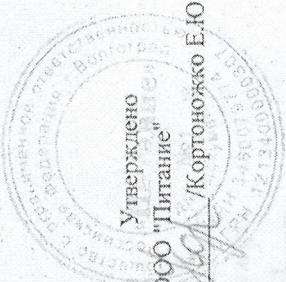




Согласовано:  
директор *Искра...*



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
*...* /Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда |          | Пищевые вещества/г/ |   |   | энерг. ценногаминны (мг) |   |
|-----------------|--------------------|-----------|----------|---------------------|---|---|--------------------------|---|
|                 |                    | 7-11 лет  | 7-11 лет | Б                   | Ж | У | ккал                     | с |
| 1               | 2                  |           |          |                     |   |   |                          |   |

Вариант I

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лашиной.-М. 2004-640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Делта Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельман В.А

|           |                              |     |      |      |       |        |       |
|-----------|------------------------------|-----|------|------|-------|--------|-------|
| 175/2017м | каша молочная Дружба         | 150 | 4,29 | 2,81 | 30,95 | 166,43 | 0,69  |
| 374/2004Л | блинчики со стуженым молоком | 100 | 5,43 | 1,61 | 33,73 | 184,17 | 0,08  |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко)        | 100 | 0,4  | 0,4  | 9,8   | 47     | 10    |
| 701/2010м | хлеб пшеничный               | 30  | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,80  | 0,00  |
| 376/2017м | чай с сахаром                | 200 | 0,07 | 0,02 | 15    | 60     | 0,3   |
|           | Итого                        | 580 | 12,5 | 5,56 | 105,5 | 537,4  | 11,07 |

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%      500      15,4-19,25      15,8-19,75      67-83,75      470-587,5

Согласовано:  
 директор *Ирина Викторовна Коротко*  
*Ирина Викторовна Коротко*

Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
*Ирина Викторовна Коротко*

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда<br>7-11 лет | Пищевые вещества/г/ |               |               | энерг. ценности (ккал) |          |
|-----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------|------------------------|----------|
|                 |                    |                       | Б<br>7-11 лет       | Ж<br>7-11 лет | У<br>7-11 лет | 7-11 лет               | 7-11 лет |

**Вариант 2**

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

**Завтрак**

|               |                                       |            |              |              |              |               |              |
|---------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 234/331/2017м | котлета рыбная с соусом               | 100/20     | 10,32        | 8,40         | 14,41        | 174,00        | 0,34         |
| 310/2017м     | картофель отварной                    | 150        | 3            | 0,6          | 23,7         | 112,2         | 21,75        |
| п.т           | печенье сахарное                      | 30         | 1,98         | 4,1          | 16,5         | 111           | 0            |
| 701/2010м     | хлеб пшеничный                        | 30         | 2,31         | 0,72         | 16,02        | 79,80         | 0,00         |
| 389/2017м     | сок фруктовый                         | 180        | 1            | 0            | 18           | 76,32         | 76,77        |
|               | <b>Итого</b>                          | <b>510</b> | <b>18,61</b> | <b>13,82</b> | <b>88,63</b> | <b>553,32</b> | <b>98,86</b> |
|               | Норма завтрака по СанПин 20%-23% ± 5% | 500        | 15,4-19,25   | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5     |              |

Согласовано:

директор



10-ти дневное меню для обучающихся горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда |          | Пищевые вещества/г |          | энерг. ценногамины (мг) |          |          |
|-----------------|--------------------|-----------|----------|--------------------|----------|-------------------------|----------|----------|
|                 |                    | 7-11 лет  | 7-11 лет | Б                  | Ж        | У                       | ккал     | с        |
| 1               | 2                  | 7-11 лет  | 7-11 лет | 7-11 лет           | 7-11 лет | 7-11 лет                | 7-11 лет | 7-11 лет |

Вариант 3

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр;  
 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

