | 19.44 | 76.75 |
| 66037.03 | Кондитерские изделия/ вафли «Боярушка» | 38 | 4.56 | 0.76 | 9.42 | 80.94 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 32.09 | 24.12 | 111.99 | 910.94 |
| ИТОГО за два приема пищи | | | 51.98 | 44.6 | 192.32 | 1414.85 |

Четверг Неделя 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецепт | Наименование  Блюда | Масса порции  Грамм | Белки  Грамм | Жиры  Грамм | Углеводы  Грамм | Кало-  рий-  ность  Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 28.01 | Фрукт порционно/Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 15.0 | 64.05 |
| 223.23 | Запеканка творожная с сусом молочным(сладким) | 170 | 19.3 | 30.65 | 61.4 | 431.0 |
| 375.01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0.24 | 0.06 | 15.22 | 58.6 |
| 0. 09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 133.2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 24.7 | 31.79 | 121.14 | 686.85 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 10 | Салат из свежих овощей «Ассорти» | 60 | 0.6 | 3.1 | 2.2 | 38.6 |
| 106.0 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 12.0 | 12.1 | 41.2 | 287.7 |
| 291.33 | Плов с птицей | 230 | 16.15 | 17.02 | 48.46 | 407.63 |
| 351.01 | Кисель фруктовый | 200 | 0.03 | 0.02 | 18.62 | 73.23 |
| 66037.03 | Кондитерские изделия молочный шоколад Лёвушка с ваф. | 27 | 1.22 | 0.89 | 11.61 | 121.23 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.9 | 126.7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 31.85 | 33.49 | 145.99 | 1055.09 |
| ИТОГО за два приема пищи | | | 56.55 | 65.28 | 267.13 | 1741.94 |

Пятница Неделя 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецепт | Наименование  Блюда | Масса порции  Грамм | Белки  Грамм | Жиры  Грамм | Углеводы  Грамм | Кало-  рий-  ность  Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 3.03 | Сыр порционно | 15 | 3.48 | 4.43 | 0.00 | 54.6 |
| 786.04 | Мучное кулинарное изделие/булочка творожная | 60 | 6.69 | 5.77 | 29 | 194.89 |
| 2.35 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 200 | 7.12 | 11.68 | 31.06 | 257.63 |
| 303.16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5.0 | 3.20 | 24.66 | 141.28 |
| 0.09 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 111.0 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 26.09 | 25.48 | 109.32 | 759.4 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 71 | Овощи порционно помидор свежий | 30 | 1.32 | 0.03 | 1.32 | 10.5 |
| 124.26 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 1.4 | 3.96 | 16.3 | 171.8 |
| 267.89 | Котлета куриная запеченая с овощами | 90 | 16.55 | 16.03 | 40.92 | 341.39 |
| 330.01 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 150 | 17.26 | 2.85 | 38.12 | 250.46 |
| 519.01 | Компот из фруктово-ягодной смеси | 200 | 0.06 | 0.02 | 20.73 | 78.2 |
| 66037.03 | Кондитерские изделия / шоколад молочный Лёвушка детям | 19 | 0.95 | 6.84 | 10.45 | 106.4 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.9 | 126.7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 38.08 | 31.93 | 160.93 | 1300.73 |
| ИТОГО за два приема пищи | | | 65.48 | 55.57 | 261.06 | 1844.85 |

Суббота Неделя 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецепт | Наименование  Блюда | Масса порции  Грамм | Белки  Грамм | Жиры  Грамм | Углеводы  Грамм | Кало-  рий-  ность  Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 28.02 | Фрукт порционно/ апельсин | 250 | 2.25 | 0.5 | 20.25 | 100.0 |
| 345.24 | Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным | 200/5 | 6.5 | 7.8 | 38.5 | 249.8 |
| 430 | Чай черный с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 58 |
| 0.09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 133.2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 13.51 | 8.83 | 103.28 | 541 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 340.12 | Овощи порционно/Огурец свежий | 30 | 0.24 | 0.03 | 0.75 | 4.04 |
| 151.25 | Суп-лапша с картофелем с курицей | 200/10 | 4.82 | 3.3 | 21.1 | 135.2 |
| 489.07 | Рагу из птицы по-домашнему с овощами | 250 | 15.73 | 14.66 | 28.92 | 236.0 |
| 407 | Сок фруктовый (пакет) | 200 | 0.2 | 0.3 | 22.2 | 86.4 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 22.84 | 18.65 | 96.91 | 588.34 |
| ИТОГО за два приема пищи | | | 36.35 | 27.48 | 200.19 | 1129.34 |

