

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Агафонова Л.И.

« 04 » *исентр* 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:
И.о. директора МКОУ «Отраденская СШ»
городского округа г.Михайловка
Волгоградской области
Онищенко А.С.

« 04 » *СШ* 2023 г.



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания учащихся
в столовой муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Отраденская СШ
городского округа город Михайловка
Волгоградской области»**

Фактический адрес:
Волгоградская область,
Михайловский район, п. Отрадное, ул. Чекунова, д. 44

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: понедельник</i>								
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	150/5	4,23	7,64	37,29	235,3	174	2015
	Сыр (порциями)	12	2,64	3,48	0,0	42,36	15	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2015
	Итого за приём пищи: (завтрак)	572	10,6	11,94	86,49	500,06		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,02	3	5,07	51,42	47	2015
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	2015
	Котлета, рубленая с белокочанный капустой	90	11,7	13,7	12,0	216,9	455	2004
	Соус томатный	30	0,41	1,4	2,0	24,5	366	2016
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	171/302	2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	810	29,0	28,84	139,5	925		
Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день								
	Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи:	245	2,87	0,32	26,7	115,14		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: вторник</i>								
Завтрак	Котлета, рубленая из птицы (филе)	90	16	8,07	14	196	322	2016
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22	366	2016
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,32	26,76	168,5	203	2015
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (второй завтрак):	500	25,2	13,48	88,75	580,7		
Обед	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, <i>помидор соленый</i> , свекла отварная)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	2015
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	2015
	Рагу из птицы (филе п/ф)	240	18,5	16,5	20,7	245	289	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	795	28,8	21,44	90,71	620,7		
Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день								
	Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	245	2,87	0,32	26,7	115,14		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: среда</i>								
Завтрак	Овощи по сезону <i>капуста квашеная</i> , огурец соленый, <i>помидор соленый</i> , свекла отварная)	60	1,02	3	5,07	51,42	47	2015
	Плов из птицы	175	16,4	13,95	29,27	308	291	2015
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2015
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	507	21,3	17,22	73,91	536,29		
Обед	Овощи по сезону (<i>капуста квашеная</i> , <i>огурец соленый</i> , помидор соленый, свекла отварная)	60	0,48	0,06	1,02	6	70	2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	14	94,6	103	2015
	Фрикадельки из птицы (филе)	90	14,0	15,9	8,78	181	325	2016
	Капуста тушёная	150	3,06	5,52	11,8	115,5	139	2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	780	25,6	24,44	106,0	714		
Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день								
	Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи:	245	2,87	0,32	26,7	115,14		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: четверг</i>								
Завтрак	Кнели куриные (филе п/ф)	90	15,75	14,45	5,58	220,5	329	2016
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22	366	2016
	Бобовые отварные (горох)	150	12,9	6,53	33,4	242	198	2015
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8	389	2017
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	520	33,75	22,49	95,95	684,17		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, <i>свекла отварная</i>)	60	1,02	3	5,07	51,42	47	2015
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,6	2,17	9,7	68,6	101	2015
	Котлеты рыбные любительские	90	11,2	13,05	11,7	162	234	2015
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,8	312	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеваный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	795	22,2	23,64	101,4	663,7		
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день</i>								
	Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	245	2,87	0,32	26,7	115,14		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая День: пятница</i>								
Завтрак	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, <i>помидор соленый</i> , свекла отварная)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	2015
	Рагу из птицы	175	12,8	10,62	15,1	208	289	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК № 6	
	Печенье	25	1,75	4,5	16,5	115,00	ТТК № 7	
	Итого за приём пищи (завтрак):	525	19,03	15,51	73,25	511,07		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, <i>помидор соленый</i> , свекла отварная)	60	1,02	3	5,07	51,42	47	2015
	Борщ из белокочанной капусты с картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	82	2015
	Биточки, рубленые из птицы	90	13,1	12,24	8,1	194	323	2016
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	366	2016
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	309/203	2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	810	27,3	28,64	123,7	834,82		
Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день								
	Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	245	2,87	0,32	26,7	115,14		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: понедельник</i>								
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена и риса	150/5	4,56	8,4	25,11	195	175	2015
	Сыр порциями	12	2,64	3,48	0,0	42,36	15	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК№6	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2015
	Итого за приём пищи (завтрак):	582	11,62	12,75	79,18	482,73		
Обед	Овощи по сезону (<i>капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная</i>)	60	1,03	3	5,1	51,4	47	2015
	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	4,06	10,4	93,6	111	2015
	Птица, тушеная с овощами	200	17,8	14,7	17,2	264	319д	2016
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	740	27,6	24,35	104,2	725,9		
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день</i>								
	Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	245	2,87	0,32	26,7	115,14		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: вторник</i>								
Завтрак	Кнели куриные (филе п/ф)	90	15,75	14,45	5,58	220,5	329	2016
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22	366д	2016
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,32	26,76	168,5	203	2015
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	500	25,08	20,42	81,23	614		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, <i>огурец соленый</i> , помидор соленый, свекла отварная)	60	0,48	0,06	1,02	6	70	2015
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	2015
	Котлеты рубленые из птицы (филе п/ф)	90	14,5	13,02	14,97	233	322д	2016
	Рагу из овощей	150	2,66	16,49	12,9	213	143	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	795	24,9	34,23	89,71	767,7		
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день</i>								
	Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	245	2,87	0,32	26,7	115,14		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: среда</i>								
Завтрак	Птица, тушённая в соусе	120	12,1	11,44	4,78	176	318/366	2015
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	171/302	2015
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	2015
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	542	24,6	17,8	82,99	596,67		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,03	3	5,1	51,4	47	2015
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	134	95	2016
	Биточки, рубленные из птицы	90	13,1	12,24	8,1	194	323	2016
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	366	2016
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,8	312	2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	810	30,3	28,71	119,0	878,1		
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день</i>								
	Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	245	2,87	0,32	26,7	115,14		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: четверг</i>								
	Котлеты рыбные	90	7,82	6,93	11,21	135	234	2015
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22	366	2016
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14,48	70	ТТК №6	
	Итого за приём пищи (завтрак):	515	14,7	13,86	79,57	496		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, <i>помидор соленый</i> , свекла отварная)	60	1,1	0,2	3,8	22	70	2015
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82	2015
	Кнели куриные (филе п/ф)	90	15,7 5	14,45	5,58	220,5	329	2016
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	366д	2016
	Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным	150	12,9	6,53	33,4	242	199	2015
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	825	35,7	27,0	108,4	833,4		
Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день								
	Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	245	2,87	0,32	26,7	115,14		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.