Завтрак

|           |  |       |       |       |       |        |       |
|-----------|--|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 208/2017м | лапшевник с творогом и молоком сгущенным | 170   | 14,73 | 14,66 | 41,40 | 357,00 | 0,26  |
| 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                           | 30    | 2,31  | 0,72  | 16,02 | 79,80  | 0,00  |
| 377/2017м | чай с сахаром и лимоном                  | 200   | 0,13  | 0,02  | 15,2  | 62     | 0,3   |
|           | Итого                                    | 510,0 | 18,4  | 23,1  | 82,6  | 611,8  | 7,9   |

|  |     |            |            |          |           |
|--|-----|------------|------------|----------|-----------|
| Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
|--|-----|------------|------------|----------|-----------|



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда<br>7-11 лет | Пищевые вещества/г/ |               |               | энерг. ценности (ккал) |               |  |
|-----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------|------------------------|---------------|--|
|                 |                   |                       | Б<br>7-11 лет       | Ж<br>7-11 лет | У<br>7-11 лет | ккал<br>7-11 лет       | с<br>7-11 лет |  |
| 1               | 2                 |                       |                     |               |               |                        |               |  |

**Вариант 4**

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

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

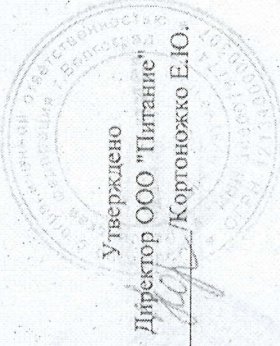
|               |                                     |            |           |              |              |               |              |
|---------------|-------------------------------------|------------|-----------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 279/332/2017м | тефтели с соусом                    | 90         | 5,7       | 13,18        | 9,5          | 182,45        | 0,92         |
| 171/2017м     | каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150        | 8,29      | 8,95         | 37,36        | 262,50        | 0,00         |
| 338/2017м     | фрукт свежий (яблоко)               | 100        | 0,40      | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 10,00        |
| 701/2010м     | хлеб пшеничный                      | 20         | 1,54      | 0,48         | 10,68        | 53,20         | 0,00         |
| 376/2017м     | чай с сахаром                       | 200        | 0,07      | 0,02         | 15           | 60            | 0,3          |
|               | <b>Итого</b>                        | <b>560</b> | <b>16</b> | <b>23,03</b> | <b>82,34</b> | <b>605,15</b> | <b>11,22</b> |

|                          |               |     |            |            |          |           |
|--------------------------|---------------|-----|------------|------------|----------|-----------|
| Норма завтрака по СанПин | 20%- 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
|--------------------------|---------------|-----|------------|------------|----------|-----------|



Согласовано  
директор

*С.В. Давыдова*



Утверждено

Директор ООО "Питание"

*Е.Ю. Коргоножко*

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г |            |            | энерг. ценно-гаминны (мг) |            |  |
|-----------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------|------------|---------------------------|------------|--|
|                 |                    |                    | Б 7-11 лет         | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | ккал 7-11 лет             | с 7-11 лет |  |
| 1               | 2                  |                    |                    |            |            |                           |            |  |

Вариант 5

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

|           |                             |              |             |             |             |              |             |
|-----------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 643/204л  | Гуляш из мяса птицы         | 90           | 11,09       | 10,85       | 22,68       | 151,47       | 0,828       |
| 203/2017м | макаронны отварные с маслом | 150          | 5,73        | 6,07        | 31,98       | 205,50       | 0,00        |
| 358/2017м | фрукт свежий (яблоко)       | 100          | 0,40        | 0,40        | 9,80        | 47,00        | 10,00       |
| 701/2010м | хлеб пшеничный              | 30           | 2,31        | 0,72        | 16,02       | 79,80        | 0,00        |
| 382/2017м | какао с молоком             | 200          | 4,08        | 3,54        | 17,58       | 118,6        | 0,3         |
|           | Итого                       | <b>570,0</b> | <b>23,6</b> | <b>21,6</b> | <b>98,1</b> | <b>602,4</b> | <b>11,1</b> |

|   |     |            |            |          |           |
|---|-----|------------|------------|----------|-----------|
| Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
|---|-----|------------|------------|----------|-----------|

Согласовано:  
директор

*И.И. Коротко*  
*И.И. Коротко*



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блока 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ |          |          | энерг. ценнограммы (мг) |          |          |
|-----------------|--------------------|--------------------|---------------------|----------|----------|-------------------------|----------|----------|
|                 |                    |                    | Б                   | Ж        | У        | ккал                    | с        | с        |
| 1               | 2                  | 7-11 лет           | 7-11 лет            | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                | 7-11 лет | 7-11 лет |

