



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 14 управления, экономики и права»

660078, г. Красноярск, пер. Медицинский, 27, тел. 261-27-73. gym14@mailkrsk.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Гимназия № 14

Приказ № 140/Д от 12.08.2025г

Н.В. Шуляк



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ГИМНАЗИЯ №14 УПРАВЛЕНИЯ, ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

(ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – МАОУ ГИМНАЗИЯ 14)

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г.КРАСНОЯРСК, ПЕР.МЕДИЦИНСКИЙ 27)

ВВЕДЕНИЕ

Основные направления реализации принципов здорового питания, установленных Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, при нормировании питания

При разработке меню для обеспечения питанием детей учитываются принципы здорового питания, установленные Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, на основе способов их реализации, представленных в таблице 1.

Таблица 1 - Принципы здорового питания, и способы их реализации

№ п/п	Принципы	Способ реализации
1	Обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов.	Выполнение натуральных норм обеспечения питанием детей является обязательным. Устанавливаемая учредителями образовательных организаций стоимость питания (независимо от способа организации питания) должна обеспечивать выполнение таких норм и устанавливаемых требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей.
2	Соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам. Соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества).	Нормы обеспечения питанием детей должны соответствовать установленным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах.
3	Наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами.	Данное требование должно учитываться исходя из региональных показателей фактического питания населения, характеризующих недостаточное (или избыточное) потребление отдельных макро- и микронутриентов (нормы питания в образовательных организациях должны максимально компенсировать проблемы фактического питания населения), а также при установлении требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей
4	Обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима.	С целью реализации данного принципа осуществляется разработка типового распределения блюд и продуктов питания норм обеспечения по приемам пищи.

№ п/п	Принципы	Способ реализации
5	Применение технологической обработки и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности.	Обеспечивается за счет разработки и внедрения нормативов оснащения школьных пищеблоков современным оборудованием, а также разработки сборников рецептур приготовления блюд на основе современных технологий и с учетом установленных норм обеспечения питанием детей.

2. Требования к разработке меню (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях г. Красноярск

Меню разработаны для обучающихся младшего школьного возраста (7-11 лет) и среднего и старшего возрастов (12-17 лет) в соответствии с установленным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

- нормы физиологической потребности на завтрак и обед учтены по основным пищевым веществам и энергосодержанию в размере 20-25% (на завтрак) и 30-35% (на обед) от среднесуточных показателей, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20;

- учтены проблемы фактического питания населения по результатам исследований структуры питания и пищевого статуса детей и подростков, проведенных ФГБНУ «ФИЦ питания» и отраженные в методических рекомендациях МР 2.4.5.0107-15.

При разработке меню учитываются положения СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

«VIII. Особенности организации общественного питания детей

8.1. При формировании рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей в общеобразовательных организациях, должны соблюдаться следующие требования:

8.1.4. Меню разрабатывается на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей (в приложении 8 к настоящим Правилам).

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности

Приложенные к меню технико-технологические карты разработаны в соответствии с ГОСТ 31987-2012 (примерная форма из данного ГОСТ –

приложение № 2) и сборниками рецептов для обучающихся во всех общеобразовательных организаций, ред. Могильный М.П., изд. ДеЛи плюс, 2017, сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций, ред. Кучма В.Р, изд. Научный центр здоровья детей, 2016г. Дополнительные сведения для включения в ТТК (например, технологические детали и описания процесса связанные с квалификацией поваров, наличия оборудования) разрабатываются на конкретном предприятии общественного питания.

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017;

- Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.

Расчет химико-энергетического состава блюд произведен в соответствии со сборником: Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна: Справочник. – М., ДеЛи плюс, 2012.