Понедельник Неделя 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецепт | Наименование  Блюда | Масса порции  Грамм | Белки  Грамм | Жиры  Грамм | Углеводы  Грамм | Кало-  рий-  ность  Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 28.01 | Фрукт порционно/Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 15 | 64.05 |
| 2.35 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 7.12 | 11.68 | 31.06 | 257.63 |
| 693.08 | Какао с молоком | 200 | 4.68 | 5.15 | 22.58 | 151.5 |
| 0.09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 133.2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 16.96 | 17.91 | 98.16 | 606.38 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 53.25 | Салат «Зайчик»( белокачанная капуста, свежий огурец) | 60 | 0.77 | 3.04 | 2.26 | 30.97 |
| 138 | Суп картофельный с рисом с курицей | 200/10 | 6.4 | 5.6 | 14.3 | 132.2 |
| 401/273 | Паста “Школьная”  (говядина, макароны) | 200 | 15.34 | 24.23 | 41.15 | 409.11 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0.2 | 0.26 | 22.2 | 86.4 |
| 66037.03 | Кондитерские изделия / десерт Шокобраун | 30 | 0.15 | 4.5 | 17.4 | 111.0 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 24.71 | 37.99 | 121.25 | 896.38 |
| ИТОГО за два приема пищи | | | 41.67 | 55.9 | 219.41 | 1502.76 |

Вторник Неделя 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецепт | Наименование  Блюда | Масса порции  Грамм | Белки  Грамм | Жиры  Грамм | Углеводы  Грамм | Кало-  рий-  ность  Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 28.02 | Фрукт порционно/Апельсин | 250 | 2.25 | 0.5 | 20.25 | 100.0 |
| 340.19 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150 | 11.38 | 8.30 | 2.89 | 140.3 |
| 430 | Чай черный с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 58 |
| 0.09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 133.2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 18.39 | 9.33 | 67.67 | 431.5 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 72.22 | Винегрет овощной зап.м/р | 60 | 0.95 | 3.1 | 5.17 | 52.68 |
| 392.32 | Суп-лапша домашняя с фрикадельками | 200 | 12.93 | 11.41 | 29.29 | 264 |
| 288 | Филе куриное тушеное в сметанном соусе | 50/50 | 17.3 | 8.6 | 4.2 | 164.1 |
| 171.05 | Гречка отварная с маслом сливочным | 150 | 7.58 | 7.25 | 37.28 | 223.44 |
| 349.10 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0.22 | 0 | 19.44 | 76.75 |
| 66037.03 | Кондитерские изделия/ шоколад молочный «Лёвушка с вафлями» | 27 | 1.22 | 0.89 | 11.61 | 121.23 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 42.05 | 31.61 | 130.93 | 1028.9 |
| ИТОГО за два приема пищи | | | 60.44 | 40.94 | 198.6 | 1460.4 |

Среда Неделя 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецепт | Наименование  Блюда | Масса порции  Грамм | Белки  Грамм | Жиры  Грамм | Углеводы  Грамм | Кало-  рий-  ность  Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 3.01 | Сыр порционно | 10 | 2.3 | 3.0 | 0.00 | 36.4 |
| 2.47 | Каша молочная пшенная с маслом сливочным | 200 | 7.43 | 8.65 | 46.9 | 258.0 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 5.15 | 22.58 | 151 |
| 0.09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 133.2 |
| 66037.03 | Кондитерские изделия вафли Боярушка | 38 | 4.56 | 0.76 | 9.42 | 80.94 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 23.55 | 18.04 | 108.42 | 659.54 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 71 | Овощи порционно/ помидоры свежие | 30 | 1.32 | 0.03 | 1.32 | 10.5 |
| 124.26 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 1.4 | 3.96 | 6.3 | 71.8 |
| 33.10 | Бифштекс «Детский» под овощным соусом | 90 | 13.79 | 15.01 | 14.92 | 250.85 |
| 330.01 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 150 | 17.26 | 2.85 | 38.12 | 250.46 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0.2 | 0.3 | 22.2 | 86.4 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 35.82 | 22.51 | 106.80 | 796.71 |
| ИТОГО В ДЕНЬ | | | 59.37 | 40.55 | 215.22 | 1456.25 |