Вариант 6

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

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

|           |  |            |              |              |              |               |              |
|-----------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 174/2017М | каша вязкая молочная рисовая           | 150        | 4,09         | 7,40         | 36,10        | 227,73        | 0,65         |
| 3/2017М   | бутерброд с маслом и сыром (30/5/15)   | 50         | 5,80         | 8,30         | 14,83        | 157,00        | 0,11         |
| 338/2017М | фрукт свежий (яблоко)                  | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 10,00        |
| 379/2017М | кофейный напиток с молоком             | 200        | 3,166        | 2,678        | 15,95        | 100,6         | 1,3          |
| 701/2010М | хлеб пшеничный                         | 20         | 1,54         | 0,48         | 10,68        | 53,20         | 0,00         |
|           | <b>Итого</b>                           | <b>520</b> | <b>15,00</b> | <b>19,26</b> | <b>87,36</b> | <b>585,53</b> | <b>12,06</b> |
|           | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500        | 15,4-19,25   | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5     |              |



Согласовано  
 директор *С.В. Давыдов*



Утверждено  
 директор ООО "Питание"  
*М.А. Коргоножко* Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ |            |            | энерг. ценнофамины (мг) |            |  |
|-----------------|-------------------|--------------------|---------------------|------------|------------|-------------------------|------------|--|
|                 |                   |                    | Б 7-11 лет          | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | ккал 7-11 лет           | с 7-11 лет |  |
| 1               | 2                 |                    |                     |            |            |                         |            |  |

Вариант 7

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

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

|           |  |            |              |              |              |              |             |
|-----------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 101/2004л | консервированные овощи.закусочные, отварные (кукуруза) | 60         | 1,32         | 0,24         | 6,72         | 34,80        | 3,18        |
| 291/2017м | плов из птицы  | 200        | 18,55        | 10,73        | 36,45        | 316,00       | 6,47        |
| 701/2010м | хлеб пшеничный   | 30         | 2,31         | 0,72         | 16,02        | 79,80        | 0,00        |
| п.т.      | пряник   | 30         | 1,80         | 4,30         | 16,00        | 109,00       | 0,00        |
| 377/2017м | чай с сахаром и лимоном                                | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 62           | 0,3         |
|           | <b>Итого</b>   | <b>520</b> | <b>24,11</b> | <b>16,01</b> | <b>90,39</b> | <b>601,6</b> | <b>9,95</b> |
|           | Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%                  | 500        | 15,4-19,25   | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5    |             |



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 А.Ю. Кортоножко Е.Ю.



Согласовано  
 директор  
 А.Ю. Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ |          |          | энерг. ценнофамины (мг) |          |          |
|-----------------|--------------------|--------------------|---------------------|----------|----------|-------------------------|----------|----------|
|                 |                    |                    | Б                   | Ж        | У        | ккал                    | с        | 7-11 лет |
| 1               | 2                  |                    | 7-11 лет            | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет                | 7-11 лет | 7-11 лет |

Вариант 8

Сборник рецептов под редакцией М.И. Мотильского 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.; Де.Ли Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельман В.А

Завтрак

|               |                            |        |            |            |          |           |       |
|---------------|----------------------------|--------|------------|------------|----------|-----------|-------|
| 15/2017м      | сыр порциями               | 10     | 2,32       | 2,95       | 0,00     | 36,00     | 1,17  |
| 271/331/2017м | котлеты домашние с соусом  | 100/20 | 9,37       | 14,74      | 12,74    | 216,00    | 0,00  |
| 203/2017м     | макароны отварные с маслом | 150    | 5,73       | 6,07       | 31,98    | 205,50    | 0,00  |
| 701/2010м     | хлеб пшеничный             | 20     | 1,54       | 0,48       | 10,68    | 53,20     | 0,00  |
| 389/2017м     | сок фруктовый              | 180    | 1          | 0          | 18       | 76,32     | 76,77 |
|               | Итого                      | 510    | 19,962     | 24,236     | 73,404   | 587,02    | 77,94 |
|               | Норма завтрака по СанПиН   | 500    | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |       |



