

Согласовано:  
директор

*М.А. Сидорова*  
18.01.2023



Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

**Вариант 1**

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 колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

**Завтрак**

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	26,00	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32	1,17	1,46
396/2017м	блинчики с молоком сгущенным	20,00	70	70	5,08	5,08	3,78	3,78	28,29	28,29	115,62	115,62	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	20	20	1,54	1,54	0,48	0,48	10,68	10,68	39,90	39,90	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>590</b>	<b>640</b>	<b>14,19</b>	<b>15,97</b>	<b>16,34</b>	<b>19,25</b>	<b>104,02</b>	<b>114,01</b>	<b>557,97</b>	<b>631,84</b>	<b>11,5</b>	<b>11,79</b>

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Согласовано:  директор И.В. Чижикова 19.01.2023г

Утверждено:  директор ООО «Бизнес Консалтинг» Кортолюшко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 2

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

Завтрак

47/20017м	капуста квашеная	16	60	100	1,02	1,71	3,00	5,01	5,07	8,46	51,4	85,7	2,45	4,9
246/2017м	Гуляш из отварного мяса птицы	34	100	100	20,60	20,60	3,20	3,20	3,30	3,30	124,70	124,70	0,00	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	12	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>560</b>	<b>630</b>	<b>31,18</b>	<b>33,01</b>	<b>14,34</b>	<b>17,56</b>	<b>72,27</b>	<b>82,05</b>	<b>542,42</b>	<b>617,80</b>	<b>3,78</b>	<b>6,23</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Согласовано:  директор "МБОУ "Технопаркская ссс" *И.И. Сидорова*  
19.01.2023г

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Кансалтинг  
Корголюк Е.Ю.  


10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б	Ж	У	ккал	с					
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

**Вариант 3**

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

**Завтрак**

101/2004л	икра кабачковая консервированная	16	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	10,262	62,4	104	0	0
51/2010м	Голубцы ленивые с соусом	34	100	100	13,4	13,40	10,90	10,90	6,50	6,50	139,57	139,57	0,42	0,42
171/2017м	Каша рассыпчатая гречневая	15	150	180	8,29	9,95	8,95	10,74	37,37	44,84	262,5	315	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	12	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого	82,25	540,0	610,0	29,1	31,4	25,1	27,5	83,6	95,2	662,9	757,0	7,9	7,9
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Согласовано:  
директор

*Ирина Александровна*  
19.01.2023г



Утверждено:  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

**Вариант 4**

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

**Завтрак**

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	17	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	35	100	100	11,89	11,89	6,31	6,31	3,80	3,80	123,00	123,00	4,10	4,10
310/2017м	картофель отварной	17	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	8	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>560</b>	<b>640</b>	<b>18,88</b>	<b>20,04</b>	<b>11,49</b>	<b>14,02</b>	<b>68,82</b>	<b>76,86</b>	<b>457,28</b>	<b>516,84</b>	<b>30,14</b>	<b>32,8</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано:  
директор

*М.С.С. Фуджеборская*  
*19.01.2023г*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

**Вариант 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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

**Завтрак**

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	0,63	1,05
291/2017м	плов из птицы	51	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06	4,50	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	11	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	0,3	0,3
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>500</b>	<b>570</b>	<b>21,98</b>	<b>25,41</b>	<b>11,09</b>	<b>12,69</b>	<b>90,51</b>	<b>100,68</b>	<b>580,38</b>	<b>651,46</b>	<b>5,43</b>	<b>6,52</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано:  
директор

*Александр Александрович Селин*  
*19.09.2023г*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		гамины (мг)	
					Б	Ж	У	ккал	с					
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 6

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

Завтрак

продуктов питания: Справочник,-М.; Де.Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	33,00	200	250	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68	1,17	1,46
209/2017м	яйцо вареное	20	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	8	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	570	630	13,41	15,56	15,48	18,8	79,6	94,57	514,35	607,08	11,47	11,76
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано  
директор

*Михаил Александрович Семенов*  
19.09.2023г



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

**Вариант 7**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и **Завтрак**

кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под

редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских

продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

47\20017м	капуста квашеная	16	60	100	1,02	1,71	3,00	5,01	5,07	8,46	51,4	85,7	2,45	4,9
290\3302017м	птица тушеная в сметанном соусе	38	100	100	11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93	150	150	1,5	1,5
203\2017м	макароны отварные с маслом	12	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
377\2017м	чай с сахаром и лимоном	11	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
701\2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
	Итого	82,25	560	640	20,97	23,57	19,93	23,39	71,2	86,32	548,72	650,7	4,25	6,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Согласовано:  
 директор *Анна Александровна Сел*  
*19.01.2023г.*

«Бизнес-Консалтинг»  
 Общество с ограниченной  
 ответственностью  
 Утверждено  
 Директор ООО Бизнес-Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.  
 для документа  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 ОГРН 1163443062705 ИНН 3101000000

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 8

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

Завтрак

продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельман В.А

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	17	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
282/332/2017м	оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком	33,00	100/20	100/20	15,56	15,56	10,33	10,33	17,66	17,66	226,33	226,33	7,64	7,64
310/2017м	картофель отварной	17	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
376/2017м	чай каркаде	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	560	640	21,78	23,71	15,27	18,04	77,34	90,72	534,01	620,17	33,68	36,34
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		





Согласовано:  
 директор *И.И. Сидорова* "Иркутская есс" *19.09.2023г.*

Утверждено  
 директор ООО Бизнес Кансалтинг  
*Кортоножко Е.Ю.*

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12- 18 лет.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

**Вариан 9**

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

**Завтрак**

продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутия И.М., Тутельман В.А

182/2017	каша гречневая жидкая молочная с маслом и сахаром	33	200	250	8,26	10,30	11,80	13,84	41,05	51,31	304,00	380,68	1,49	1,86
15/2017	сыр порциями	17	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	36,00	36,00	0,07	0,07
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	12	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>540</b>	<b>600</b>	<b>14,8</b>	<b>17,6</b>	<b>17,2</b>	<b>19,5</b>	<b>82,8</b>	<b>98,4</b>	<b>547,8</b>	<b>651,1</b>	<b>7,9</b>	<b>7,9</b>

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

500

550

15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Согласовано  
директор

*Ирина Александровна Селиванова*  
19.01.2023г.



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

**Вариант 10**

Сборник рецептов под редакцией М.П. 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.; ДеЛин Принт, 2008.-276с. Скурихин И.М., Тутельман В.А

**Завтрак**

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	0,63	1,05
291/2017м	плов из птицы	51	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06	4,50	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	11	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	0,3	0,3
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00
	Итого	82,25	500	570	21,98	25,41	11,09	12,69	90,51	100,68	580,38	651,46	5,43	6,52
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		
	<b>Всего за 10 дней</b>		5 140,00	5 770,00	194,95	215,57	141,45	165,29	753,80	856,99	5 059,38	5 785,32	114,95	127,93
	<b>Средний суточный рацион</b>		514	577	19,49	21,56	14,15	16,53	75,38	85,70	505,94	578,53	11,50	12,79

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--	--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

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

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".