

Утверждаю:

Директор МКОУ Уметовской СШ

Е.А. Чивардова

2024 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 8

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	С
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,98	55,68		3,99
77-4/2022	Котлеты печеночные из п./ф: с маслом	100	12,83	12,97	10,26	209,13		0,3
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2		21,75
701/2017м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		0,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62		1,33
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22,26</b>	<b>18,77</b>	<b>77,66</b>	<b>568,53</b>		<b>27,37</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2024 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 8

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	6,65	
77-4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. с маслом	100	12,83	12,97	10,26	209,13	0,3	
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	21,75	
701/2017м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	
54-4гв/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	1,33	
	Итого	650	23,46	21,3	85,7	628,09	37,37	
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2024 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 9

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	С
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	5,67	22,32	167,77	0,11	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	
382/2017м	какао с молоком	200	4,07	2,5	17,56	109	0,3	
	<b>Итого</b>	<b>610,0</b>	<b>16,1</b>	<b>16,3</b>	<b>74,0</b>	<b>506,7</b>	<b>7,9</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётговской СШ

Е.А. Чивардова

2024 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 9

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,80	26,78	201,32	0,11	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3	
	<b>Итого</b>	<b>660,0</b>	<b>17,5</b>	<b>18,5</b>	<b>78,4</b>	<b>549,8</b>	<b>7,9</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждено:



Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

05.04.2024 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 10

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек) отварной	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,63	
265/2017м	плов с мясом	200	13,54	14,70	25,20	287,26	4,50	
54-1хв/2022н	КОМПОТ ИЗ сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,3	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	
	Итого	510	19,68	15,30	72,65	507,26	5,43	
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной. -М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Делли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:  
  
 Директор МКОУ Уметовской СШ  
 Е.А. Чивардова  
 03.04.2024 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 10

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	С
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек) отварной	100	2,83	0,16	5,8	36,83	0,84	
265/2017м	Плов с мясом	230	15,57	16,90	28,98	330,35	5,17	
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,3	
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>22,85</b>	<b>17,56</b>	<b>78,73</b>	<b>565,08</b>	<b>6,31</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2024 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 1

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	С
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	1,17	
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	0,03	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62	0,3	
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>16,92</b>	<b>18,24</b>	<b>91,5</b>	<b>600,56</b>	<b>11,5</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Уметовской СШ

Е.А. Чивардова

2024г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 1

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	10,50	37,81	322,97	1,46	
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	0,03	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
376/2017м	чай с сахаром	200	1,6	1,1	12,55	66,62	0,3	
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>19,41</b>	<b>18,48</b>	<b>99,91</b>	<b>682,31</b>	<b>11,79</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А



Утверждаю:



Директор МКОУ Умётовской СШ  
Чивардова Е.А.

2024г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 2

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блока/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
70/71/2017м	овощи по сезону (помидор)	60	0,36	0	2,28	8,4	2,45	
77-3/2022-331/2017м	котлеты домашние из п/ф соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	0,00	
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	1,33	
	Итого	580	18,33	18,55	76,98	546,24	3,78	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Г. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2024г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 2

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
70/71/2017м	овощи по сезону (помидор)	100	0,6	0	3,8	14	4,9	
77-3/2022-331/2017м	котлеты домашние из п/ф соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	0,00	
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	1,33	
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>19,651</b>	<b>19,53</b>	<b>85,05</b>	<b>591,20</b>	<b>6,23</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скругутин И.М., Тутельман В.А.Утверждаю:

Утверждаю:



Директор МКОУ Умётовской СПШ

Е.А. Чивардова

2024 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 3

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200	8,25	8,15	32,08	234,67	0,42	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
14/2017м	масло порциями хлеб	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04	
701/2010м	пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3	
	<b>Итого</b>	<b>560,0</b>	<b>17,5</b>	<b>19,8</b>	<b>83,7</b>	<b>583,2</b>	<b>7,9</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А



Директор МКОУ Умётовской СПШ  
 Е.А. Чивардова  
 10.01.2024 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 3

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	С
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	250	10,32	10,19	40,10	293,39		0,48
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66		0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6		0,3
	<b>Итого</b>	<b>610,0</b>	<b>19,6</b>	<b>21,9</b>	<b>91,8</b>	<b>641,9</b>		<b>7,9</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СПШ

Е.А. Чивардова

2024г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 4

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г		Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг
			Б	Ж		
70/71/2017М	овощи по сезону (огурец)	60	0,48	0,06	1,14	2,45
77-1/2022 54-3сс/20222	котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	11,3	9,99	7,9	0,34
171/2017М	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	0,00
701/2010М	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	0,3
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>19,6</b>	<b>15,4</b>	<b>80,1</b>	<b>3,09</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:



Директор ФБУ ВНИИ ВЕТЕРИНАРИИ И САНИТАРИИ ЖИВОТНЫХ

Е.А. Чигардова

2024 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 4

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	С
70/71/2017М	овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,9	12	4,9	
77-1/2022 54-3сс/20222	котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	11,3	9,99	7,9	166,71	0,34	
305/2017М	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,43	5,86	43,8	244,2	0,00	
701/2010М	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	0,3	
	Итого	650	20,7	16,5	88,1	582,1	5,54	
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2024г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 5

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	С
182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	7,30	10,30	34,40	257,90	1,17	0,00
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	10,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	11,5
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,3
54-45гн/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	600,5	11,5
	Итого	590,0	16,1	9,6	96,7	470-587,5		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СПШ

Е.А. Чивардова

2024 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 5

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	9,10	12,87	42,50	322,23	1,17	
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	
54-45гн/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	0,3	
	<b>Итого</b>	<b>640,0</b>	<b>18,7</b>	<b>18,5</b>	<b>83,9</b>	<b>579,2</b>	<b>11,5</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А