

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:



10-ти дневное меню

для обеспечения бесплатным питанием

детей дошкольного возраста 1-3 года

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР:

М.И. Сидорова
01.09.25г.



Утверждаю:
Директор:

Согласовано:
Директор:

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

1 день

01.09.25

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

Энергетическая
ценность, ккал

Энергетическая
ценность, ккал

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101

150

7,80

7,40

28,30

200,55

101

101

2016

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414

150

2,50

1,50

10,60

64,30

414

414

2016

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)

40/10

3,20

7,50

20,20

169,50

1

1

2016

Итого за прием пищи:

350

13,50

16,40

59,10

434,35

434,35

434,35

2016

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386

100

0,40

0,40

9,50

45,60

386

386

2016

Итого за прием пищи:

100

0,40

0,40

9,50

45,60

45,60

45,60

2016

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свежая отварная)

30

0,50

0,08

2,70

12,90

1,2,3,4,5

1,2,3,4,5

2016

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47

150

1,90

3,80

6,20

61,20

47

47

2016

ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319

150

7,50

4,80

13,90

100,10

319

319

2016

ЧАЙ С САХАРОМ №411

150

0,00

0,00

11,30

45,00

411

411

2016

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

20

1,56

0,20

9,64

46,72

6

6

2016

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

20

1,25

0,20

8,26

39,60

7

7

2016

Итого за прием пищи:

520

12,71

9,08

52

305,52

305,52

305,52

2016

Полдник

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)

30/20

4,40

6,70

14,60

141,60

2

2

2016

ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412

150

0,16

0,00

11,40

46,50

412

412

2016

Итого за прием пищи:

200

4,56

6,70

26,00

188,10

188,10

188,10

2016

Всего за день:

31,17

32,58

146,60

146,60

973,57

973,57

973,57

2016

10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждено:
Директор: _____

Согласовано: *М.Ю.С. Дир.*
Директор: *Сидорова*
01.09.25 г.



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	150	7,25	11,42	23,70	183,80	103
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411
Итого за прием пищи:	345	11,65	18,12	49,60	370,40	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70	
Обед						
Овощи по сезону (или отруте свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отруте соленый, или свежая отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) №43	150	3,30	3,16	9,80	80,90	43
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	50/30	3,40	3,80	4,30	64,60	304
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	110	3,00	3,80	19,40	97,00	136
КИСЕЛЬ №247	150	1,10	0,00	24,20	97,50	247
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7
Итого за прием пищи:	560	14,11	11,24	78,30	439,22	
Подлник						
ВАФЛИ №10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	73,20	413
Итого за прием пищи:	200	3,70	3,60	50,40	250,20	
Всего за день:		29,96	33,06	188,10	1101,52	

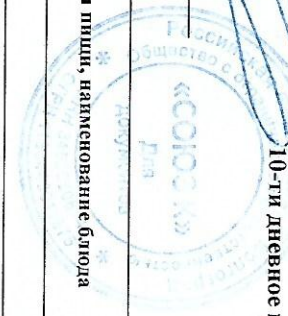
Утверждаю: 10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Директор:

Согласовано: Директор: 01.09.88

3 день

Присем пищи, наименование блюда



Завтрак

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Среднее количество порций	Среднее количество детей	Среднее количество дней
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
КАША ВЯЗАКА МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	150	4,75	8,20	34,30	237,00	102		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1		2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50	412		2016
Итого за присем пищи:	350	8,11	15,70	65,90	453,00			

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399		2011
Итого за присем пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70			

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,234,5		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ №86	150	1,40	1,70	10,10	61,40	86		2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) №261	60	6,56	3,06	1,54	60,00	261		2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,20	4,60	28,00	182,70	165		2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7		
Итого за присем пищи:	540	17,47	9,84	71,84	449,82			

Подлунне

ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9		
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411		2016
Итого за присем пищи:	200	3,80	4,90	48,50	253,50			
Всего за день:		29,88	30,54	196,04	1198,02			

Утверждаю:

