

Согласовано:



Директор ООО "Питание" Кртоножко Е.Ю
Дата

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

МЕНЮ 1-го дня

Понедельник

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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		3		4		5		6		7	
	ЗАВТРАК											
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	40,00	200	250	5,55	6,87	9,74	12,18	38,50	48,12	264,55	330,68
209/2017м	яйцо вареное	18	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200/12/8	200/12/8	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40
	Итого за прием пищи:	77,09	500	550	13,84	15,16	15,32	17,76	75,34	84,96	495,95	562,08
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

МЕНЮ 2-го дня

Вторник

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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		3		4		5		6		7	
	ЗАВТРАК											
70/2017м	Овощи по сезону (Огурцы соленые,	10	60	100	0,5	0,8	0,1	0,2	1,0	1,7	6,0	10,0
291/2017м	плов из птицы	43	200	220	16,89	19,81	9,86	9,84	34,09	40,09	302,66	328,52
376/2017м	Чай с сахаром (с витамином С)	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
п/т	Вафли	5	30	30	1,2	1,2	5,2	5,2	11,4	11,4	98,0	98,0
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	40	50	3,08	3,85	0,96	1,20	21,36	26,70	106,40	133,00
	Итого за прием пищи:	77,09	542	612	21,7	25,8	16,1	16,4	82,9	94,9	573,1	629,5
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

МЕНЮ 3-го дня

Среда

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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		3		4		5		6		7	
ЗАВТРАК												
52/2017 м	Свекла отварная с маслом	10	60	100	0,8	1,3	3,6	6,0	5,0	8,3	55,7	92,8
271/2017м	Котлеты, биточки мясные	33	90	100	13,1	16,8	7,9	13,0	8,3	9,4	182,0	204,0
221/2017м	Соус сметанно-томатный	5	20	20	0,4	0,4	1,0	1,0	1,4	1,4	16,0	16,0
203/2017м	Макароны отварные с маслом	10	150	180	5,73	6,87	6,07	10,21	31,98	38,37	205,50	246,60
376/2017м	Чай Каркаде с сахаром (с	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80
	Итого за прием пищи:	77,09	562	642	22,4	27,8	19,3	30,9	77,7	88,5	599,0	699,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

МЕНЮ 4-го дня

Четверг

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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		3		4		5			6		7
ЗАВТРАК												
15/2011м	Масло порцией	10	10	10	0,1	0,1	7,3	7,3	0,1	0,1	66,1	66,1
234/331/2017м	Котлета рыбная с соусом	30	100/20	100/20	10,32	10,32	8,40	8,40	14,41	14,41	174,00	174,00
341/2016	Каша гречневая рассыпчатая	18	150	180	6,1	7,3	4,8	5,8	27,8	33,4	178,2	213,8
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	15	200/12/8	200/12/8	0,13	0,2	0,02	0,0	15,2	15,0	62	62,0
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	40	50	3,08	3,85	0,96	1,20	21,36	26,70	106,40	133,00
	Итого за прием пищи:	77,09	530	580	19,7	21,8	21,4	22,6	78,9	89,6	586,7	648,9
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

МЕНЮ 5-го дня

Пятница

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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		3		4		5		6		7	
ЗАВТРАК												
246/2017м	Гуляш из отварного мяса	40	100	100	13,4	13,4	14,1	14,1	3,2	3,2	164,0	164,0
310/2017м	Картофель отварной	18	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64
382/2017м	Какао с молоком	15	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
	Итого за прием пищи:	77,09	512	552	24,3	24,9	19,4	19,5	71,2	76,0	527,8	550,2
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

МЕНЮ 6-го дня

Понедельник

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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		3		4		5		6		7	
	ЗАВТРАК											
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	35,00	200	250	5,55	6,87	9,74	12,18	38,50	48,12	264,55	330,68
15/2017м	Сыр (порциями)	10	10	10	2,7	2,7	2,7	2,7	0,0	0,0	35,3	35,3
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	15	200/12/8	200/12/8	0,13	0,2	0,02	0,0	15,2	15,1	62	62,0
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
338/2011м	Фрукты свежие (яблоко)	13	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,5	9,5	45,6	45,6
	Итого за прием пищи:	77,09	580	630	12,6	14,0	14,0	16,4	89,9	99,5	540,5	606,6
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

МЕНЮ 7-го дня

Вторник

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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		3		4		5		6		7	
ЗАВТРАК												
52/2017 М	Свекла отварная с маслом	10	60	100	0,8	1,3	3,6	6,0	5,0	8,3	55,7	92,8
307/330/2016к	Тефтели мясные с соусом	35	90/30	100/30	8,1	9,0	16,5	21,5	10,0	13,0	217,9	242,1
203/2017м	макароны отварные с маслом	10	150	180	5,73	6,87	6,07	10,21	31,98	38,37	205,50	246,60
376/2017м	Чай Каркаде с сахаром (с витамином С)	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	40	50	3,08	3,85	0,96	1,20	21,36	26,70	106,40	133,00
	Итого за прием пищи:	74,09	582	672	17,0	19,8	23,5	32,9	78,3	93,1	589,8	681,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

МЕНЮ 8-го дня

Среда

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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		3		4		5		6		7	
ЗАВТРАК												
71/2017	Овощи по сезону (помидор свежий,	10	60	60	0,7	0,7	0,6	0,6	2,3	2,3	13,2	13,2
291/2017м	плов из птицы	43	200	220	16,89	19,81	9,86	9,84	34,09	40,09	302,66	328,52
376/2017м	Чай с сахаром (с витамином С)	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
п/т	Вафли	5	30	30	1,2	1,2	5,2	5,2	11,4	11,4	98,0	98,0
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40
	Итого за прием пищи:	77,09	542	562	21,9	24,8	16,6	16,6	84,1	90,1	580,3	606,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

МЕНЮ 9-го дня

Четверг

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		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		3		4		5		6		7	
	ЗАВТРАК											
47/2017 М	Капуста квашеная	10	60	100	1,0	1,7	3,0	5,0	5,1	8,5	51,4	85,7
234/331/2017м	Котлета рыбная с соусом	30	100/20	100/20	10,32	10,32	8,40	8,40	14,41	14,41	174,00	174,00
310/2017м	Картофель отварной	18	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64
382/2017м	Какао с молоком	15	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	40	50	3,08	3,85	0,96	1,20	21,36	26,70	106,40	133,00
	Итого за прием пищи:	77,09	570	650	20,5	21,9	13,5	13,9	77,1	87,1	511,2	560,2
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

МЕНЮ 10-го дня

Пятница

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		ккал	
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
	2		3		4		5			6		7
ЗАВТРАК												
488/2004 л	Птица, тушенная в соусе с овощами	45	150	200	12,7	16,7	16,9	22,4	10,8	14,4	246,9	328,4
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	15	200/12/8	200/12/8	0,13	0,2	0,02	0,0	15,2	15,1	62	62,0
338/2011 м	Фрукты свежие (яблоко)	13	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,5	9,5	45,6	45,6
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	40	50	3,08	3,7	0,96	0,3	21,36	24,3	106,40	114,8
	Итого за прием пищи:	77,09	502	662	16,3	21,0	18,3	23,1	56,9	63,3	460,9	550,8
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗАВТРАК				Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		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
Всего за 10 дней				190,22	216,77	177,55	210,18	772,33	867,03	5 465,07	6 095,42
Средний суточный рацион				19,02	21,68	17,76	21,02	77,23	86,70	546,51	609,54
				15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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