No.	Description of work	Unit	Resource (1)		Resource (2)		Resource (3)		Resource (4)	
			Personnel	Material	Personnel	Material	Personnel	Material	Personnel	Material
Section 1. General construction work										
No.	Description of work	Unit	Personnel	Material	Personnel	Material	Personnel	Material	Personnel	Material
1.1	General construction work	1.1.1	1.1.1.1	1.1.1.2	1.1.1.3	1.1.1.4	1.1.1.5	1.1.1.6	1.1.1.7	1.1.1.8
1.2	General construction work	1.2.1	1.2.1.1	1.2.1.2	1.2.1.3	1.2.1.4	1.2.1.5	1.2.1.6	1.2.1.7	1.2.1.8
1.3	General construction work	1.3.1	1.3.1.1	1.3.1.2	1.3.1.3	1.3.1.4	1.3.1.5	1.3.1.6	1.3.1.7	1.3.1.8
1.4	General construction work	1.4.1	1.4.1.1	1.4.1.2	1.4.1.3	1.4.1.4	1.4.1.5	1.4.1.6	1.4.1.7	1.4.1.8
1.5	General construction work	1.5.1	1.5.1.1	1.5.1.2	1.5.1.3	1.5.1.4	1.5.1.5	1.5.1.6	1.5.1.7	1.5.1.8
1.6	General construction work	1.6.1	1.6.1.1	1.6.1.2	1.6.1.3	1.6.1.4	1.6.1.5	1.6.1.6	1.6.1.7	1.6.1.8
1.7	General construction work	1.7.1	1.7.1.1	1.7.1.2	1.7.1.3	1.7.1.4	1.7.1.5	1.7.1.6	1.7.1.7	1.7.1.8
1.8	General construction work	1.8.1	1.8.1.1	1.8.1.2	1.8.1.3	1.8.1.4	1.8.1.5	1.8.1.6	1.8.1.7	1.8.1.8
1.9	General construction work	1.9.1	1.9.1.1	1.9.1.2	1.9.1.3	1.9.1.4	1.9.1.5	1.9.1.6	1.9.1.7	1.9.1.8
1.10	General construction work	1.10.1	1.10.1.1	1.10.1.2	1.10.1.3	1.10.1.4	1.10.1.5	1.10.1.6	1.10.1.7	1.10.1.8
1.11	General construction work	1.11.1	1.11.1.1	1.11.1.2	1.11.1.3	1.11.1.4	1.11.1.5	1.11.1.6	1.11.1.7	1.11.1.8
1.12	General construction work	1.12.1	1.12.1.1	1.12.1.2	1.12.1.3	1.12.1.4	1.12.1.5	1.12.1.6	1.12.1.7	1.12.1.8
1.13	General construction work	1.13.1	1.13.1.1	1.13.1.2	1.13.1.3	1.13.1.4	1.13.1.5	1.13.1.6	1.13.1.7	1.13.1.8
1.14	General construction work	1.14.1	1.14.1.1	1.14.1.2	1.14.1.3	1.14.1.4	1.14.1.5	1.14.1.6	1.14.1.7	1.14.1.8
1.15	General construction work	1.15.1	1.15.1.1	1.15.1.2	1.15.1.3	1.15.1.4	1.15.1.5	1.15.1.6	1.15.1.7	1.15.1.8
1.16	General construction work	1.16.1	1.16.1.1	1.16.1.2	1.16.1.3	1.16.1.4	1.16.1.5	1.16.1.6	1.16.1.7	1.16.1.8
1.17	General construction work	1.17.1	1.17.1.1	1.17.1.2	1.17.1.3	1.17.1.4	1.17.1.5	1.17.1.6	1.17.1.7	1.17.1.8
1.18	General construction work	1.18.1	1.18.1.1	1.18.1.2	1.18.1.3	1.18.1.4	1.18.1.5	1.18.1.6	1.18.1.7	1.18.1.8
1.19	General construction work	1.19.1	1.19.1.1	1.19.1.2	1.19.1.3	1.19.1.4	1.19.1.5	1.19.1.6	1.19.1.7	1.19.1.8
1.20	General construction work	1.20.1	1.20.1.1	1.20.1.2	1.20.1.3	1.20.1.4	1.20.1.5	1.20.1.6	1.20.1.7	1.20.1.8
1.21	General construction work	1.21.1	1.21.1.1	1.21.1.2	1.21.1.3	1.21.1.4	1.21.1.5	1.21.1.6	1.21.1.7	1.21.1.8
1.22	General construction work	1.22.1	1.22.1.1	1.22.1.2	1.22.1.3	1.22.1.4	1.22.1.5	1.22.1.6	1.22.1.7	1.22.1.8
