

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,8	40,6	273,2	174	2011
	Сыр (порциями) №15	30	6,6	8,7	0,0	105,9	15	2011
	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>16,0</b>	<b>18,8</b>	<b>79,7</b>	<b>553,2</b>		
<b>Обед</b>	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
	Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102	2011
	Котлеты рубленные из птицы №294	100/5	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	180/8	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
	Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
	Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>36,3</b>	<b>34,2</b>	<b>142,2</b>	<b>1 017,1</b>		
<b>Всего:</b>			<b>52,3</b>	<b>53,0</b>	<b>221,9</b>	<b>1 570,3</b>		

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано



*Листовой и фруктовый*  
*в рецептах*

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	454,9	ТТК14	-----
	Чай с лимоном №377	200/7/15	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>23,6</b>	<b>25,5</b>	<b>71,0</b>	<b>608,4</b>		
<b>Обед</b>	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
	Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	388	2004
	Пюре картофельное или картофель отварной №128, 125	180	3,8	9,0	25,8	197,9	128, 125	2011
	Кисель из концентрата №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	648	2004
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
	Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>26,6</b>	<b>24,4</b>	<b>126,3</b>	<b>827,5</b>		
<b>Всего:</b>			<b>50,2</b>	<b>49,9</b>	<b>197,3</b>	<b>1 435,9</b>		

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Говядина с овощами №278К	200	21,0	35,0	27,2	507,4	278К	2016
	Чай с молоком №421К	200/10/40	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:			25,9	36,8	72,8	729,0		
Обед	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
	Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
	Рагу из птицы	200	16,7	19,4	18,6	316,3	ТТК16	----
	Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	342	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,4	79,2		
Итого за прием пищи:			27,4	25,9	112,6	790,4		
Всего:			53,3	62,7	185,4	1 519,4		

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты, биточки, шницели рубленые №268	100	16,0	22,1	14,6	320,6	268	2011
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	180/8	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>25,7</b>	<b>29,2</b>	<b>88,8</b>	<b>719,4</b>		
<b>Обед</b>	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
	Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,3	135	2004
	Чахохбили	150	18,2	19,8	9,7	291,1	ТТК15	-----
	Рис отварной №304	180	4,5	6,5	46,7	263,1	304	2011
	Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>31,6</b>	<b>31,1</b>	<b>131,4</b>	<b>929,8</b>		
<b>Всего:</b>			<b>57,3</b>	<b>60,3</b>	<b>220,2</b>	<b>1 649,2</b>		

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	388	2004
	Рагу из овощей №224	180	3,3	12,2	16,1	190,0	224	2004
	Чай с лимоном №377	200/7/15	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,9</b>	<b>21,7</b>	<b>71,3</b>	<b>566,1</b>		
Обед	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
	Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	454,9	ТТК14	-----
	Кисель из концентрата №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	648	2004
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
	Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>30,1</b>	<b>31,6</b>	<b>125,3</b>	<b>904,6</b>		
<b>Всего:</b>			<b>51,0</b>	<b>53,3</b>	<b>196,6</b>	<b>1 470,7</b>		

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 6								
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	200/10	11,9	10,1	61,1	382,2	ТТК18	----
	Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
	Масло сливочное №96	5	0,0	3,5	0,1	32,1	96	2004
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за прием пищи:			17,9	15,2	111,4	652,6		
Обед	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
	Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102	2011
	Говядина с овощами №278К	200	21,0	35,0	27,2	507,4	278К	2016
	Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	388	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
	Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
Итого за прием пищи:			35,2	41,9	115,2	985,5		
Всего:			53,1	57,1	226,6	1 638,1		

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано



*Медведев и Купи Яковлев*  
*В.Д. Васильев*

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,6	34,7	220,3	175	2011
	Сыр (порциями) №15	30	6,6	8,7	0,0	105,9	15	2011
	Чай с молоком №421К	200/10/40	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,5	29,2	137,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>17,7</b>	<b>16,8</b>	<b>75,7</b>	<b>525,3</b>		
<b>Обед</b>	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
	Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
	Тефтели с рисом №307К	100	12,5	9,6	14,1	191,6	307	2016
	Пюре картофельное или картофель отварной №128, 125	180	3,8	9,0	25,8	197,9	128, 125	2011
	Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	342	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
	Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>27,0</b>	<b>22,9</b>	<b>136,1</b>	<b>852,5</b>		
<b>Всего:</b>			<b>44,7</b>	<b>39,7</b>	<b>211,8</b>	<b>1 377,8</b>		

Утверждаю

ИП Багракова О.В.



