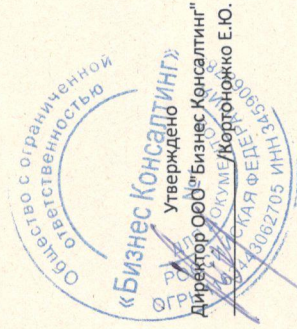




Согласовано:  
директор *Мухоморова И.В.*  
*19.01.2024*



### Перспективное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора". 2022г- 275с

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

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) безреальности для человека факторов среды обитания".









*Букарской сш*  
*Мелодия А.В.*

ООО с ограниченной ответственностью  
"Бизнес Консалтинг"  
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

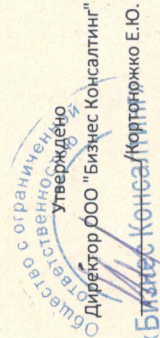
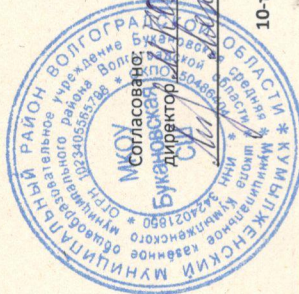
№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Б		У		Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 2

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Завтрак		Полдник		Итого		Энергет. ценность	
		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
54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшеница	200	250	7,84	9,80	9,22	11,52	39,51	49,38	272,00	340,00
2\2004	бутерброд с повидлом	30/20	30/20	3,3	3,3	0,20	0,20	27,20	27,20	123,80	123,80
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,30	14,30	68,40	68,40
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>650</b>	<b>11,94</b>	<b>13,90</b>	<b>10,02</b>	<b>12,32</b>	<b>91,39</b>	<b>101,26</b>	<b>506,58</b>	<b>574,58</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
183\2017м	каша молочная гречневая	150	150	6,75	6,75	7,05	7,05	25	25	183,8	183,8
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>370</b>	<b>8,63</b>	<b>8,63</b>	<b>7,25</b>	<b>7,25</b>	<b>45,24</b>	<b>45,24</b>	<b>274,07</b>	<b>274,07</b>

Итого сумма за день





10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

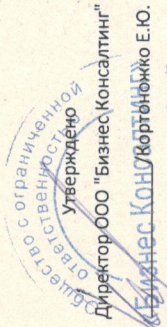
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Б		У		Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 3

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Б		У		Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
ТТК 77\6\2023	котлеты мясокрупные п/ф высокой степени готовности	100		13	13	15,22	15,22	13,33	13,33	242,33	242,33
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,3	9,96	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
54-45гн\2022н	чай каркаде	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>24,46</b>	<b>28,12</b>	<b>22,50</b>	<b>24,36</b>	<b>73,25</b>	<b>91,61</b>	<b>589,39</b>	<b>691,65</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
192\2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	150	150	3,39	3,39	5,27	5,27	45,5	45,5	240	240
378\2017м	чай с молоком	200	200	2,31	2,31	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>5,7</b>	<b>5,7</b>	<b>6,62</b>	<b>6,62</b>	<b>61,4</b>	<b>61,4</b>	<b>321</b>	<b>321</b>

Итого сумма за день





Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Булановский СИ  
 Булановский СИ  
 Булановский СИ

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/100г						Энергет. ценность ккал			
		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		
1	2												

Неделя 1/ день 4

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/100г						Энергет. ценность ккал	
		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
<b>Завтрак</b>											
52\2017	свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
77-2\2022	котлеты куриные с соусом красным 90/30	120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
3сс\2022н	макароны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
203\2017	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
54-1хн\2022н	хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
701\2010	Итого	560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
	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
<b>полдник</b>											
182\2017м	каша молочная пшеничная	150	150	4,22	4,22	4,99	4,99	12,9	12,9	203,6	203,6
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
379\2017	кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	Итого	370	370	8,97	8,97	7,87	7,87	38,51	38,51	350,95	350,95