Четверг Неделя 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецепт | Наименование  Блюда | Масса порции  Грамм | Белки  Грамм | Жиры  Грамм | Углеводы  Грамм | Кало-  рий-  ность  Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 28.01 | Фрукт порционно/ Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 15 | 64.05 |
| 223.23 | Запеканка творожная с соусом молочным(сладким) | 170 | 19.3 | 30.65 | 61.4 | 431.0 |
| 375.01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0.24 | 0.06 | 15.22 | 58.6 |
| 0.09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 133.2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 24.7 | 31.8 | 121.2 | 686.85 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 10.11 | Салат из свежих овощей «Ассорти» | 60 | 0.6 | 3.1 | 2.2 | 38.6 |
| 140.10 | Суп картофельный с клецками | 200 | 5.1 | 4.16 | 19.1 | 156.3 |
| 436.98 | Жаркое по-домашнему | 230 | 11.74 | 13.60 | 31.79 | 304.60 |
| 351.01 | Кисель фруктовый | 200 | 0.03 | 0.02 | 18.62 | 73.23 |
| 66037.03 | Кондитерские изделия / шоколад.батончик помад-сливоч | 50 | 2.5 | 12.0 | 28.5 | 230.0 |
| 510 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.9 | 126.7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 21.82 | 33.24 | 124.11 | 929.43 |
| ИТОГО за два приема пищи | | | 46.52 | 65.04 | 245.31 | 1661.28 |

Пятница Неделя 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецепт | Наименование  Блюда | Масса порции  Грамм | Белки  Грамм | Жиры  Грамм | Углеводы  Грамм | Кало-  рий-  ность  Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 3.03 | Сыр порционно | 15 | 3.48 | 4.43 | 0.00 | 54.6 |
| 786.04 | Булочка Творожная | 60 | 6.69 | 5.77 | 29 | 194.89 |
| 345.24 | Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 200 | 6.5 | 7.8 | 38.5 | 249.8 |
| 303.16 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 5.00 | 3.20 | 24.66 | 141.28 |
| 0.09 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 111.0 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 25.47 | 21.6 | 116.76 | 751.57 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 38.26 | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным | 60 | 0.34 | 2.05 | 1.74 | 28.09 |
| 99.54 | Суп овощной «Летний» | 200 | 4.98 | 7.69 | 9.46 | 124.6 |
| 267.66 | Крокеты с кабачком | 50 | 13.87 | 10.23 | 4.94 | 194.11 |
| 520.08 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3.25 | 9.25 | 22.02 | 138.76 |
| 519.01 | Компот из фруктово-ягодной смеси | 200 | 0.06 | 0.02 | 20.73 | 78.2 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 |
| 66037.03 | Кондитерксое изделие/ шоколад молочный «Лёвушка» с вафлями | 27 | 1.22 | 0.89 | 11.61 | 121.23 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 25.57 | 30.49 | 94.44 | 811.69 |
| ИТОГО за два приема пищи | | | 51.04 | 52.09 | 211.20 | 1563.26 |

Суббота Неделя 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рецепт | Наименование  Блюда | Масса порции  Грамм | Белки  Грамм | Жиры  Грамм | Углеводы  Грамм | Кало-  рий-  ность  Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 28.02 | Фрукт порционно/ Банан | 200-250 | 3.75 | 1.25 | 52.5 | 240 |
| 3.03  332.02 | Макароны отварные с сыром и маслом сливочным | 15/150 | 8.02 | 6.38 | 36.45 | 226.71 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0.24 | 0.06 | 15.22 | 58.58 |
| 0.09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 133.2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 16.57 | 8.17 | 133.69 | 658.49 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 53.25 | Салат «Зайчик» (капуста свежая с огурцом свежим) | 60 | 0.77 | 3.04 | 2.26 | 30.97 |
| 106.0 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 12.0 | 12.1 | 41.2 | 287.7 |
| 291.33 | Плов с птицей | 230 | 16.15 | 17.02 | 48.46 | 407.63 |
| 407 | Сок фруктовый (пакет) | 200 | 0.2 | 0.26 | 22.2 | 86.4 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 30.97 | 32.78 | 138.06 | 939.4 |
| ИТОГО за два приема пищи | | | 47.54 | 40.95 | 271.75 | 1597.89 |