Согласовано



*Багракова О.В. и Куйбышев В.А.*  
*В.А. Куйбышев*

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки мясные с соусом №280/330	100/30	15,5	21,0	16,4	316,9	280/330	2011
	Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
	Чай с лимоном №377	200/7/15	0,2	0,0	15,1	61,9	377	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>26,8</b>	<b>27,0</b>	<b>89,2</b>	<b>707,5</b>		
<b>Обед</b>	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
	Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	16,7	22,4	14,4	328,4	ТТК17	-----
	Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	Хлеб пеклеванный	50	3,1	0,5	20,5	99,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>27,8</b>	<b>28,8</b>	<b>104,4</b>	<b>787,0</b>		
<b>Всего:</b>			<b>54,6</b>	<b>55,8</b>	<b>193,6</b>	<b>1 494,5</b>		

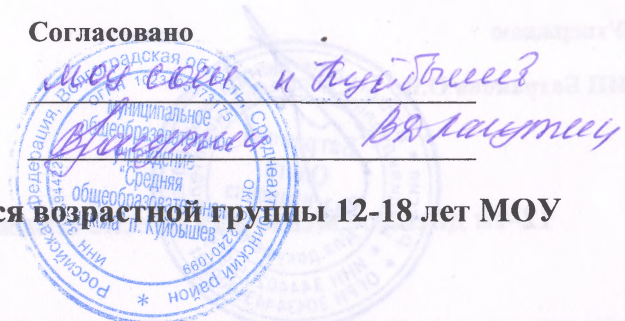


Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано

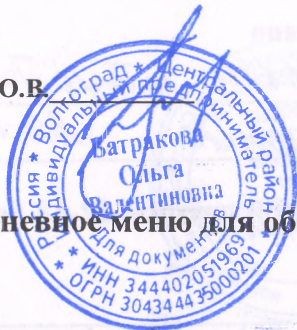


12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели с рисом №307К	100	12,5	9,6	14,1	191,6	307	2016
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	180/8	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
	Соус томатный 30г №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>22,4</b>	<b>17,4</b>	<b>89,8</b>	<b>603,6</b>		
Обед	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
	Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102	2011
	Котлеты рубленые из птицы №294	100/5	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
	Каша пшеничная рассыпчатая №302	180	7,5	5,1	46,4	260,6	302	2011
	Кисель из концентрата №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	648	2004
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
	Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>37,3</b>	<b>32,4</b>	<b>160,0</b>	<b>1 079,2</b>		
<b>Всего:</b>			<b>59,7</b>	<b>49,8</b>	<b>249,8</b>	<b>1 682,8</b>		

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано



*Батракова и Фуртошев*  
*В.А. Лавров*

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	388	2004
	Рис отварной №304	180	4,5	6,5	46,7	263,1	304	2011
	Чай с молоком №421К	200/10/40	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>22,5</b>	<b>16,9</b>	<b>93,9</b>	<b>616,0</b>		
<b>Обед</b>	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
	Рагу из птицы	200	16,7	19,4	18,6	316,3	ТТК16	----
	Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	342	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	Хлеб пеклеванный	50	3,1	0,5	20,5	99,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>27,8</b>	<b>26,1</b>	<b>113,0</b>	<b>794,9</b>		
<b>Всего:</b>			<b>50,3</b>	<b>43,0</b>	<b>206,9</b>	<b>1 410,9</b>		

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

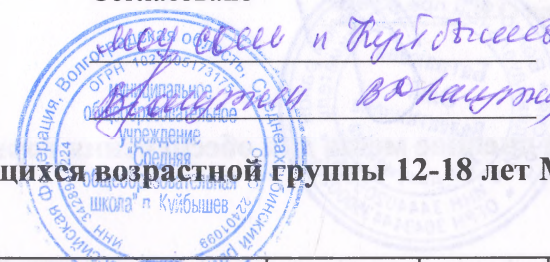
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 11</b>								
<b>Завтрак</b>	<b>Чахохбили</b>	100	12,1	13,2	6,7	194,5	ТТК15	----
	Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
	Чай с лимоном №377	200/7/15	0,2	0,0	15,1	61,9	377	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>24,0</b>	<b>19,8</b>	<b>93,8</b>	<b>653,5</b>		
<b>Обед</b>	<b>Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)</b>	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
	Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
	Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	454,9	ТТК14	----
	Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	388	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>30,3</b>	<b>31,7</b>	<b>114,3</b>	<b>871,7</b>		
<b>Всего:</b>			<b>54,3</b>	<b>51,5</b>	<b>208,1</b>	<b>1 525,2</b>		

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 12</b>								
<b>Завтрак</b>	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16,8	22,6	14,4	329,6	ТТК17	-----
	Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>22,8</b>	<b>24,2</b>	<b>64,6</b>	<b>567,9</b>		
<b>Обед</b>	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6		
	Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
	Зразы рыбные рубленые №237	100/5	11,9	17,3	14,7	262,5	237	2011
	Рис припущенный с томатом №513	180	4,8	4,8	47,3	252,9	513	2004
	Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
	Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>27,7</b>	<b>26,3</b>	<b>158,1</b>	<b>978,3</b>		
<b>Всего:</b>			<b>50,5</b>	<b>50,5</b>	<b>222,7</b>	<b>1 546,2</b>		

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано

*МОУ СОСН*  
*В.А. Лагутина*



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ (ЗАВТРАКИ)**

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	266,2	269,3	1 002,0	7 502,5
Среднее значение за период	22,2	22,4	83,5	625,2

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ (ОБЕДЫ)**

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	365,2	357,3	1 538,9	10 818,5
Среднее значение за период	30,4	29,8	128,2	901,5

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	631,4	626,6	2 540,9	18 321,0
Среднее значение за период	52,6	52,2	211,7	1526,8

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.