Итого сумма за день





Согласовано  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг" *Букановской ИИ*  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг" *Кортоножко Е.Ю.*

Утверждено  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг" *Кортоножко Е.Ю.*

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	
		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
1	2										

Неделя 1/ день 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	
		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
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
ТТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	9,90	9,90	131,10	131,10
125\2017М	картофель отварной	150	180	2,97	3,56	7,95	9,54	20,89	25,06	175,5	210,6
701\2010	хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>630</b>	<b>18,93</b>	<b>21,76</b>	<b>15,95</b>	<b>19,74</b>	<b>60,90</b>	<b>78,09</b>	<b>471,62</b>	<b>587,72</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

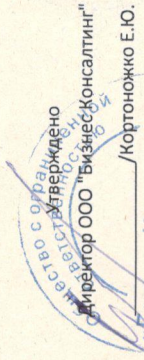
Завтрак

ПОЛДНИК

54-3к\2022н	каша молочная геркулес	150	150	6,1	6,1	5,6	5,6	18,5	18,5	144,5	144,5
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
54-2гн\2022н	какао с молоком	200	200	4,66	4,66	3,6	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>370</b>	<b>12,34</b>	<b>12,34</b>	<b>9,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,83</b>	<b>40,83</b>	<b>292,97</b>	<b>293,07</b>

Итого сумма за день





10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/г			Энергет. ценность ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

Неделя 2 / день 6

Завтрак

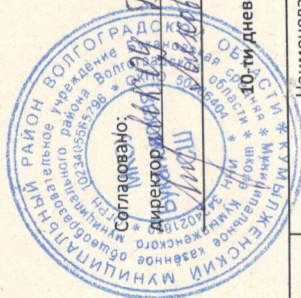
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/г			Энергет. ценность ккал				
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
183\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	200	250	5,8	7,25	10,2	12,75	30,8	38,5	238,2	297,75
1\2004	бутерброд с маслом	40/10	40/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,89	14,89	136,41	136,41
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
П.Т	печенье	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80
	Итого	500	550	12,3	13,7	18,2	20,7	80,2	87,9	533,8	593,3
	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

полдник

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/г			Энергет. ценность ккал				
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
183\2017м	каша молочная гречневая	150	150	6,75	6,75	7,05	7,05	25	25	183,8	183,8
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	370	370	8,63	8,63	7,25	7,25	45,24	45,24	274,07	274,07

Итого сумма за день





Согласовано:  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал			
		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		
1	2												

**Неделя 2/ день 7**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
		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
<b>Завтрак</b>											
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (огурцы)	60	100	0,35	0,58	0,05	0,083	0,95	1,58	6	10
458\2002г	гречка по купечески с мясом	200	250	13,2	16,5	17,8	22,25	37,5	46,88	363	453,77
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>590</b>	<b>16,09</b>	<b>19,62</b>	<b>18,29</b>	<b>22,77</b>	<b>68,79</b>	<b>78,80</b>	<b>504,48</b>	<b>599,25</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
<b>полдник</b>											
182\2017м	каша молочная пшеничная	150	150	4,22	4,22	4,99	4,99	12,9	12,9	203,6	203,6
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
379\2017	кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>370</b>	<b>8,97</b>	<b>8,97</b>	<b>7,87</b>	<b>7,87</b>	<b>38,51</b>	<b>38,51</b>	<b>350,95</b>	<b>350,95</b>

**Итого сумма за день**





Согласовано:  
 директор ООО "Букановской см" *И. В. Митовал*  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг" *Кортоножко Е.Ю.*



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Б			Ж			У			Энергет. ценность	
		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	ккал