Возрастной категории: дети с 7 до 11 лет Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Б	Ж	У			
<i>Неделя: вторая День: пятница</i>								
Завтрак	Биточки, рубленые из птицы	90	13,1	12,24	8,1	194	323	2016
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	366	2016
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	309/203	2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	45	3,75	0,25	24,37	114,87	ТТК №6	
	Итого за приём пищи:	515	23,38	18,36	93,17	654,37		
Обед	Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, <i>свекла отварная</i>)	60	1,02	3	5,07	51,42	47	2015
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,6	2,17	9,7	68,6	101	2015
	Плов из птицы	230	21,8	18,34	38,46	405	291	2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	2015
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	Хлеб пеклеванный	40	2,2	0,4	20	92	ТТК № 6	
	Итого за приём пищи (обед):	770	30,3	25,2	114,7	841,9		
<i>Дополнительное бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов из расчета 10 рублей в день</i>								
	Батон	30	2,8	0,3	11,7	55,14	ТТК6	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	2015
	Итого за приём пищи	245	2,87	0,32	26,7	115,14		

Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности					
Дети с 7 до 11 лет (завтрак)					
День	Вес	Б	Ж	У	Эц.
1	572	10,6	11,94	86,49	500,06
2	500	25,2	13,48	88,75	580,7
3	507	21,3	17,22	73,91	536,29
4	520	33,75	22,49	95,95	684,17
5	525	19,03	15,51	73,25	511,07
6	582	11,62	12,75	79,18	482,73
7	500	25,08	20,42	81,23	614
8	542	24,6	17,8	82,99	596,67
9	515	14,7	13,86	79,57	496
10	515	23,38	18,36	93,17	654,37
Итого за весь период	5278	209,26	163,83	834,49	5 656,06
Среднее значение за период	527,8	20,92	16,38	83,44	565,60
В норме 20-25% от суточной	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75-83,75	470-587,5

Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности					
Дети с 7 до 11 лет (обед)					
День	Вес	Б	Ж	У	Эц.
1	810	29,0	28,84	139,5	925
2	795	28,8	21,44	90,71	620,7
3	780	25,6	24,44	106,0	714
4	795	22,2	23,64	101,4	663,7
5	810	22,5	20,42	125	768,8
		27,3	28,64	123,7	834,82
6	740	27,6	24,35	104,2	725,9
7	795	24,9	34,23	89,71	767,7
8	810	33,2	32,0	116,6	882
		30,3	28,71	119,0	878,1
9	815	35	25,05	111,7	815,4
	825	35,7	27,0	108,4	833,4
10	770	30,3	25,2	114,7	841,9
Итого за весь период	7620	279,10	259,61	1099,52	7 725,1
Среднее значение за период	762	27,91	25,96	109,95	772,5
В норме 30-35% от суточной	700	23,0-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705,0-882,5

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Сборник технических нормативов

/ Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015. - 640с.

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

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях
Сборник технических нормативов.

/ Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015. - 640с./

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник. - М.: ДеЛипринт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.