Согласовано:  
 директор *М.С. Мухоморова*  
 МКОО  
 МУП "Морской порт"  
 МУП "Морской порт"

Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
*М.С. Кортоножко* Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/g |          |          | энерг. ценностями (мг) |          |          |
|-----------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------|----------|------------------------|----------|----------|
|                 |                    |                    | Б                  | Ж        | У        | ккал                   | с        |          |
| 1               | 2                  | 7-11 лет           | 7-11 лет           | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет               | 7-11 лет | 7-11 лет |

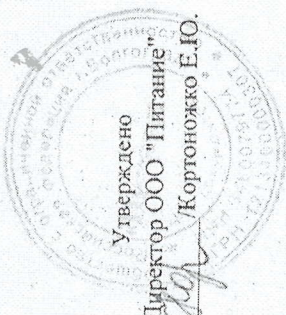
Вариан 9

Сборник рецептов под редакцией МП Мотыльного 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

Завтрак

|               |   |       |       |       |       |        |      |
|---------------|---|-------|-------|-------|-------|--------|------|
| 282/332/2017м | оладьи из пшена с морковью и соусом сметанным с луком | 100   | 15,56 | 10,33 | 17,66 | 226,33 | 7,64 |
| 171/2017м     | каша гречневая рассыпчатая с маслом                   | 150   | 8,29  | 8,95  | 37,36 | 262,50 | 0,00 |
| 338/2017м     | фрукт свежий (яблоко)                                 | 100   | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 47     | 10   |
| 701/2010м     | хлеб пшеничный  | 20    | 1,54  | 0,48  | 10,68 | 53,20  | 0,00 |
| 376/2017м     | чай с сахаром   | 200   | 0,07  | 0,02  | 15    | 60     | 0,3  |
|               | Итого   | 570,0 | 25,9  | 20,2  | 90,5  | 649,0  | 7,9  |

|  |     |            |            |          |           |
|--|-----|------------|------------|----------|-----------|
| Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
|--|-----|------------|------------|----------|-----------|



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 /Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:  
 директор /*С.А. Давыдова*



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда<br>7-11 лет | Пищевые вещества/г/ |          |          | энерг. ценности (ккал) |          |          |
|-----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|----------|----------|------------------------|----------|----------|
|                 |                    |                       | Б                   | Ж        | У        | 7-11 лет               | 7-11 лет | 7-11 лет |
| 1               | 2                  | 7-11 лет              | 7-11 лет            | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет               | 7-11 лет |          |

Вариант 10

Завтрак

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. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблица Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

|               |   |          |            |            |          |           |        |
|---------------|---|----------|------------|------------|----------|-----------|--------|
| 70/71/2017м   | овощи по сезону (помидор свежий; соленый) | 60       | 0,66       | 0,12       | 2,16     | 13,2      | 8,75   |
| 279/332/2017м | тефтели с соусом                          | 90       | 5,7        | 13,18      | 9,5      | 182,45    | 0,92   |
| 310/2017м     | картофель отварной                        | 150      | 3          | 0,6        | 23,7     | 112,2     | 21,75  |
| п.т           | вафли                                     | 30,0     | 0,80       | 1,00       | 23,20    | 106,20    | 0,00   |
| 379/2017М     | кофейный напиток с молоком                | 200      | 3,166      | 2,678      | 15,95    | 100,6     | 1,3    |
| 701/2010м     | хлеб пшеничный                            | 20       | 1,54       | 0,48       | 10,68    | 53,20     | 0,00   |
|               | Итого                                     | 550      | 14,866     | 18,058     | 85,19    | 567,85    | 32,72  |
|               | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%    | 500      | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |        |
|               | Всего за 10 дней                          | 5 400,00 | 188,88     | 184,78     | 883,92   | 5 901,07  | 280,83 |
|               | Средний суточный рацион                   | 540      | 18,89      | 18,48      | 88,39    | 590,11    | 28,08  |

|  |     |            |            |          |           |
|--|-----|------------|------------|----------|-----------|
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |
|--|-----|------------|------------|----------|-----------|

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 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 "