**Завтрак**

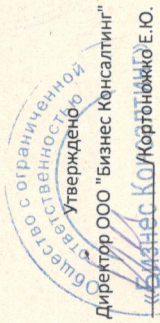
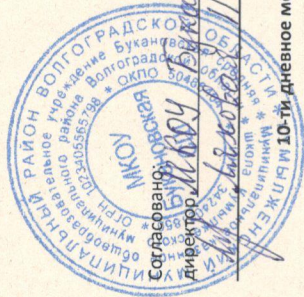
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22			
ТТК 77\5\2023	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности с томатным соусом	100/30	100/30	11,30	11,30	13,30	13,30	14,10	14,10	203,30	203,30			
203\2017	макаронные отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16			
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80			
54-1жн\2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2			
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>660</b>	<b>20,20</b>	<b>23,28</b>	<b>19,10</b>	<b>20,68</b>	<b>83,44</b>	<b>101,36</b>	<b>564,58</b>	<b>659,46</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			

**полдник**

389\2017м	макаронные отварные с сыром	150	200	10,9	14,53	7,9	10,53	28,6	38,13	229,1	305,45			
389\2017	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0	0	18,46	18,46	76,84	76,84			
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>11,65</b>	<b>15,28</b>	<b>7,9</b>	<b>10,53</b>	<b>47,06</b>	<b>56,59</b>	<b>305,94</b>	<b>382,29</b>			

**Итого сумма за день**





Согласовано: *М.В. Букиной* 11.11.17  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг" *М.В. Букиной*  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг" *М.В. Букиной*  
 «Бизнес Консалтинг»

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/100г			Энергет. ценность ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

Неделя 2/ день 9

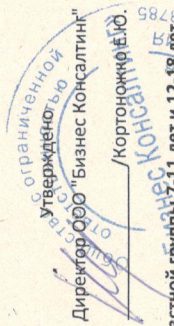
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/100г			Энергет. ценность ккал				
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	250	8,40	10,50	15,50	19,37	46,40	58,00	358,70	448,37
2\2004	бутерброд с повидлом	30/20	30/20	3,3	3,3	0,20	0,20	27,20	27,20	123,80	123,80
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,30	14,30	68,40	68,40
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>650</b>	<b>12,5</b>	<b>14,6</b>	<b>16,3</b>	<b>20,17</b>	<b>98,28</b>	<b>109,88</b>	<b>593,28</b>	<b>682,95</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

Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/100г			Энергет. ценность ккал				
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
192\2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	150	150	3,39	3,39	5,27	5,27	45,5	45,5	240	240
378\2017м	чай с молоком	200	200	2,31	2,31	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>5,7</b>	<b>5,7</b>	<b>6,62</b>	<b>6,62</b>	<b>61,4</b>	<b>61,4</b>	<b>321</b>	<b>321</b>

Итого сумма за день





Сотласованно, М.В. Булановская  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Кортоножников Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

**Неделя 2/ день 10**

**Завтрак**

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
ТТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	6,90	6,90	119,10	119,10
125\2017м	картофель отварной	150	180	2,97	3,56	7,95	9,54	20,89	25,06	175,5	210,6
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>58</b>	<b>75</b>	<b>460</b>	<b>576</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
				<b>полдник</b>							
54-3к\2022н	каша молочная геркулес	150	150	6,1	6,1	5,6	5,6	18,5	18,5	144,5	144,5
701\2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
54-2гн\2022н	какао с молоком	200	200	4,66	4,66	3,6	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>370</b>	<b>12,34</b>	<b>12,34</b>	<b>9,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,83</b>	<b>40,83</b>	<b>292,97</b>	<b>293,07</b>

**Итого сумма за день**

ОВЗ завтрак+полдник	<b>Всего за 10 дней</b>	9 010,00	9 890,00	268,40	303,75	250,91	287,06	1 237,24	1 406,04	8 424,24	9 564,33
	<b>Средний суточный рацион</b>	901	989	<b>26,84</b>	<b>30,38</b>	<b>25,09</b>	<b>28,71</b>	<b>123,72</b>	<b>140,60</b>	<b>842,42</b>	<b>956,43</b>

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

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

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

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".