1.23	General construction work	1.23.1	1.23.1.1	1.23.1.2	1.23.1.3	1.23.1.4	1.23.1.5	1.23.1.6	1.23.1.7	1.23.1.8
1.24	General construction work	1.24.1	1.24.1.1	1.24.1.2	1.24.1.3	1.24.1.4	1.24.1.5	1.24.1.6	1.24.1.7	1.24.1.8
1.25	General construction work	1.25.1	1.25.1.1	1.25.1.2	1.25.1.3	1.25.1.4	1.25.1.5	1.25.1.6	1.25.1.7	1.25.1.8
1.26	General construction work	1.26.1	1.26.1.1	1.26.1.2	1.26.1.3	1.26.1.4	1.26.1.5	1.26.1.6	1.26.1.7	1.26.1.8
1.27	General construction work	1.27.1	1.27.1.1	1.27.1.2	1.27.1.3	1.27.1.4	1.27.1.5	1.27.1.6	1.27.1.7	1.27.1.8
1.28	General construction work	1.28.1	1.28.1.1	1.28.1.2	1.28.1.3	1.28.1.4	1.28.1.5	1.28.1.6	1.28.1.7	1.28.1.8
1.29	General construction work	1.29.1	1.29.1.1	1.29.1.2	1.29.1.3	1.29.1.4	1.29.1.5	1.29.1.6	1.29.1.7	1.29.1.8
1.30	General construction work	1.30.1	1.30.1.1	1.30.1.2	1.30.1.3	1.30.1.4	1.3			
Section 2. Special construction work										
No.	Description of work	Unit	Personnel	Material	Personnel	Material	Personnel	Material	Personnel	Material
2.1	Special construction work	2.1.1	2.1.1.1	2.1.1.2	2.1.1.3	2.1.1.4	2.1.1.5	2.1.1.6	2.1.1.7	2.1.1.8
2.2	Special construction work	2.2.1	2.2.1.1	2.2.1.2	2.2.1.3	2.2.1.4	2.2.1.5	2.2.1.6	2.2.1.7	2.2.1.8
2.3	Special construction work	2.3.1	2.3.1.1	2.3.1.2	2.3.1.3	2.3.1.4	2.3.1.5	2.3.1.6	2.3.1.7	2.3.1.8
2.4	Special construction work	2.4.1	2.4.1.1	2.4.1.2	2.4.1.3	2.4.1.4	2.4.1.5	2.4.1.6	2.4.1.7	2.4.1.8
2.5	Special construction work	2.5.1	2.5.1.1	2.5.1.2	2.5.1.3	2.5.1.4	2.5.1.5	2.5.1.6	2.5.1.7	2.5.1.8
2.6	Special construction work	2.6.1	2.6.1.1	2.6.1.2	2.6.1.3	2.6.1.4	2.6.1.5	2.6.1.6	2.6.1.7	2.6.1.8
2.7	Special construction work	2.7.1	2.7.1.1	2.7.1.2	2.7.1.3	2.7.1.4	2.7.1.5	2.7.1.6	2.7.1.7	2.7.1.8
2.8	Special construction work	2.8.1	2.8.1.1	2.8.1.2	2.8.1.3	2.8.1.4	2.8.1.5	2.8.1.6	2.8.1.7	2.8.1.8
2.9	Special construction work	2.9.1	2.9.1.1	2.9.1.2	2.9.1.3	2.9.1.4	2.9.1.5	2.9.1.6	2.9.1.7	2.9.1.8
2.10	Special construction work	2.10.1	2.10.1.1	2.10.1.2	2.10.1.3	2.10.1.4	2.10.1.5	2.10.1.6	2.10.1.7	2.10.1.8
2.11	Special construction work	2.11.1	2.11.1.1	2.11.1.2	2.11.1.3	2.11.1.4	2.11.1.5	2.11.1.6	2.11.1.7	2.11.1.8
2.12	Special construction work	2.12.1	2.12.1.1	2.12.1.2	2.12.1.3	2.12.1.4	2.12.1.5	2.12.1.6	2.12.1.7	2.12.1.8
2.13	Special construction work	2.13.1	2.13.1.1	2.13.1.2	2.13.1.3	2.13.1.4	2.13.1.5	2.13.1.6	2.13.1.7	2.13.1.8
2.14	Special construction work	2.14.1	2.14.1.1	2.14.1.2	2.14.1.3	2.14.1.4	2.14.1.5	2.14.1.6	2.14.1.7	2.14.1.8
2.15	Special construction work	2.15.1	2.15.1.1	2.15.1.2	2.15.1.3	2.15.1.4	2.15.1.5	2.15.1.6	2.15.1.7	2.15.1.8