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

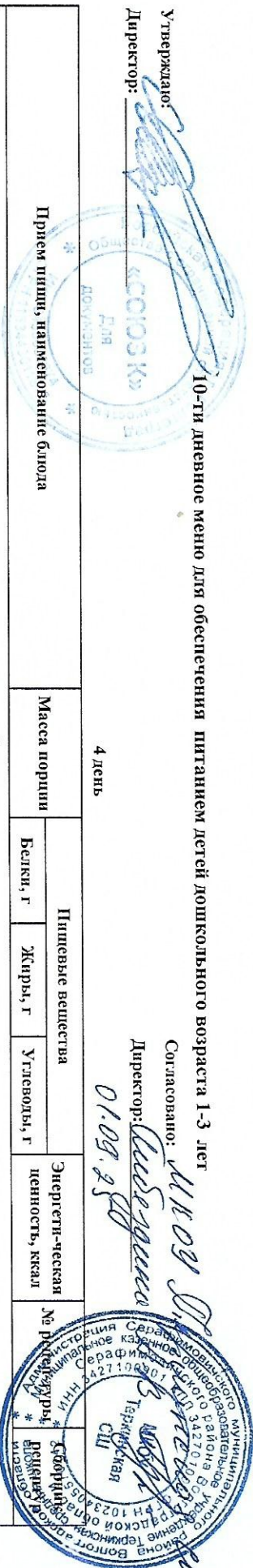
Согласовано:

Директор:

Директор: *Александров*

4 день

01.09.2016



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры, * гос.регламент № 100	год выпуска рецептуры, * гос.регламент № 100
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,50	2,60	24,30	134,00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
Итого за прием пищи:	350	11,40	10,80	49,50	339,90		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	150	1,20	3,00	7,50	61,80	63	2016
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ №321	130	22,00	20,50	19,00	340,70	321	
КИСЕЛЬ №247	150	1,10	0,00	24,20	97,50	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	500	27,61	23,98	71,30	599,22		
Полдник							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	73,20	413	2016
Итого за прием пищи:	280	5,50	9,40	31,90	242,70		
Всего за день:		44,91	44,58	162,20	1227,42		

Утверждено:

10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 1-3 лет

Согласовано:

Директор:

Директор:

5 день

Принем пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая ценность, ккал

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85

150

6,30

8,32

19,80

112,62

85

БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)

30/5/10

4,40

6,70

14,60

141,60

3

ЧАЙ С САХАРОМ №411

150

0,00

0,00

11,30

45,00

411

Итого за прием пищи:

345

10,70

15,02

45,70

299,22

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

100

0,50

0,13

9,80

41,70

399

Итого за прием пищи:

100

0,50

0,10

9,80

41,70

Обед

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135

150

1,10

2,20

6,60

53,60

135

ГОЛЫБЕЛЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №315

120/15

10,60

6,80

15,00

164,00

315

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №53

150

0,00

0,00

11,60

46,50

53

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6

20

1,56

0,20

9,64

46,72

6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

20

1,25

0,20

8,26

39,60

7

Итого за прием пищи:

475

14,51

9,40

51,10

350,42

Полдник

БУЛОЧКА №39

50

4,70

7,00

26,20

185,60

39

КАКАО С МОЛОКОМ №416

150

3,10

2,70

13,10

89,10

416

Итого за прием пищи:

200

7,8

9,7

39,3

274,7

Всего за день:

33,51

34,22

145,90

966,04

10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:

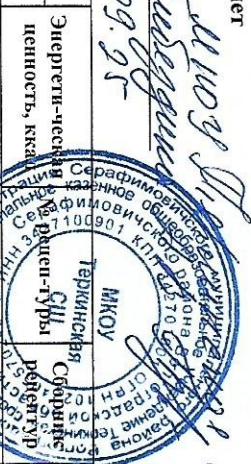
Директор:

Согласовано:

Директор:

6 день

Принем пищи, наименование блюда



Завтрак

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,50	2,60	24,30	134,00	18	10	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414		2016	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1		2016	
Итого за прием пищи:	350	10,20	11,60	55,10	367,80				

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399		2011	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70				

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47			
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) №261	60	6,56	3,06	1,54	60,00	261		2016	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	110	3,00	3,80	19,40	97,00	136		2016	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7			
Итого за прием пищи:	540	14,77	11,14	59,34	363,92				