2.16	Special construction work	2.16.1	2.16.1.1	2.16.1.2	2.16.1.3	2.16.1.4	2.16.1.5	2.16.1.6	2.16.1.7	2.16.1.8
2.17	Special construction work	2.17.1	2.17.1.1	2.17.1.2	2.17.1.3	2.17.1.4	2.17.1.5	2.17.1.6	2.17.1.7	2.17.1.8
2.18	Special construction work	2.18.1	2.18.1.1	2.18.1.2	2.18.1.3	2.18.1.4	2.18.1.5	2.18.1.6	2.18.1.7	2.18.1.8
2.19	Special construction work	2.19.1	2.19.1.1	2.19.1.2	2.19.1.3	2.19.1.4	2.19.1.5	2.19.1.6	2.19.1.7	2.19.1.8
2.20	Special construction work	2.20.1	2.20.1.1	2.20.1.2	2.20.1.3	2.20.1.4	2.20.1.5	2.20.1.6	2.20.1.7	2.20.1.8
2.21	Special construction work	2.21.1	2.21.1.1	2.21.1.2	2.21.1.3	2.21.1.4	2.21.1.5	2.21.1.6	2.21.1.7	2.21.1.8
2.22	Special construction work	2.22.1	2.22.1.1	2.22.1.2	2.22.1.3	2.22.1.4	2.22.1.5	2.22.1.6	2.22.1.7	2.22.1.8
2.23	Special construction work	2.23.1	2.23.1.1	2.23.1.2	2.23.1.3	2.23.1.4	2.23.1.5	2.23.1.6	2.23.1.7	2.23.1.8
2.24	Special construction work	2.24.1	2.24.1.1	2.24.1.2	2.24.1.3	2.24.1.4	2.24.1.5	2.24.1.6	2.24.1.7	2.24.1.8
2.25	Special construction work	2.25.1	2.25.1.1	2.25.1.2	2.25.1.3	2.25.1.4	2.25.1.5	2.25.1.6	2.25.1.7	2.25.1.8
2.26	Special construction work	2.26.1	2.26.1.1	2.26.1.2	2.26.1.3	2.26.1.4	2.26.1.5	2.26.1.6	2.26.1.7	2.26.1.8
2.27	Special construction work	2.27.1	2.27.1.1	2.27.1.2	2.27.1.3	2.27.1.4	2.27.1.5	2.27.1.6	2.27.1.7	2.27.1.8
2.28	Special construction work	2.28.1	2.28.1.1	2.28.1.2	2.28.1.3	2.28.1.4	2.28.1.5	2.28.1.6	2.28.1.7	2.28.1.8
2.29	Special construction work	2.29.1	2.29.1.1	2.29.1.2	2.29.1.3	2.29.1.4	2.29.1.5	2.29.1.6	2.29.1.7	2.29.1.8
2.30	Special construction work	2.30.1	2.30.1.1	2.30.1.2	2.30.1.3	2.30.1.4	2.30.1.5	2.30.1.6	2.30.1.7	2.30.1.8
2.31	Special construction work	2.31.1	2.31.1.1	2.31.1.2	2.31.1.3	2.31.1.4	2.31.1.5	2.31.1.6	2.31.1.7	2.31.1.8
2.32	Special construction work	2.32.1	2.32.1.1	2.32.1.2	2.32.1.3	2.32.1.4	2.32.1.5	2.32.1.6	2.32.1.7	2.32.1.8
2.33	Special construction work	2.33.1	2.33.1.1	2.33.1.2	2.33.1.3	2.33.1.4	2.33.1.5	2.33.1.6	2.33.1.7	2.33.1.8
2.34	Special construction work	2.34.1	2.34.1.1	2.34.1.2	2.34.1.3	2.34.1.4	2.34.1.5	2.34.1.6	2.34.1.7	2.34.1.8
2.35	Special construction work	2.35.1	2.35.1.1	2.35.1.2	2.35.1.3	2.35.1.4	2.35.1.5	2.35.1.6	2.35.1.7	2.35.1.8
2.36	Special construction work	2.36.1	2.36.1.1	2.36.1.2	2.36.1.3	2.36.1.4	2.36.1.5	2.36.1.6	2.36.1.7	2.36.1.8
2.37	Special construction work	2.37.1	2.37.1.1	2.37.1.2	2.37.1.3	2.37.1.4	2.37.1.5	2.37.1.6	2.37.1.7	2.37.1.8
2.38	Special construction work	2.38.1	2.38.1.1	2.38.1.2	2.38.1.3	2.38.1.4	2.38.1.5	2.38.1.6	2.38.1.7	2.38.1.8