Подливки

ВАФЛИ №10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	100			
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411		2016	
Итого за прием пищи:	200	1,40	1,70	50,00	222,00				
Всего за день:		26,87	24,54	174,24	995,42				

Утверждено:
Директор: _____



10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

7 день

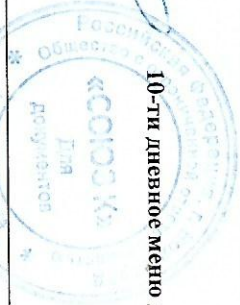
Согласовано: _____
Директор: _____

01.03.2016



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Средняя продолжительность жизни, лет	Средняя продолжительность жизни, лет	Средняя продолжительность жизни, лет
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	150	4,30	7,40	30,90	213,40	102		
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10	416		2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2		2016
Итого за прием пищи:	350	11,80	16,80	58,60	444,10			
П Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386		2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60			
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (пшено) №86	150	1,40	1,70	10,10	61,40	86		2016
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	50	8,00	7,20	8,30	130,80	322		2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	110	4,10	6,70	25,00	179,30	219		2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50	412		2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7		
Итого за прием пищи:	530	16,97	16,08	75,40	517,22			
Под午ик								
БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60	39		
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	73,20	413		2016
Итого за прием пищи:	200	7	8,9	37,9	258,8			
Всего за день:		36,17	42,18	181,40	1265,72			

Утверждено:
Директор:



10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Согласовано: 22.09.18

Директор: Д.А. Садыкова

01.09.18



8 день

Прим пищи, наименование блюда

Завтрак

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Дневная норма	Сборная группа	Год
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	150	7,25	11,42	23,70	183,80	103		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414		2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3		2016
Итого за прием пищи:	345	14,15	19,62	48,90	389,70			

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399		2011
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70			

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	150	3,30	3,16	9,80	80,90	43		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	150	7,50	4,80	13,90	100,10	319		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7		
Итого за прием пищи:	520	14,11	8,44	55,90	326,72			

Полдник

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2		2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411		2016
Итого за прием пищи:	200	4,40	6,70	25,90	186,60			
Всего за день:		33,16	34,86	140,50	944,72			

Согласовано: *С*

Директор: Владимир

01.05.2500

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

9 день

Присм пищи, наименование блюда

всего поручи

Пищевые вещества		
Белки, г	Жиры, г	Угле-

Энергетическая
ценность, ккал

[illegible]

Сборник
Решений
24201

Муниципальное казенное предприятие «Термислав»
 3420100907
 Термислав
 СШ
 Общественный
 24.06.2012
 Администрация муниципального района Волгодонской области

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85

БЫТЕРЬПОДСКАЯ МАСТЬ № 1 (БАТОН)

Чай с сахаром №411

Итого за прием пищи:

III ЗАВТРАК

СОКРАЩЕННЫЙ №399

Итого за прием пищи:

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47

ТЕФТЕЛИ МАСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) № 53 а

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

ХУДЬ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

Итого за прием пищи:

Полдник

ИЗУЧЕНИЕ

Чай с молюком №413

Итого за прием пищи:

Всего за день:

30,41

35,32	
-------	--

00

84	
----	--

--	--

[illegible]

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Среднее суточное потребление по РДР * в % от нормы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,50	2,60	24,30	134,00	185
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2
Итого за прием пищи:	350	11,40	10,80	49,50	339,90	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60	
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	150	1,20	3,00	7,50	61,80	63
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	130	22,00	20,50	19,00	340,70	321
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53
ХЛЁБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6
ХЛЁБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7
Итого за прием пищи:	500	26,51	23,98	58,70	548,22	
Поддник						
ВАФЛИ №10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	100
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10	416
Итого за прием пищи:	200	4,50	4,40	51,80	266,10	
Всего за день:		42,81	39,58	169,50	1199,82	

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ					
Итого		б	ж	уг	ккал
Итого за период		338,85	316,14	1682,48	10964,09
Среднее значение за период		33,89	31,61	168,25	1096,41

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта принт, 2011. - 584с.

Сборник рецептов для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2016. - 640 с.

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