2.39	Special construction work	2.39.1	2.39.1.1	2.39.1.2	2.39.1.3	2.39.1.4	2.39.1.5	2.39.1.6	2.39.1.7	2.39.1.8
2.40	Special construction work	2.40.1	2.40.1.1	2.40.1.2	2.40.1.3	2.40.1.4	2.40.1.5	2.40.1.6	2.40.1.7	2.40.1.8
2.41	Special construction work	2.41.1	2.41.1.1	2.41.1.2	2.41.1.3	2.41.1.4	2.41.1.5	2.41.1.6	2.41.1.7	2.41.1.8
2.42	Special construction work	2.42.1	2.42.1.1	2.42.1.2	2.42.1.3	2.42.1.4	2.42.1.5	2.42.1.6	2.42.1.7	2.42.1.8
2.43	Special construction work	2.43.1	2.43.1.1	2.43.1.2	2.43.1.3	2.43.1.4	2.43.1.5	2.43.1.6	2.43.1.7	2.43.1.8
2.44	Special construction work	2.44.1	2.44.1.1	2.44.1.2	2.44.1.3	2.44.1.4	2.44.1.5	2.44.1.6	2.44.1.7	2.44.1.8
2.45	Special construction work	2.45.1	2.45.1.1	2.45.1.2	2.45.1.3	2.45.1.4	2.45.1.5	2.45.1.6	2.45.1.7	2.45.1.8
2.46	Special construction work	2.46.1	2.46.1.1	2.46.1.2	2.46.1.3	2.46.1.4	2.46.1.5	2.46.1.6	2.46.1.7	2.46.1.8
2.47	Special construction work	2.47.1	2.47.1.1	2.47.1.2	2.47.1.3	2.47.1.4	2.47.1.5	2.47.1.6	2.47.1.7	2.47.1.8
2.48	Special construction work	2.48.1	2.48.1.1	2.48.1.2	2.48.1.3	2.48.1.4	2.48.1.5	2.48.1.6	2.48.1.7	2.48.1.8
2.49	Special construction work	2.49.1	2.49.1.1	2.49.1.2	2.49.1.3	2.49.1.4	2.49.1.5	2.49.1.6	2.49.1.7	2.49.1.8
2.50	Special construction work	2.50.1	2.50.1.1	2.50.1.2	2.50.1.3	2.50.1.4	2.50.1.5	2.50.1.6	2.50.1.7	2.50.1.8
2.51	Special construction work	2.51.1	2.51.1.1	2.51.1.2	2.51.1.3	2.51.1.4	2.51.1.5	2.51.1.6	2.51.1.7	2.51.1.8
2.52	Special construction work	2.52.1	2.52.1.1	2.52.1.2	2.52.1.3	2.52.1.4	2.52.1.5	2.52.1.6	2.52.1.7	2.52.1.8
2.53	Special construction work	2.53.1	2.53.1.1	2.53.1.2	2.53.1.3	2.53.1.4	2.53.1.5	2.53.1.6	2.53.1.7	2.53.1.8
2.54	Special construction work	2.54.1	2.54.1.1	2.54.1.2	2.54.1.3	2.54.1.4	2.54.1.5	2.54.1.6	2.54.1.7	2.54.1.8
2.55	Special construction work	2.55.1	2.55.1.1	2.55.1.2	2.55.1.3	2.55.1.4	2.55.1.5	2.55.1.6	2.55.1.7	2.55.1.8
2.56	Special construction work	2.56.1	2.56.1.1	2.56.1.2	2.56.1.3	2.56.1.4	2.56.1.5	2.56.1.6	2.56.1.7	2.56.1.8
2.57	Special construction work	2.57.1	2.57.1.1	2.57.1.2	2.57.1.3	2.57.1.4	2.57.1.5	2.57.1.6	2.57.1.7	2.57.1.8
2.58	Special construction work	2.58.1	2.58.1.1	2.58.1.2	2.58.1.3	2.58.1.4	2.58.1.5	2.58.1.6	2.58.1.7	2.58.1.8
2.59	Special construction work	2.59.1	2.59.1.1	2.59.1.2	2.59.1.3	2.59.1.4	2.59.1.5	2.59.1.6	2.59.1.7	2.59.1.8
2.60	Special construction work	2.60.1	2.60.1.1	2.60.1.2	2.60.1.3	2.60.1.4	2.60.1.5	2.60.1.6	2.60.1.7	2.60.1.8
2.61	Special construction work	2.61.1	2							

Description of activity		2016		2017		2018		2019		2020		2021		2022		2023		2024		2025		2026		2027		2028		2029		2030		2031		2032		2033		2034		2035		2036		2037		2038		2039		2040		2041		2042		2043		2044		2045		2046		2047		2048		2049		2050		2051		2052		2053		2054		2055		2056		2057		2058		2059		2060		2061		2062		2063		2064		2065		2066		2067		2068		2069		2070		2071		2072		2073		2074		2075		2076		2077		2078		2079		2080		2081		2082		2083		2084		2085		2086		2087		2088		2089		2090		2091		2092		2093		2094		2095		2096		2097		2098		2099		2100	
Year	Activity	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100																																																																																					
2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100																																																																																							
2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100																																																																																							
2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100																																																																																							
2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100																																																																																							
2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100																																																																																							
2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100																																																																																							
2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100																																																																																							
2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100																																																																																							
2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100																																																																																							
2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100																																																																																							
2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100																																																																																							
2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100																																																																																							
2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100																																																																																							
2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078																																																																																																													

[illegible]